

緊急事態宣言は解除されたものの、いまだに新型コロナウイルス（COVID-19）が我々の生活に影響を及ぼしていますね。オンライン授業をはじめ、たくさんのイベントが中止になったり、飲食店でも座席の数が限られたりしています。そんな中で、**ソーシャルディスタンス（社会的距離）**という言葉がよく使われるようになってきています。普段より相手との距離が遠いと、楽なこともあればはがゆく感じることもあるのではないのでしょうか。

相手との適切な距離ってどれくらいなのでしょう。

今回のぷちっと心理学では、様々な相手との“距離”について紹介します。

## ぷちっと心理学 — 適切な距離ってなんだろう？



文化人類学者のエドワード・T・ホールは対人距離を4つのゾーンに分けています。

### ① 密接距離

夫婦や恋人など、ごく親しい人に許される距離  
0～45 cm



### ② 個体距離

相手の表情が読み取れる、友人に許される距離  
45～120 cm



### ③ 社会距離

手は届きづらいが、会話がしやすい、仕事上の付き合いの距離  
120～360 cm



### ④ 公衆距離

講演者と聴衆のように、2人の間に個人的な関係のない距離  
360 cm～



相手や状況に合わせて適切な距離を保っていくことが、お互いストレスを感じず、相手とうまくコミュニケーションをとっていく上で大切です！

誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話（052-747-6709）または メール（[soudan@sci.nagoya-u.ac.jp](mailto:soudan@sci.nagoya-u.ac.jp)）で連絡をください☺

相談申し込みフォーム→

