

## ヤマアラシのジレンマ

2025.10.27

人間同士が仲良くなるためには、近づくことが絶対条件となる。だが、近寄りすぎると互いの考え方の違いから緊張感にさいなまれ反発が起きることがある。ところが、離れすぎてしまうと疎外感が生まれ、違和感を抱いてしまう。かくも、人間関係とはむずかしいものである。

「ヤマアラシのジレンマ」というものがある。人間同士が互いに仲良くなろうと心の距離を近づけるほど、互いに傷つけ合って一定の距離以上は近づけない心理を指す。どうすれば上手に心の距離をとれるのか。うまくコミュニケーションをとるにはどうすればいいのか。人間が抱えやすい傾向にある問題を指す言葉として使われる。

ドイツの哲学者であるショーペンハウエルの寓話がある。

寒い冬の日に、2匹のヤマアラシが暖をとろうと互いに体を寄せ合おうとしたところ、身体のトゲが互いを刺してしまう。痛みから身体を離すと、今度は寒さに耐えきれなくなってしまう。2匹は近づいたり、離れたりを繰り返しながら、ついには互いに傷つけずにすみ、互いに暖め合うことができる距離を発見し、その距離を保ち続けた。

ヤマアラシのジレンマを解決し、よりよい人間関係を築くには、適切な距離感を保つことである。上司と部下、同僚など、ビジネスにおける人間関係は複雑で、非常に繊細である。また、学校の先生と子ども、スポーツ指導者と選手などはとても近い関係になりがちである。

自分にとっては何でもないことでも、相手にとっては不快に感じてしまうことがある。お互いが別の人間である以上、気持ちや考え方のすべてを理解し合うことは不可能であろう。人間関係の悩みは、誰しもが少なからず抱えているものである。もし人間関係に悩み、ヤマアラシのジレンマに陥ってしまったら、互いに適切だと思える距離を見つけることが重要である。そのためには、他人が自分とは違う人間であることを理解する必要がある。そして、相手の言葉を注意深く傾聴し、自分の気持ちを整理して、相手にわかりやすく伝えるコミュニケーションを心がける。互いを尊重し合った関係を築くことで、ヤマアラシのジレンマは乗り越えることができる。

相手との距離が近いと、相手への期待や要求が増え、求めすぎたり、自己主張ばかりが強くなつて傷つけ合ってしまう。相手に対して、まず自分のトゲを閉じることができれば、ジレンマはなくなる。自分のトゲを自覚することが先決である。