

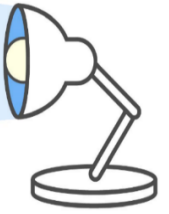
ほけんだより

人間関係で大切な“距離感”の話

普段、廊下や教室で楽しそうにしている皆さんの姿を見ると、コロナ流行前の光景に戻りつつある嬉しさを感じる一方で、“距離感（やりとり・言葉がけ等）”が気になることがあります。今日はこの“距離感”について取り上げたいと思います。

前提として知っておいてほしいこと

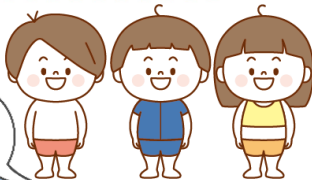
自分の心や体は自分だけのものです。他人との距離は自分自身で決めることができます。同じように、相手の心や体は相手のものです。



“距離感”にまつわるキーワード

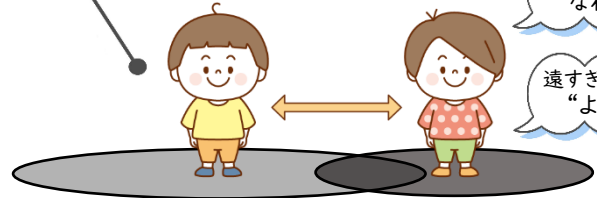
プライベートゾーン

体以外にも
プライベートゾーンがある



- 自分にとっての大切な場所のこと
- 一般的には、水着で隠れるところ（胸、性器、お尻）＋口と表現される
- 不本意で理不尽な侵入や攻撃は、想像以上に深刻な屈辱感やコンプレックスを与える
- 命に関わる場所であり、見ない・見せない・触らせないが鉄則（友達や恋人、先生、保護者、きょうだい等であっても）

パーソナルスペース



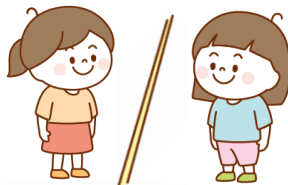
近すぎると
“なれなれしい”

遠すぎると
“よそよそしい”

- 自分以外の誰かと安心して過ごせる距離のこと
- 個人差があり、相手との関係性やその場の状況によって変化する
- 目に見えないため、知らず知らずのうちに相手に不快感を与えている可能性がある

バウンダリー

どんなに親しくても
踏み込まれたくない/踏み込んではいけない
領域が心にも体にもある



- 自分と他者を区別する境界線のこと
- その中へ「誰が」「どれだけ」入ってよいのか、自分で決めることができる
- 心の境界線でもあるので、自分の「したいこと」「したくないこと」「されたくないこと」も自分で決めることができる
- 境界線を越える時には同意が必要

これってOK（していい）？ NG（してはいけない）？

友だちに「太ったね」「やせたね」などと話しかける。これはOK？ NG？

やたらと言うのは **NG**。その人の体の変化は、その人だけのプライベートな出来事です。たとえ褒め言葉のつもりでも、気軽に言うてはいけません。相手は、自分が思っている以上に気にしているかもしれません。その人の意思で自由に選び取れるもの、好きなように変えられるもの（例：「髪型かっこいいね」「その服、似合っているよ」）等に関して声をかけるは **OK**。

教室で、大きな声で性器の話や月経の話をする。これはOK？ NG？

NG の可能性があります。どれもいけないことや恥ずかしいことではないけれど、とてもプライベートなことなので、聞きたくない人がいるかもしれない所では、みんなに聞こえるような声で話すのはマナー違反です。聞く方も、嫌な気持ちになることがあります。話したいときは、場所を選んで。信頼できる友達や大人に「こういう話をしたい」と伝えて「いいよ」と同意をもらってから、じっくり話すのは **OK**。

スキンシップのつもりで、いきなりくすぐる。ハグする。これはOK？ NG？

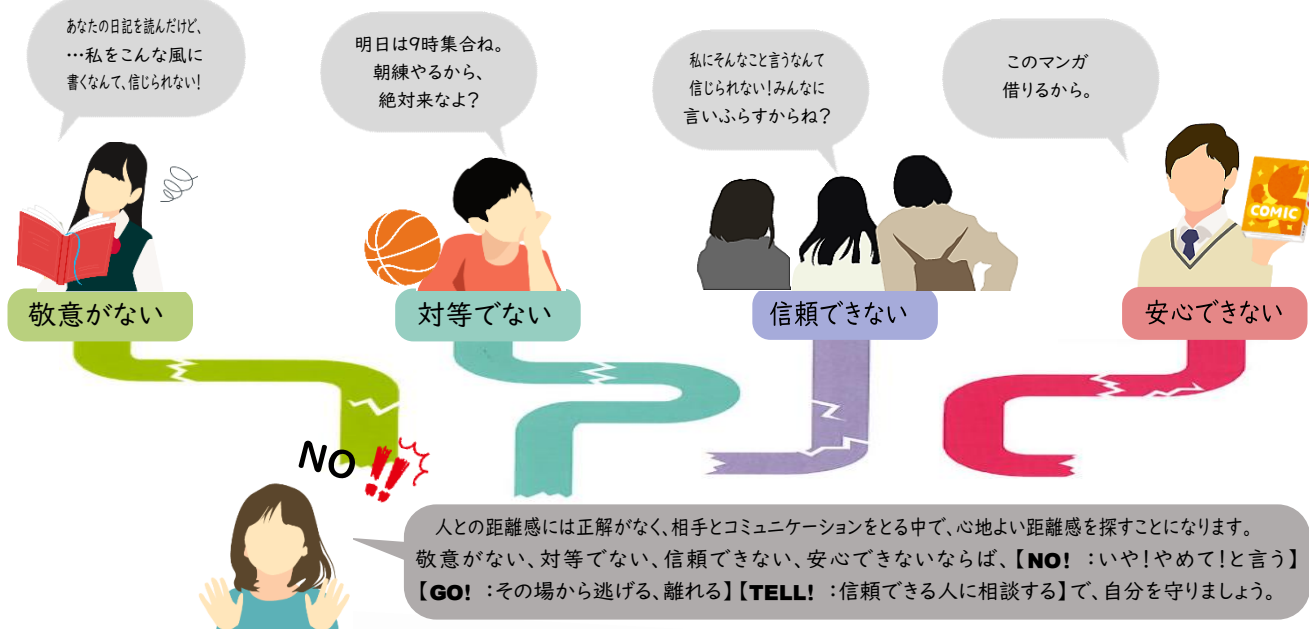
相手が「いいよ」と同意していないのに、体に触るのは **NG**。人のプライベートゾーンに無理やり立ち入ることは、暴力です。たとえ軽い気持ちでも、相手を深く傷つけます。親しい相手でも「私は平気だから、相手も平気」と決めつけず、相手の気持ちを確認しましょう。お互いが楽しい気持ちで（同意の上で）手をつないだり、ハグをするのは **OK**。ただしこれも、場所を選んで。

心地よい“距離感”を保つために必要なもの

何が「OK」で何が「NG」なのかは人それぞれ異なります。あなたがされて平気なことやむしろ嬉しいと感じることも、他の人は同じことをされて「嫌だな」と感じるかもしれません。ですから、自分が相手に何かをしようとするときには、それをしてよいかその都度聞き、**同意**を取る必要があります。同意が成り立つためには、相手との間に「**敬意・対等・信頼・安心感**」があることが前提です。



敬意・対等・信頼・安心感がない関係の中では、心地よい距離感生まれませんし、同意も成り立ちません・・・



適切でない“距離感”に伴うリスク

すべての人が距離感を守り、自分や相手の体や心を尊重できればよいのですが、残念ながら「同意」なく相手の境界線を超えて傷つける行為は存在していて、その行為は暴力にあたります。恋愛関係や親密な関係に進むときに大切なのはもちろん、**相手と自分の尊厳に深く関わる「同意」の認識不足は、性的な被害や加害行為等にも直結します。**

SNSトラブル

SNSで仲良くなった人に「下着姿の写真を交換しよう」と言われ送ったら拡散されてしまった、など、自画撮り被害に注意。人のプライベートに立ち入る行為であり、**相手が誰であろうと「NO!」と断りましょう。**デジタルタトゥーは完全に消すことが難しいです。

インターネット上のいやがらせ等のトラブルの相談
<https://ihoho.jp/> (違法・有害情報相談センター)

どんな人のどんな悩みにも対応
TEL : 0120-279-338
<https://www.since2011.net/yoriso/>
(よりそいホットライン)

望まない妊娠・性感染症

「断ったら関係が気まづくなるから…」本当にそうでしょうか。自分と相手の心や体、人生を大切に思っているなら伝えて良いはずだし、**相手も聞いてくれるはず**です。避妊なしの性行為は、望まない妊娠や性感染症のリスクが高まります。心と体の負担が大きいのは女性です。“子どもを産む”ということは“どう育てるか”に直結します。そのことが2人の生活にどう変化をもたらすのかしっかりと話し合っておく必要があります。

妊娠、出産などの相談ができます
<https://zenninnet-sos.org/> (全国妊娠 SOS ネットワーク)

全国の性感染症の検査・相談窓口が検索できます
<https://www.hivkenso.com/> (HIV検査・相談マップ)

性暴力

バウンダリーを侵害する行為は、相手に一生消えない傷を負わせる可能性があります。その記憶が整理されず、そのことが何度も思い出されて、当時に戻ったように感じ続ける病気 (以下、PTSD) にずっと悩まされる人もいます。他の暴力や犯罪に比べ、性暴力の被害者は PTSD を発症しやすく、被害者が PTSD を経験する率は 40~80%といわれています。

緊急避妊薬の処方や病院受診等の支援につながります
#8891 (性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター)

性暴力に関する SNS 相談
<https://curetime.jp/> (キュアタイム(内閣府))