



新年度が始まり、1ヶ月と少しが経ちました。皆さん、新しい生活には慣れましたか？  
 新入生だけでなく在生も、ゼミや授業などで新たな人と出会う季節です。新しい人間関係を築いていく中で、悩みを抱いたり、緊張したりすることもあると思います。  
 そこで、今回のぶちっと心理学では、新しい人間関係作りに役立つ理論を紹介します。



## ぶちっと心理学 — ①自己開示 ②ヤマアラシ・ジレンマ

①自己開示…自分の意見、趣味、家族、仕事、性格などについて、弱みも含めて正直に話をする

自分のことを相手に教える

相手は「信頼して話してくれた」と感じる

相手からも自己開示する = 自己開示の返報性

「受け止めてもらえた」と感じる

親密になる

このように、お互いに自己開示をしながら、仲が深まっていきます。

まずは最近ハマっている好きなことや休日の過ごし方など、簡単な話から始めてみては？



相手との仲を深めたいなら、まずは自分から心を開こう  
 お互いの距離感に応じた自己開示を！

②ヤマアラシ・ジレンマ…「他者との適度な心理的距離を探ろうとする心理的な葛藤」を表現する言葉として、ヤマアラシの寓話から生まれた言葉。

### ヤマアラシの寓話

寒い冬の日、2匹のヤマアラシは少しでも暖まろうと身を寄せ合うが、お互いのトゲが相手を傷つける。離れると寒さが身にしみてくる。そして、試行錯誤の上、ほどよい距離を見つけた。



このように、相手と関係を築いていく過程では、お互いに傷つけるつもりがなくても、傷つけあってしまうこともあります。お互いに安心できる距離感って難しいものですね。



適切な距離感をつかむまでは、傷ついてしまうのも自然なこと。  
 お互いにとって“ほどよい距離”を探そう！

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) で連絡をください☺

相談申し込みフォーム→

