

はっぴーすまいる



令和7年10月31日（1年生）
上野中学校 ほけんだより

ちょうどよい心と体の距離感とは？

10月23日に学年別学校保健委員会として、1年生の全クラスで「命の安全教育 ～心と体の距離感～」というテーマで、それぞれの担任の先生から話を聞きました。

会話するときの距離が、相手によって変わることを実感した人が多くいました。また、自分はこの距離が普通だと思うけど、違う人がいることに気付かされたという人も多くいました。

体と心の距離感は、人によって違うものであると分かり、「人を思いやる気持ち」と「自分の気持ちも大切にする」ことを学んだ時間となりました。

人との距離感って何だろう？

体の距離感

自分の体は自分のものだから、自分とほかの人との距離は自分で決めていい



2

心の距離感

自分の気持ちや考え方は自分のものだから、どんな気持ちをもって、どんな考え方をするかは自分で決めていい

行きたくないな…



絶対来て!



人との距離感が守られないときは、
「いやだ」と相手に言おう。
その場を離れよう。
安心できる大人に相談しよう。



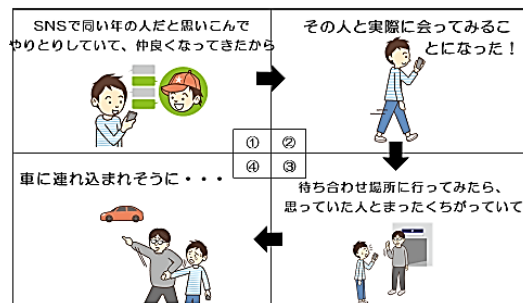
距離感を
守らない人が
悪いんだよ!!



5

SNSを使うときに気をつけること

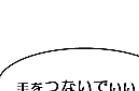
SNSでやりとりしている相手は
本当に信頼していい人なのかな？



3

自分と相手を大切にし
よりよい関係であるために

良い関係性について、みんなで考えてみよう!



6

<距離感が守られないとき、どうする？>

いろいろな意見がありました。>

- ・その場から離れる。
- ・正直に言う。相手に自分の気持ちをしっかりと伝える。
- ・信頼できる大人に相談する。
- ・一人一人が自分の意見を言える環境、関係をつくる。
- ・相手のプライベートなことを聞かない。



<今回の授業で、みんながどんなことを感じて考えたのか、感想の一部を紹介します。>

嫌なことは、伝えることが一番だけど、あまり仲良くない人や、逆に仲の良すぎる人(親友)だと、言いづらいと思った。自分はこの人距離近いな、嫌だなと思って伝えられないから、少しずつ言えるようにしていきたいと思いました。自分がしちゃったときはすぐに謝る。相手が嫌だって言わなくても、雰囲気とか顔で察せるようにしたい。

体の距離感が近い人に、私は今まで何もできなかったけど、今日の学校保健委員会で、心と体の距離感が近い人には、これから、ちゃんと相手のためにも嫌だということを相手に教えて、それでも無理そうだったら、自分から距離をとってできるだけ相手も自分も嫌な気持ちをしないようにしようと思いました。今日の授業では、他の人の気持ちをちゃんと考えて尊重するのが大切だと分かりました。今まで、他の人が自分の距離感をどう思っているかなんて考えたこともなかったけど、自分の距離感も気をつけなきゃと思いました。

もしも、自分が嫌な思いをしたら、直接嫌だ、やめてほしいなど正直に言って、これから自分が嫌な思いをしないようにしようと思いました。体の距離感、心の距離感は、全く違うものだけど、両方、近すぎたら嫌なものなので、相手に関わるとき、この距離感で大丈夫なのかと考え、お互いが気持ちよく過ごせるよう日々心掛けようと思いました。また、SNS も全部の情報が正しいとは限らないので、疑心しつつ、SNS を楽しみたいと思いました。無理して、遊びに行ったり、会いに行ったりせず、ちゃんと自分の思っていることを正直に行うことがとても大切だと思いました。

友達など、とても親しい存在だと思っている人でも、人それぞれ入ってよいスペースは違うので、相手が嫌がっていないか、表情などをよく見て接し方を考えるようにする。

自分が嫌だと思うことは絶対に言おうと思いました。私は、思ったことを言うのが苦手で、直接言うとなると嫌われそうという思いでいっぱい、言うことができなかったけど、今日の授業で、嫌だと思うことは、はっきり言おうと思えました。理由は、自分の心や体は自分で守るものだったからです。これからは、嫌われそうという気持ちを捨てて勇気を出してきちんと気持ちを伝えられるようになりたいと思いました。これから、このようなことが起きるかもしれないので、堂々と言えるように頑張りたいです。友達とかに頼るときは頼って、でも、自分で伝えることが大切だと思いました。今からでは無理かもしれないけど、だんだんと成長できるようにしていきたいです。気持ちを溜め込まないようにしていきたいです。

同じ話を聞いても、人それぞれ感じる違います。

最後に、「困ったことや辛いことがあったら、信頼できる大人に相談してください。」相談することは、恥ずかしいことはありません。勇気を出して話をしてみましょう。

