

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 谷原弘之

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>



相手の領域を尊重しよう

新年度が始まり、環境や人間関係が大きく変化した方も多いのではないのでしょうか。今回は、人との距離感についてのお話です。

人は人と接する時、適度な距離を取っています。この距離には、物理的なものと心理的なものがあり、両者は密接に関連しています。そのため、親しい人との距離は自然と近くなりますが、よく知らない人との距離は遠くなると考えられます。この物理的な距離は「**パーソナル・スペース**」と呼ばれていて、誰もが持っている領域で、縄張りのようなものです。

パーソナル・スペースは、大きく4つの領域に分類されます。

★密接距離 (0~45 cm)

家族・恋人など、ごく親しい人との距離です。家族など親しい人がこの距離にいることは許されますが、それ以外の人がこの距離に近づくと不快に感じることがあります。

★個体距離 (45~120 cm)

友人同士の個人的な会話では、この程度の距離が取られます。

★社会距離 (120~350 cm)

あらたまった場や業務上、上司と接する時にとられる距離です。

★公衆距離 (350 cm以上)

講演会や公式な場での、対面の時にこの程度の距離が取られます。



※パーソナル・スペースには個人差があり、広い人もいれば狭い人もいます。

特に、男性よりも女性の方が狭いと言われていています。

出会って間もない頃は、お互いにこの領域が強く張り巡らされている状態です。まだ相手のことをよく知らない段階で、いきなり相手の領域に入りすぎてしまい、関係が悪化するの
は避けたいところですね。

人と良い関係を築くには、話し方や仕草の他、相手との「距離感」も大切です。相手の領域を尊重し、お互いに気持ちの良いコミュニケーションを取れるよう心掛けましょう♪