



暑い夏も終わり、もうすぐ秋ですね。今年の7月は雨や曇りなどのどんよりとした天候の日が多く、日照時間が短く気温が低い“梅雨寒（つゆざむ）”が続きました。一方、8月は各地で気温が上昇し、猛暑日が続きました。気温差によって体調を崩す人もいたのではないのでしょうか。食生活や睡眠、リラクゼーションなどを意識して、夏の間にとまった疲れを早めにリセットしましょう！

パーソナルスペースはどのくらい？

パーソナルスペース、一度は耳にしたことがある言葉かもしれません。心理学で使われる用語の一つで、直訳すると“個人空間”です。これまでに数多くの研究者が概念を定義し、研究が行われています。

パーソナルスペースとは、他人には侵害されたくない自分の空間のことで、人にはそれぞれ目には見えない心理的な領域や無意識の境界バリアが存在します。自分のパーソナルスペースが保たれている時は快適ですが、逆に他人が入ってくると不快に感じます。たとえば、満員電車やエレベーターでストレスを感じたり、電車では端の席に座ったり、トイレは一番奥を選ぶ、トナラーなど…



密接距離	45cm 以下	家族や恋人同士でみられる親密な人との距離。 身体接触が可能で、言葉以外のコミュニケーションが重要。
個体距離	45～120cm	友人同士や知人・同僚とのやりとりに用いられ、相手の表情を細かく見分けることができる距離。
社会距離	120～350cm	仕事上の付き合い等で用いられる距離。商談や面会など。 身体接触は不可能で、会話はある程度の音量が必要。
公衆距離	350cm 以上	講演会における講演者と聴衆の距離。 個人的な関係は成立しない。



パーソナルスペースは、個人の考え方や性格、性別や年齢、環境、国の文化差や人種によっても異なります。社会生活を円滑に営むためには、適切な対人距離を保つ必要があります。お互いのパーソナルスペースを大事にし、尊重しながら付き合っていけるといいですね♪



9月・10月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

9							10						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
29	30						27	28	29	30	31		