



大泉西中学校だより

練馬区立大泉西中学校

校長 櫻井 弘

令和7年5月2日

第2号

「人との距離感」と「境界線」

校長 櫻井 弘

緑が目にあぶしい季節となりました。今回は、私たちが毎日気持ちをよく過ごすために大切な「人との距離感」と「境界線」について、一緒に考えてみましょう。

○ 心地よい距離感ってどんなこと？

中学校では毎日、たくさんの人と関わりながら生活しています。その中で、「この人という人と落ち着く」とか「何だか話しやすいな」と感じることもあれば、「少し疲れてしまう」とか「もっと自分の時間が欲しいな」と感じることもあると思います。人との距離感とは、相手とどれくらい近づいたり離れたりするのが、自分にとって心地よいかということです。それは、相手との関係性や、その時の自分の気持ちによって変わってきます。例えば、親しい友達とは肩を組んだり、ハイタッチをしたりすることもあると思いますが、あまり話したことの無い人にいきなり同じことをしたら、相手はびっくりしてしまいます。

○ なぜ、距離感大切なの？

心地よい距離感を保つことは、お互いを尊重し、気持ちをよく過ごすためにとても大切です。もし、相手との距離が近すぎると、自分のプライベートな空間が狭められたように感じて、ストレスになることがあります。「いつも LINE が来て疲れる」「休み時間もずっと話しかけられて自分の時間が持てない」といった経験はありませんか？

逆に、距離が遠すぎると、寂しく感じたり、仲間はずれにされたように感じたりすることもあります。「話しかけても返事をしてくれない」「グループに入れてもらえない」と感じるのはつらいものです。

○ 自分と相手の「境界線」を知ろう

心地よい距離感を保つためには、「境界線」を理解することが重要です。境界線とは、自分と相手の間にある見えない線のことです。この線より内側は「自分のもの」、外側は「相手のもの」と考えます。境界線には、以下のようなものが考えられます。

例えば、☆ 体の境界線：自分の体に触れられることを許せる範囲

☆ 心の境界線：自分の気持ちや考え、秘密などをどこまで話せるか

☆ 時間の境界線：自分の時間をどのように使いたいのか

☆ 持ち物の境界線：自分の物をどこまで人に貸せるか

自分と同じように相手にも同じような境界線があります。相手の境界線を尊重することは、良好な人間関係を築く上で不可欠です。

○ 境界線を理解してもらうために

もし、相手との距離感が近すぎて困っている場合や、自分の境界線を理解してもらえないと感じる場合は、勇気を出して相手に伝えてみましょう。大切なのは、相手を責めるのではなく、「私はこう感じている」「こうしてもらえると嬉しい」というように、自分の気持ちを具体的に伝えることです。例えば、「いつも LINE ありがとうね。でも、課題に集中したい時間もあるから、返信が遅れることもあるかもしれない」とか、「このノートは自分にとってすごく大切だから、人に貸すのは少し抵抗があるんだ」というように、正直に話してみましょう。最初は戸惑うかもしれませんが、自分の気持ちを伝えることで、相手もあなたのことを理解しようと努めてくれるはずです。

○ お互いを尊重し、心地よい関係を築こう

人との距離感や境界線は、人それぞれ違います。大切なのは、自分の心地よさを大切にしながら、相手の心地よさも尊重することです。

皆さん一人ひとりが、自分と周りの人との関係について改めて考え、より心地よい学校生活を送るための一歩となることを願っています。もし、困ったことがあれば、いつでも先生や信頼できる大人に相談してください。

職員紹介

※ 今年度着任の教職員で、全学年の皆さんに関わる方をご紹介します。

○ 副校長

4月から副校長として着任しました。どうぞよろしくお祈いします。初めての練馬区で、今年度より副校長として働いています。これまでとは仕事の内容が大きく変わり、わからないことが多く悪戦苦闘しています。そんな中、PTAの方々や地域の方々にお声掛けいただいたり、親切にいただいたりすることで大変励まされています。頑張りますのでどうぞよろしくお祈いいたします。

○ 経営補佐

田柄中から異動してまいりました。よろしくお願いいたします。主に副校長先生のお手伝いと先生方のご支援やホットルームの運営に携わります。また、サッカー部の応援にも行きたいと思います。皆さんがこの大泉西中学校で安全で安心した学校生活ができるように尽力して参ります。1年間よろしくお願いいたします。

○ スクールカウンセラー

はじめまして。今年度から毎週月曜日に大泉西中学校に来ています。週に1回と少ない機会ではありますが、みなさんのことをたくさん知って、相談室を安心して話せる居場所にできたらと思います。ぜひ廊下で見かけた時などは気軽に声をかけてください。お話してのを楽しみにしています。

○ 学校生活支援員

私は以前小学校で生活支援員として働いていました。中学校での皆さんの行動に驚かされています。全校朝会や授業を受ける態度が落ち着いて立派だと思います。良く校内を見回しているの、お暇な時は声をかけて下さい。お笑いが大好きで休みの日に録画した物を一気見しています。よろしくお願いいたします。

令和7年度 練馬区立中学校生徒海外派遣候補生決定

海外派遣候補生には11名の応募者があり、応募動機や英語力などについて書類・面接選考により2年Hさん、2年Nさんの2名が本校の代表に決定しました。今回勇気をもって応募してくれた皆さんありがとうございました。

1年生イングリッシュキャンプについて

4月25日(金)に抽選が行われ、8月4日(月)～6日(水)にベルデ岩井(岩井少年自然の家)での実施が決定しました。夏休み中の行事なので希望参加ではありますが、学校としては1年生全員で取り組みたい行事と考えています。ご理解・ご協力をお願いします。

運動会に向けて

今月24日(土)に第53回運動会が予定されています。生徒は運動会の成功に向けて意欲的に練習に取り組んでいます。これから練習も本格化し日々の健康管理や洗濯など、保護者の皆様にはご協力をお願いいたします。運動会では、それぞれの生徒が自分の力を精一杯発揮する個人種目、クラスやグループの協力が不可欠な団体種目など見どころが多くあります。今年度の学年種目は、1年生「いかだ流し」、2年生「大縄跳び」、3年生「大ムカデ」です。

5月は、日差しが強く気温の高い日もあります。日焼け止め(無色・無臭のもの)の使用や水分補給のための水筒の持参など各自で判断してください。また、帽子や長袖シャツ・タイツの使用などご不明の点があれば学級担任までご相談ください。

☆ 5月の主な予定 ☆

日	曜	予 定	日	曜	予 定
1	木	開校記念日	19	月	生徒朝会 3・4校時2年学年練習
7	水	4校時カット 2年歯科検診	20	火	昼休み1・2年練 6校時全校練習
		専門・中央委員会			1・2校時3年学年練習
		運動会実行委員会・係会			運動会実行委員会・係会
		部活動保護者会			運動会予行準備
8	木	腎臓検診予備日	21	水	運動会予行 部活動16時再登校
12	月	全校朝会 教育プログラム授業	22	木	3・4校時1年学年練習 昼休み3年練
		運動会練習始 2校時全校練習	23	金	1校時1年学年練習
		3校時1年学年練習			2校時2年学年練習
		4校時2年学年練習 昼休み1・3年練			3校時3年学年練習 運動会前日準備
		教育実習始め	24	土	第53回運動会 延期の場合は授業
13	火	1・2校時1年学年練習	26	月	運動会振替休業日
		3校時3年学年練習 昼休み2年練	28	水	運動会予備日
14	水	1・2校時2年学年練習	30	金	眼科検診 教育実習終わり
15	木	3・4校時3年学年練習 昼休み1・3年練	31	土	第1回英語検定
16	金	昼休み2年練			