



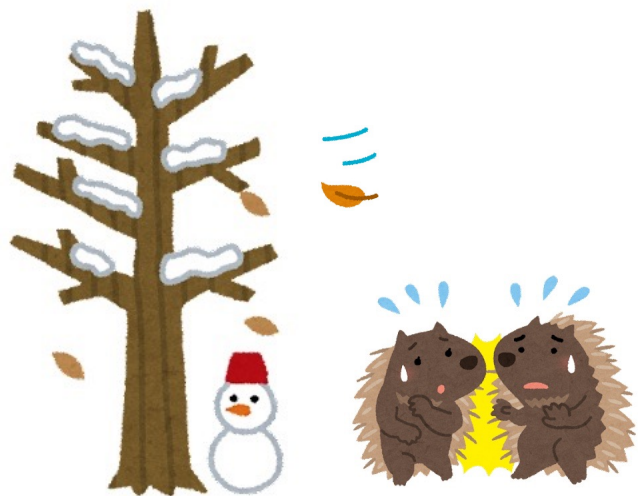
こぼなし

ハリネズミのジレンマの話

ある寒い冬の夜の事です。

2匹のハリネズミは寒さをしのぐためにピッタリと体を寄せ合いました。

しかし、近づこうとすると、おたがいのトゲが相手にささり、ケガをしてしまいました。



そこで、おたがいを傷つけないために距離をおきました。

しかし、はなれると寒くなってしまうため

ふたたび体を近づけようとしてますが

相手のトゲがささるのではないかと気になって近寄れません。

くつつこうとしては、はなれて、またくつついてははなれて...

ということをくり返していくうちに

ハリネズミは、おたがいをケガさせることなく

ほどよく暖かくなれる「ちょうどよい距離」を見つけました。

このハリネズミのジレンマの話は、「人間関係」についても同じ、と考えられています。人間も、相手との距離が近くなればなるほど、つまり相手と仲良くなればなるほど、おたがいを傷つけてしまいやすくなるため、ほどよく距離をとりながら付き合っていくことが大事、ということです。



こぼなし

ハリネズミのジレンマの話



ギモン

なぜ、そのようなことがおきるのでしょうか？

リゆう

人間には、だれしも欠点があります。欠点がない人などいません。

そして、あまり仲良くない人とは、関わる時間も少なければ、相手のことをよく見ようともしないため、欠点に気づきにくいのですが、仲良くなり、距離が近くなると、相手のことがよく見えるようになってきます。そうすと、欠点にも気づきやすくなってしまいます。

リゆう

仲良くなり、相手を好きになってくると、相手に「期待」をもつようになります。

例えば「もっとやさしくしてほしい」「自分だけを見てほしい」などと期待するようになります。そして、その「期待」にこたえてくれないと「なんで私のことをわかってくれないの！」と怒りにかわってしまうのです。

リゆう

相手との距離が近くなってくると、良い意味で気を使わなくなり、素の自分を出しやすくなります。「これは言わない方がいいかな？」などと考えることもなくなるため、つい、相手を傷つけるようなことを言ってしまうやすくなります。





こぼなし

ハリネズミのジレンマの話



自分が大切にしたいと思っている人と、なんだかうまくいかないな、いつもケンカばかりしているな、と感じたら、その人との関係がハリネズミのジレンマ状態になっていないかを考えてみましょう。

もし、ハリネズミのジレンマ状態になっていると思った時のワンポイントアドバイス

☑ 欠点が気になって相手を攻撃してしまう場合には「人間はだれしも欠点があるもの」と考えましょう。

そしてその人の良いところも見つけ、トータルで考えてみることをしてみましょう。

☑ 相手への「期待」が強くなりすぎていないかな？と自分の気持ちを見つめ直してみましょう。

「もっとやさしくしてほしい」と思っても、あなたにやさしくするかどうかは相手が決めることです。

「自分だけを見てほしい」と思っても、それはなかなかむずかしいことです。でも、そういう気持ちがあるならば、その正直な気持ちを相手に伝えてみるのも良いかもしれません。伝える時は「なんでもっとやさしくしてくれないの！」と相手をせめるような言い方ではなく「私はもっとこうしてほしいと思っている」とアイメッセージで伝えてみよう。

☑ 相手に対して、仲良くなりすぎて気を使わなくなっているなと思ったら「親しき仲にも礼儀あり」という言葉を思い出し

他の人には同じような態度をとるかを考え、自分の言葉や行動を振り返ってみましょう。



こんなことを歌っている歌詞もある

僕らは 大切な人から順番に傷つけてしまっては 後悔を重ねていく

僕らは 信じたい人から順番に疑ってしまっては 自分を嫌っていく

『Letter』 (by SHE'S 作詞作曲 井上竜馬)