

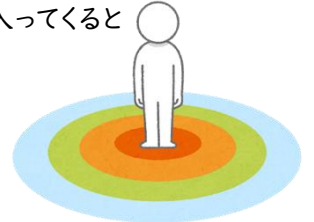


はばたき TEA TIME

今回は子供たちが安心して過ごせる環境作りのために大切な「パーソナルスペース」についてお話しします。

【パーソナルスペースとは】

自分が「ここまでは安心」と感じる空間のことです。この空間は一人一人違い、状況や相手によって変わることがあります。自分のパーソナルスペースの中に望ましくない相手が入ってくると不快感や緊張が生じますが、親密な他者は快感や喜びを生む場合もあります。特に学校生活では、相手のパーソナルスペースを尊重することが、トラブルを防ぎ、友達と楽しく過ごすためにとても大切です。



【特別支援教室での取り組み】

「手を伸ばした距離」など実感として分かりやすい表現で示したり、相手との関係性や場面による距離感の違いをイラストや図、ビデオなど視覚的な情報にすると伝わりやすくなりしています。

家族



およそ
～45cm (心地よい距離)

友達



めやすは腕1本分

およそ
45cm～120cm

相手との関係が家族の場合と友達の場合でも距離感が変化します。特にトラブルになりやすいのが「距離の近さ」はばたきではめやすは「腕1本分」という指導をしています。

○友達との距離感を考えるワーク

視覚的に学べる教材を活用して、具体的な場面を考える問題やイラストを用いた練習です。人との距離を分かりやすく学び、学校生活に繋げることができます。

○実際の場面での振り返り活動

①パーソナルスペースって知ってる?

②「聞いたことはあるよ。」

③相手はこの距離はどう感じるかな?

④「怖い。」「嫌な気持ちに感じるのかも。」

⑤相手の立場に立つとより具体的だね。



お互いのパーソナルスペースを尊重することは、安心して生活する第一歩です。少しずつできるようになることを一緒に指導・支援しています。