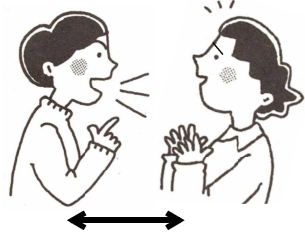
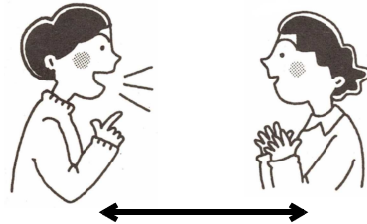


心の距離について考えてみよう

「パーソナルスペース」という言葉を聞いたことがありますか？
他の人の体が近づきすぎて、嫌だなと感じる距離のことです。
満員電車や列に並んでいる時、「もうちょっと離れて！」と思ったことはありませんか？ あの距離のことです。



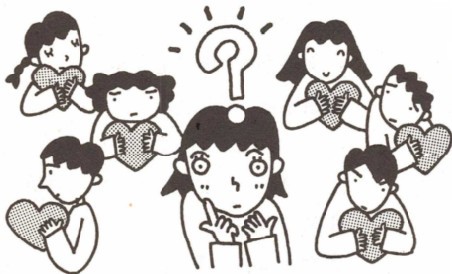
近すぎる



ちょうどよい

実は、体だけでなく、心にもパーソナルスペースがあります。
近づきすぎると、相手の人が嫌な気持ちになる心の距離です。

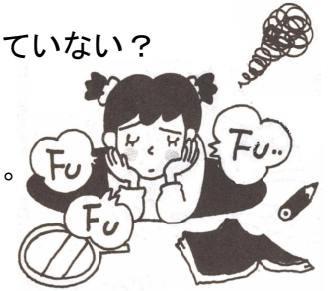
みなさんは、相手の心の中に入りすぎて、相手を嫌な気持ちにさせていませんか？ 次の質問でチェックしてみましょう。



心の中に入りすぎると
相手の人は
嫌な気持ちになります

□ 相手の持ち物を 自分の持ち物のように扱っていない？
ノートを勝手に見る、相手の持ち物をいつも使っている、など。

□ 相手の時間を自分のために使いすぎている？
自分ばかりずーっと話す、
自分の用事にばかりつき合わせる、など。



□ あれこれ世話を焼きすぎている？
頼まれていないのに、「私がやってあげる」「私が言っておいてあげる」など、勝手にどんどんやってしまう。

□ 自分の考えを押しつけていない？
「こうしないなんて、おかしいよ！」「そんなふうを感じるなんてヘンだよ」など、相手の考えや気持ちを大事にしない。

□ 知りたがりになっていない？
「昨日、誰とどこに出かけたの？」「さっき、〇〇さんと何を話していたの？」など、全部知っていないと気が済まない。

□ 好みを押しつけていない？
自分が好きなものに相手が興味を示さないと、
相手をバカにするようなことを言ったりする、など。



