瑞穂中だより

発行　令和7年　6月30日
回覧　令和7年　7月４日
第２６２号
柏崎市立瑞穂中学校

ちょうどいい”距離感”を見つけよう～ヤマアラシのジレンマから考える～

校長　多々良　儀仁

「ヤマアラシのジレンマ」って聞いたことがありますか？こんなお話です。

冬の寒い日、２匹のヤマアラシがお互いに体を温めようと近づきました。しかし、近づきすぎると、体のトゲが刺さって痛い。だから少し離れます。そうすると今度は寒い…。また近づく。でも痛い…。そうして何度も近づいたり離れたりしながら、やがて「おたがいが傷つかず、でも寒すぎない」ちょうどいい距離を見つける、というお話です。実はこの話、人間関係にも当てはまります。「近づきたいけど、近づきすぎると傷つく」「ひとりになりたいけど、さびしい」そんな経験、みなさんにもあるのではないでしょうか。

これは、ショーペンハウアーの寓話を、心理学者フロイトや精神分析医ベラックが引用して人間関係のあり方を解説したものです。

現代の日本人の約８割の人が人間関係に悩んでいると言われています。皆さんはどうでしょうか。

人間関係を難しくしているひとつの要因は、距離感だと考えられます。この距離感には大きく２つの意味合いがあると思います。ひとつは、「物理的な距離」ともうひとつは「心理的な距離」です。

小学生のころは、「いつも近くで一緒にいる＝仲がいい」だったかもしれません。でも中学生になると、それだけではうまくいかないことも増えてきます。「毎日一緒にいるのに、なんだか気を遣う」「ちょっと距離を置いたら、楽になった」「LINE では話せるけど、面と向かうと話しにくい」などなど。

- **幼少期**：物理的にも心理的にも近い距離（親子・教師との密接な関係）が必要。
- **思春期**：物理的な距離が広がる一方で、心理的な距離はときに不安定に。
- **成熟期**：心理的距離を自分で調整できるようになる（信頼・共感の再構築）。

この変化に応じて、人間関係づくりも「近づき方」「離れ方」「つながり方」のバランスが変化していくものだと思います。これは心が成長している証拠です。人間関係において、「距離をとること」は悪いことではありません。むしろ、自分や相手を大切にするために時には必要なことでもあるのです。

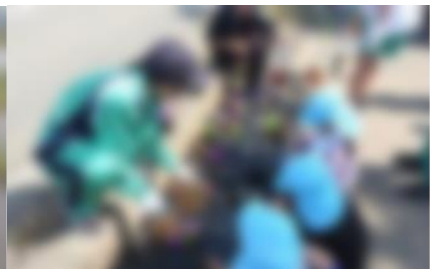
さらに、このことを難しくしていることがあります。それは、人によって持っているトゲの長さが違うこと、相手によって、必要に応じてトゲの長さを変えることがある、ということです。

では、“ちょうどいい距離感”ってどうやって見つけるのでしょうか。それは、「相手の気持ちを考えること」「自分の気持ちに正直になること」そして、「お互いにその距離を少しずつ調整していくこと」です。その間でも、自分が傷ついたり、相手を傷つけたりするかも知れません。さまざまな経験を通して試行錯誤し、同じ失敗を繰り返さないようにしながらヤマアラシのように、近すぎず、遠すぎず、ちょうどいい場所を見つけることができるのだと思います。

このような複雑な距離感ですから、これから友だちと意見が合わないことや誰かと少し距離をとりたくなる時もあるでしょう。そんなとき、「ああ、ヤマアラシのジレンマかもしれない」と思い出してください。そして、自分にとっても、相手にとっても心地よい「ちょうどいい距離」を探ってみてください。きっと見つかると思います。

GPS 花壇整備奉仕作業～大変ありがとうございました～

６月 14 日(土)あいにくの雨にもかかわらず、４０名を超える皆様からご参加いただき、８０カ所以上ある花壇の除草、耕耘、マルチ張りまで行っていただきました。大変ありがとうございました。また、18 日(水)は、大変暑い日になりましたが１年生が中心となり、近くの園児たちにも参加していただき、ペチュニアの苗を植えました。今年も綺麗な花を咲かせると思います。大変ありがとうございました。



上越地区中学校総合体育大会結果

●陸上競技部（柏崎市陸上競技場）
３位：女子走高跳　（県大会出場）
５位：女子２００ｍ　（県大会出場）
８位：女子走幅跳　（県大会出場）

●軟式野球部（新井野球場・上越野球場）
・１回戦　柏崎北部(瑞穂/第二/西山）７－０　柏崎東部（東/南/北条/第五）
・２回戦　柏崎北部(瑞穂/第二/西山）０－８　新井/妙高/妙高高原

●女子ソフトテニス部（上越総合運動公園テニスコート）
・団体戦　２位（県大会出場）
予選リーグ　瑞穂３－０松浜　瑞穂３－０上教大附属　瑞穂３－０直江津　瑞穂２－０城西
決勝リーグ　瑞穂１－２柏崎ＳＴＯＲＭ　瑞穂２－１城東
・個人戦　２位（県大会出場）

●男子ソフトテニス部（上越総合運動公園テニスコート）
・団体戦　２位（県大会出場）
予選リーグ　瑞穂３－０新井　瑞穂３－０鏡が沖　瑞穂２－１城東　瑞穂２－１柿崎クラブ
決勝戦　瑞穂０－３柏崎第一
・個人戦　５位（県大会出場）

●男子バスケットボール部（リージョンプラザ上越）
・１回戦　瑞穂７１－２８雄志　・２回戦　瑞穂５２－３３城西
・決勝リーグ３位　瑞穂３９－６４城北　瑞穂４６－６３糸魚川東/能生/青海　瑞穂５９－５８直江津

その他大会結果（５月号で紹介できなかった結果です。）

●女子ソフトテニス部　ヨネックス杯争奪ソフトテニス大会
１部１位：　２位：　３位：
２部２位：

７月の予定

日	曜	行　事	給食	ＳＢ	日	曜	行　事	給食	ＳＢ
1	火	保護者面談	○	1400 1600	16	水	専門委員会　避難訓練	○	1625 1800
2	水	保護者面談	○	1400 1600	17	木	３年生確認テスト	○	1625 1800
3	木	保護者面談 西中通少年福祉委員会(15:30~食堂)	○	1400 1600	18	金	短縮日程 激励会(吹奏楽コンクール)	○	1625 1800
4	金	保護者面談・通信陸上	○	1400 1600	19	土	県大会（陸上競技：柏崎）		
5	土	通信陸上			20	日	上越吹奏楽コンクール(上越文化会館) 県大会（陸上競技：柏崎）		
6	日				21	月			
7	月	教育相談アンケート	○	1525	22	火		○	1625 1800
8	火	３年租税教室（５限）	○	1625 1800	23	水	休業前集会・激励会(北信越)	○	1625 1800
9	水	数学基礎テスト ３年人権講話(５限)	○	1625 1800	24	木	夏季休業（～8/26）絆づくり会議		1140
10	木	短縮日程　激励会(県大会)	○	1625 1800	25	金			1140
11	金	歯肉炎予防指導（１年生） 栄養授業(２年生)	○	1625 1800	26	土			
12	土	県大会（ソフトテニス：上越）			27	日			
13	日	県大会（ソフトテニス：上越）			28	月			1140
14	月	職員会議	○	1515	29	火			1140
15	火	生徒会朝会	○	1625 1800	30	水			1140
					31	木			1140