職場の良好な人間関係を築く「パーソナルスペース」というスキル

目に見えない「距離感」を学び、自分らしく働くためのガイド

Idend
アイデンド

NotebookLM

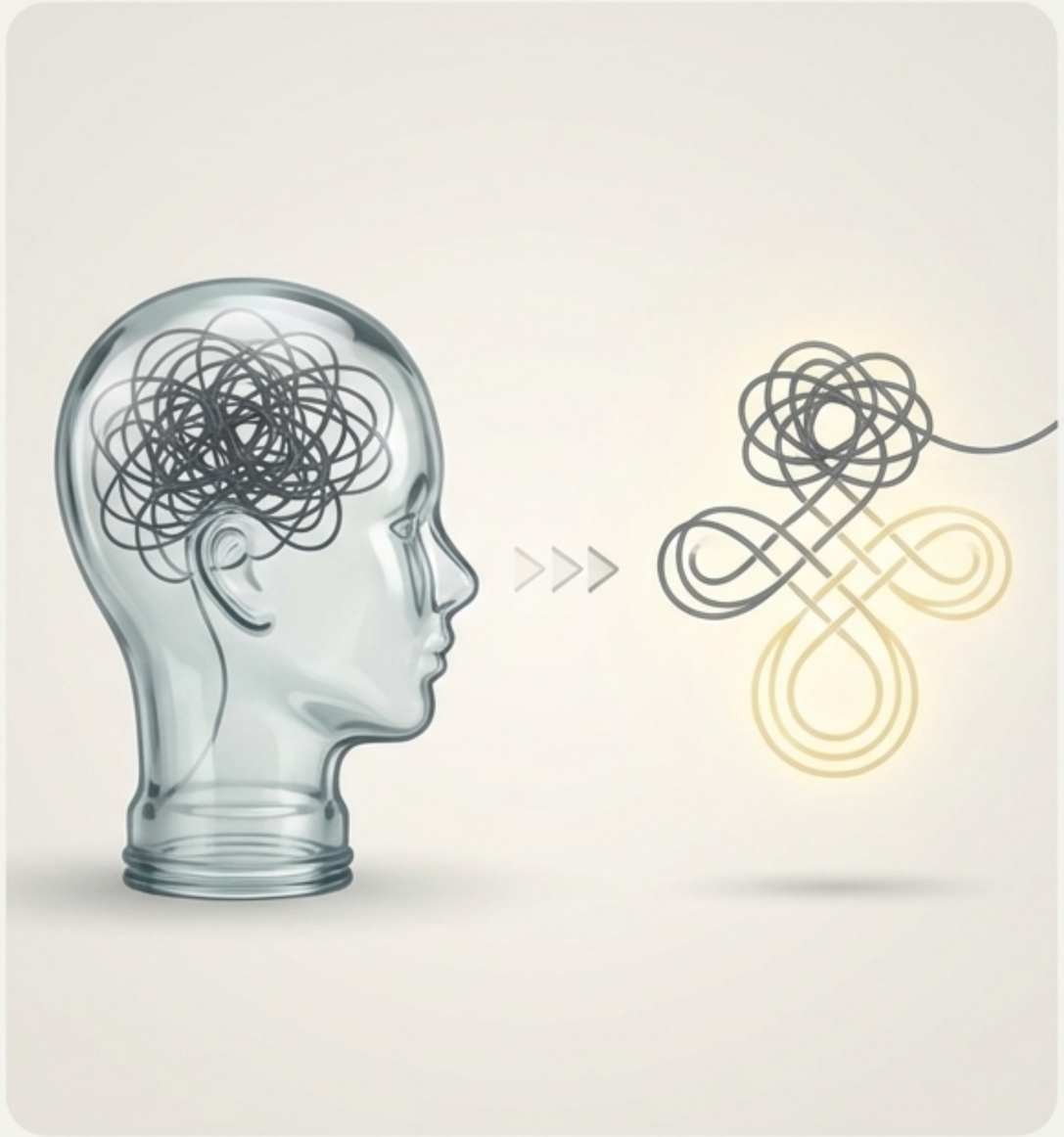
「なぜか、うまくいかない…」
人との距離に、こんな悩みはありませんか？

- 「休憩時間にどこまでプライベートな話をしていいのか分からない」
- 「相手が嫌そうな顔をしている気がするけれど、理由が掴えない」
- 「良かれと思ってしたことで、相手を不快にさせてしまったかもしれない」



働く上で、PCスキル以上に重要で、
そして難しいのが
「人との距離感」です。

NotebookLM



「距離感」はセンスではなく、スキルです。

特に発達障害（ASDなど）や対人不安を抱える方にとって、「目に見えない境界線」を測ることは非常にストレスを感じる作業です。

しかし、心配は要りません。
距離感は、**ルール（知識）**と**練習**によって、誰でもコントロールできるようになります。

NotebookLM

適切な距離感は「相手へのリスペクト」の表れです。



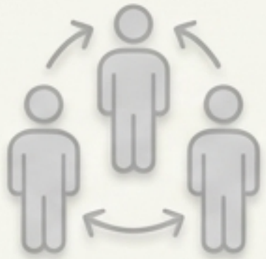
1. 身体の距離

基本は「腕一本分」。物理的な境界線を意識します。



2. 話題の距離

話題は「天気・作業・最近のニュース」まで。心の境界線を守ります。

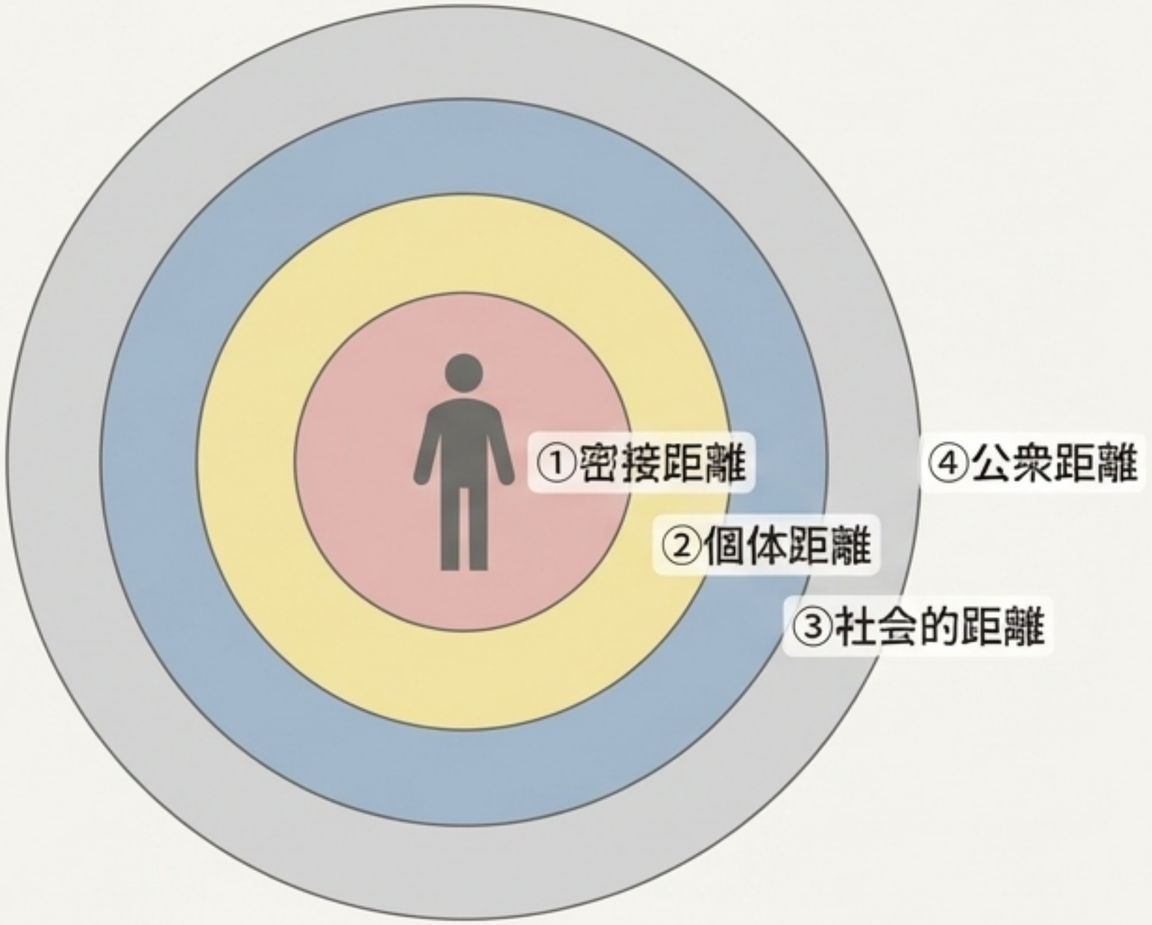


3. 実践の場

事業所という「模擬社会」で試す。安全な環境でスキルを磨きます。

NotebookLM

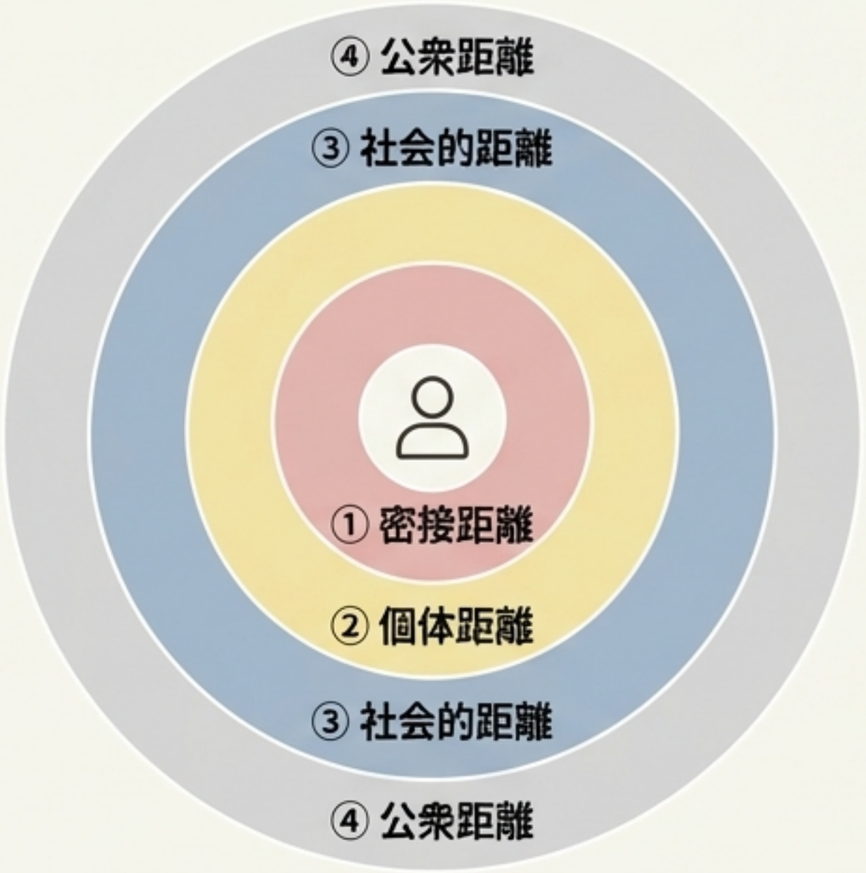
人には4つの「パーソナルスペース」があります。



人は相手との関係性に応じて、心地よいと感じる「心のテリトリー」を持っています。
職場では、この目に見えない円を意識することが大切です。

NotebookLM

4つの距離の使い分け

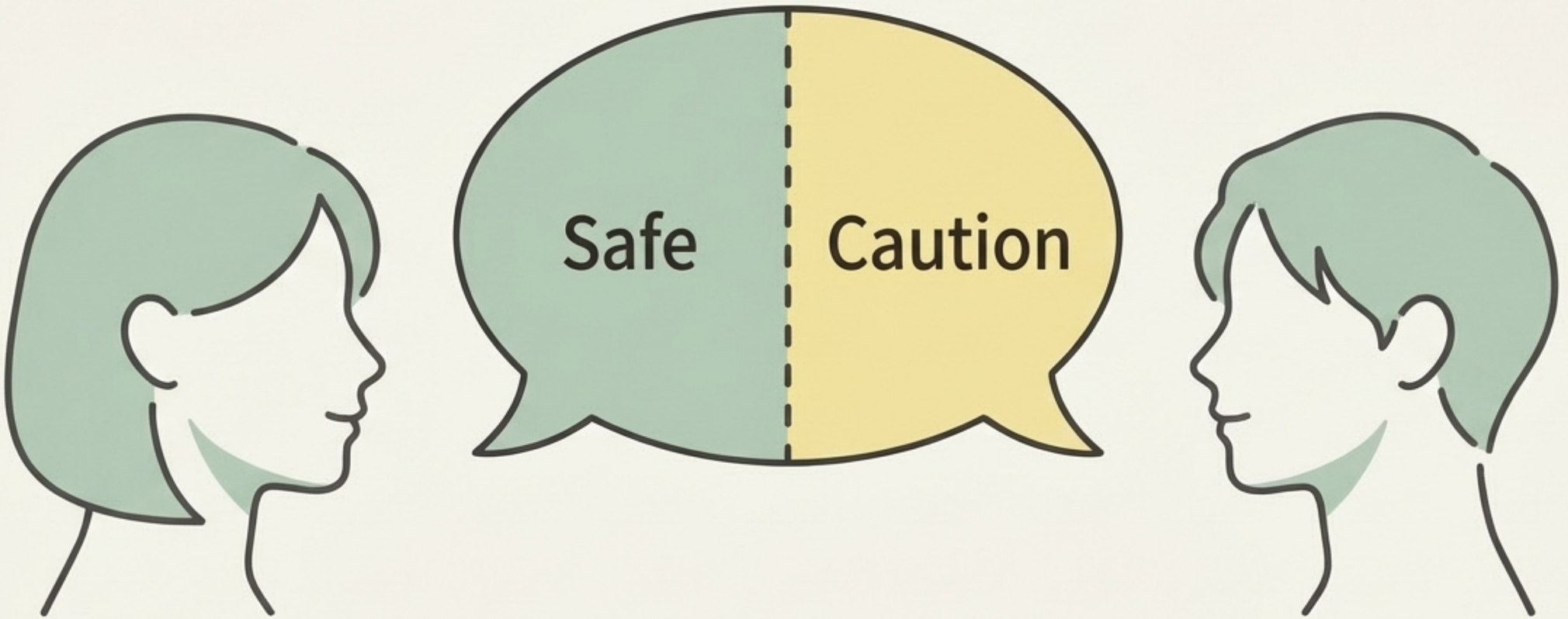


- **① 密接距離（0〜45cm）：**
  家族や恋人など、ごく親しい人のための領域。
- **② 個体距離（45cm〜1.2m）：友人や知人との距離。**
  手を伸ばせば届きます。休憩時間の雑談など。
- **③ 社会的距離（1.2m〜3.6m）：**
  【職場の基本】デスク越しや会議など、仕事上のやり取りで使われる距離。
- **④ 公衆距離（3.6m以上）：**
  講演会など、相手と個人的な接触がない安全な距離。

職場で親しみを込めて話す時も、つい「② 個体距離」に入り込みすぎないよう注意が必要です。

NotebookLM

「何を話すか」にも距離感があります。



物理的な距離だけでなく、「話題（内容）の距離」も人間関係において非常に重要です。
相手のプライバシーという境界線を尊重することが、信頼に繋がります。

NotebookLM

職場での会話：安全な話題と、注意が必要な話題

安全な話題

迷った時はここから

- 天気や季節の話（例：「今日は暑いですね」）
- 当日の作業内容（例：「この手順で合っていますか？」）
- 共通の環境（例：「お昼ごはん、美味しそうですね」）

注意が必要な話題

信頼関係ができてから

- 家族構成や住んでいる場所
- 宗教や政治の信条
- 過去の病歴や通院の詳細
- 給料や貯金などの経済状況

NotebookLM

知識から、実践へ。本当のスキルは「練習」で身につく。



Idend

ルールを学ぶことは第一歩です。しかし、本当に大切なのは、
実際のコミュニケーションの中で試行錯誤し、
自分にとって心地よい「心の立ち位置」を見つけること。
そのための安全な練習の場が、アイデンドにはあります。

NotebookLM

スキルアップの事例：Gさんのケース（30代 男性・広汎性発達障害）

【課題】

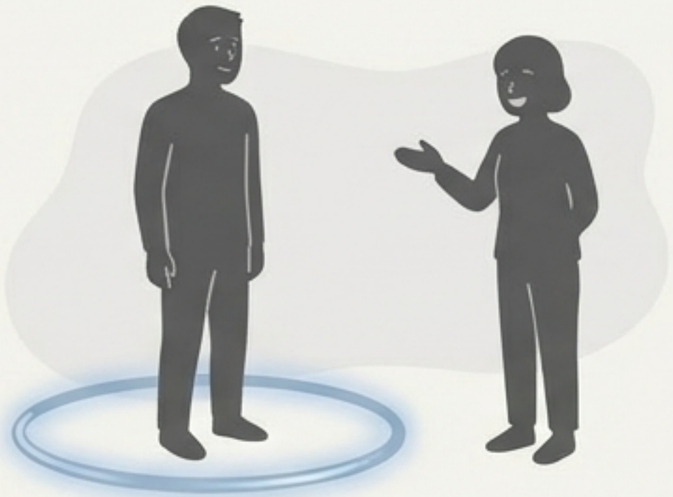
＊興味のある話になると、無意識に相手の顔のすぐ近くまで寄ってしまう。
＊相手が困って後ずさりしても、そのサインに気づくことが難しい。
＊このため、作業グループ内で意図せずトラブルになってしまうことが多かった。



NotebookLM

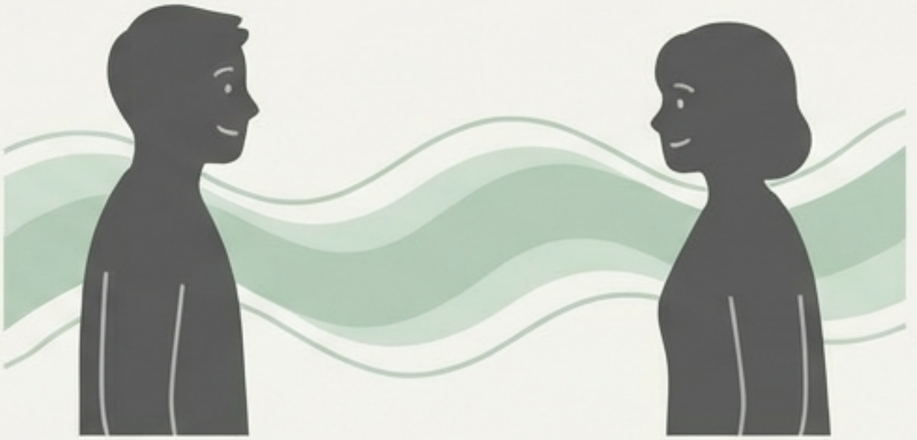
Gさんのケース：アイデンドでの訓練と、その後の変化

【訓練：職業準備スキル向上】



1. 「フープ」を使った視覚化：自分の周りにフラフープを置き、「この中には相手を入れない」という感覚を視覚的に学習。
2. 合図（キュー）の共有：スタッフと「距離が近いですよ」というサインを事前に決め、優しく指摘してもらえる環境を構築。

【結果】



- 身体的な距離を一定に保てるようになり、グループ内でのトラブルが激減。
- 「自分を客観的に見る」クセがつき、一般就労の面接でも落ち着いて応答できるようになった。

Idend
NotebookLM

あなたを支える、アイデンドの個別サポート体制

アイデンドでは、一人ひとりの特性に合わせ、心地よいやり取りの感覚を掴むお手伝いを全力でサポートします。



SST（対人技能訓練）

様々な状況を想定したロールプレイングで、適切な振る舞いを学びます。



振り返り面談

「今日のあの会話、どうすれば良かった？」という疑問をスタッフと一緒に考え、次に活かします。



個別コミュニケーション・マップ

あなたにとって「話しやすい人・緊張する人」などを整理し、無理のない交流範囲を考えます。

iidend
NotebookLM

スタッフからのメッセージ

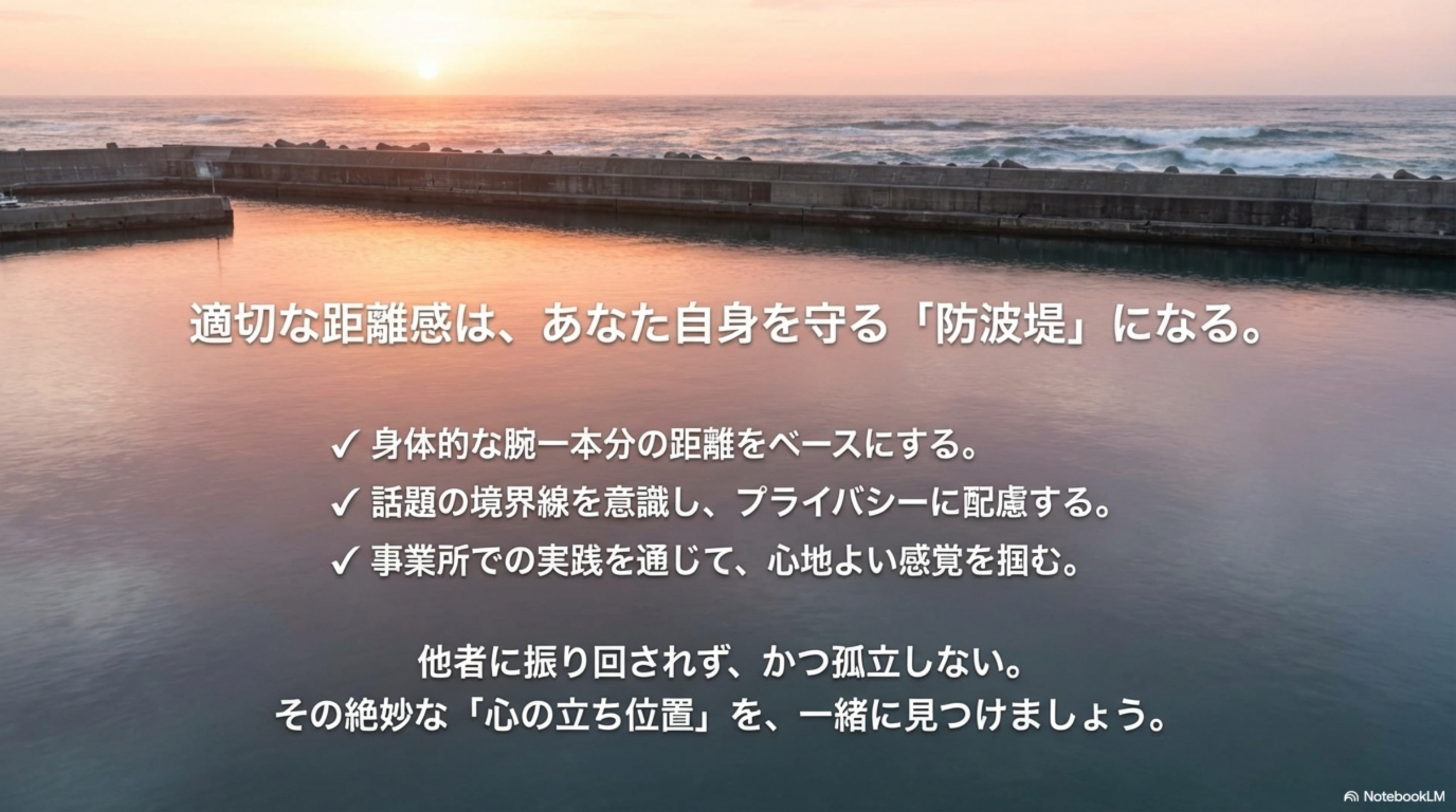
距離感が分からず失敗してしまうことは、
誰にでもあります。

アイデンドは、その
『失敗』を『学びに変えられる場所』です。

まずはスタッフを相手に、
いろいろな距離を試してみてくださいね。



iidend
NotebookLM



適切な距離感は、あなた自身を守る「防波堤」になる。

- ✓ 身体的な腕一本分の距離をベースにする。
- ✓ 話題の境界線を意識し、プライバシーに配慮する。
- ✓ 事業所での実践を通じて、心地よい感覚を掴む。

他者に振り回されず、かつ孤立しない。
その絶妙な「心の立ち位置」を、一緒に見つけましょう。

NotebookLM

「こんなことを聞いてもいいのかな？」

どんな小さなことでも構いません。私たちは、あなたの不安や疑問に寄り添い、一緒に解決していきたいと考えています。
ご相談はすべて無料です。まずは一歩、踏出してみませんか？

お問い合わせ

- アイデンド八戸：0178-32-0617（平日9-17時）
- アイデンド十和田：0176-58-6257（平日9-17時）
- manaby CREATORS 八戸：0178-51-8951（平日9-17時）

iidend NotebookLM