MAENAN SAH Journal VoL186
～『自分で考え、判断し、行動できる生徒の育成』をめざして～ 2026/11/27

非認知能力 人との距離を適切にとる力

～相手も自分も心地よい「ココロのディスタンス」の保ち方～

今友達との距離感、近すぎて「おっとっと…」となってしまうことはありませんか？高校生活を最高に楽しむために、今とても注目されているのが「人との距離を適切にとる力」です。社会に出ても有効な非認知能力です。これは、意識すれば改善される「能力」です。ついやってしまいがちなトラブルの例を見ながら、良好な関係を築くヒントを一緒に考えてみましょう！
（編集　教頭）

⇒その「距離感」、本当に大丈夫？よくあるトラブル事例

悪気はなくても、距離感を間違えると大きなトラブルに発展してしまうことがあります。

①「いじり」が「いじめ」に…

自分はウケを狙っただけの「いじり」のつもりでも、言われた本人は深く傷ついていることがあります。

②無神経な一言

悪口はもちろん、相手の“触れられたくない領域”にズカズカと踏み込んでしまう発言。強い、キツい言い方・言葉。



③「依存」しすぎ・されすぎ

「いつも一緒じゃないと嫌！」「私の一番の親友でいて！」と相手を縛り付けると、相手が息苦しくなって、ギクシャクして、結局お互いが･･･息苦しくなってしまいます。

④ LINE などの「SNS・メッセージアプリ」の“連投”や“即レス要求”

返信が遅いと「なんで無視するの？」と責めたり、深夜に何通もメッセージを送ったり。相手の生活ペースを無視したやりとりは、心の負担になります。

⇒なぜトラブルになるの？原因は「ものさし」の違い

人間関係のトラブルの多くは、**「自分にとっての普通」が「相手にとっても普通」だと思い込んでしまう**ことから始まります。

心に留めておきたい事実「人によって、心地よいと感じる距離感や言葉の受け取り方は、全く違う」

自分が「これくらい言っても平気」「これくらいすぐ返せる」と思っていても、相手は「きつい」「しんどい」と感じているかもしれません。

⇒「相手の立場に立つ力」を身につける４つのアクション

相手をおもんばかる(配慮する)力は、筋トレと同じで、意識して練習すれば誰でも身につける(改善される)ことができます。今日からできる4つの方法を紹介します。

① 「人を下げる笑い」や「悪口」から卒業する



誰かをイジったり、バカにしたりして取る笑いは、一見盛り上がっているように見えても、誰かの心をすり減らしています。

言い換えの癖をつけよう： トゲのある「キツい表現」は、マイルドな表現に変換するか、心の中にそっとしまっておきましょう。

② 主語を「相手」にしてみる

言葉を発する前、メッセージアプリの信ボタンを押す前に、３秒だけ立ち止まってみてください。

「これを言われたら、あの人はどう思うかな？」

「夜の 11 時にこの LINE が来たら、あの人は困らないかな？」

と、<u>主語を相手にして想像してみる習慣</u>が、あなたを守る盾になります。

③ 「“少し”ずつの思いやり」を持ち寄る～「“少し”気を遣える人」を意識して～

完璧な人はいません。100%相手に合わせる必要もありません。

大切なのは、お互いが「“少しずつ”相手のことを思いやって、“少し”ゆずる」こと。「そして、“少し”引いて見る、“少し”視野を広げて見る」こと。そのちょっとした優しさの持ち寄りと少しのこころの余裕が、友達やクラス、部活動、職場等の「人の集まる場所」の居心地をぐっと良くします。

④ ①～③を踏まえて･･･「適切な言葉選び」を



裏返すと、知らず知らず相手を傷つける言葉を使わない、相手がカチンとくる言葉を使わない。「それ誰トク？」ということを言わない。よくあるのが、距離が近くなると例えば「バカ」など言葉も雑になりがち。親しき仲を崩したくなければ、しっかりとした距離を意識しリスペクトを欠かさず、言葉をチョイスしよう。

まとめ 避難訓練の時にも話をしましたが、何かをきっかけに“意識することが大事”。この記事を読んで、自身のチェックをすること、当てはまったら改善していこうとすることが大事です。