

# 一步前進 校長室からのつぶやき

私自身が思っていること、考えていることをつぶやきたいと思います。

## 人間関係を見直すヒント

皆さんは「ヤマアラシのジレンマ」という寓話を知っていますか。

ある寒い冬の日に、2匹のヤマアラシが暖をとろうとして身体を寄せ合いましたが、トゲだらけのためお互いの身体を傷付け合ってしまいます。

そのため離れますが今度は寒くて耐えられません。何度も近づいたり離れたりしながら、ようやくお互いを傷付けることなく暖をとれる適度な距離を見つけ出します…という話です。

この寓話は、人間関係についてのヒントを与えてくれます。皆さんを見ていると、友達との関係でも、家族との関係でもヤマアラシのジレンマにとらわれて、悩んでいる人が多いように感じます。親しい友達だからこそ、踏み込んだことを言ったり、言われたりして、相手を傷つけてしまったり、自分が傷ついてしまったりすることがあります。

ヤマアラシのジレンマから逃れることはなかなか難しいようですが、いくつかの対応策はあると思います。

まず、「思い込みから自由になる」ことです。「あの人は～に違いない」「あの人はきっと～だ」という勝手な思い込みや決めつけをしないことが大切ではないでしょうか。「相手のことをよく知らない」ということを自覚することで、自分の思考や相手への関りが柔軟になり、自分の見方や考え方が変わることが多いはずです。

次に「相手の気持ちや立場を尊重する」ことです。

相手のことを大切にしている、相手の存在をリスペクトしているというメッセージが相手に伝わることが大切だと思います。大切な相手の意見ならば、たとえ自分とは違う意見を言われたとしても、「そんな考え方もあるのか…」と柔軟に受け止めができるはずです。まずは自分自身の友達関係を振り返り、見直してみることからはじめてはどうでしょうか。

