

「トランスジェンダー、ほどよい距離」

たとえ仲の良い夫婦でも親友でも、いつもいつも一緒にいると別に嫌いなわけでもないのに、うっとうしく思えてしまうことはありませんか。

2匹の山アラシは暖まりたいので身を寄せ合うと体の尖った針でお互い傷つけあってしまうし、離れれば寒いというわけです。そんな状態を山アラシのジレンマと言います。つまり親しいから、好きだからと言って相手の領域に踏み込み過ぎると人間関係がギクシャクしてしまうのです。

一人っ子でゲームばかりで遊び過保護に育った子は、ほどよい心の距離や現実的な距離がわからず上手く対人関係が取れない事がよくあります。相手を尊重しながら、ほどよい距離での人間関係を学ぶ事は気持ちよく暮らすのに大切です。

人はリラックスできる自由な個人空間を持つことは日々のストレス対策に必要ですが、そこへ無頓着な侵入者がいると不快感や息苦しさを感じるものですね。今もなお大震災や原発事故による避難所暮らしの方は不便さや不安と共にイライラ感も募らせウツ状態になる方も多いのではと大変心配です。ゆっくり手足を伸ばし心身リラックスできる個人空間を得て、ほどよい距離での人間関係でストレスフルにならないよう願うばかりです。

☆ホームページ

井波ゆき子の公式HPをご覧ください。