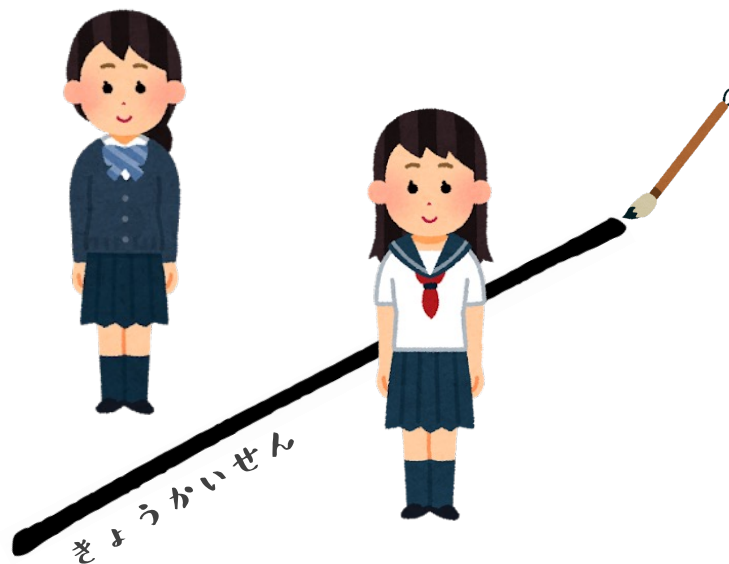




かいせん

境界線（バウンダリー）とは何か

一人一人の安全や安心を守るために、体や持ち物、気持ち、行動などに引かれている
見えない想像上の線のこと。



境界線には主に 3 種類ある

- ◇ 物理的境界線（自分の体や持ち物を守る境界線）
- ◇ 社会的境界線（ルールやマナーで作られた境界線）
- ◇ 心理的境界線（心を守る境界線）

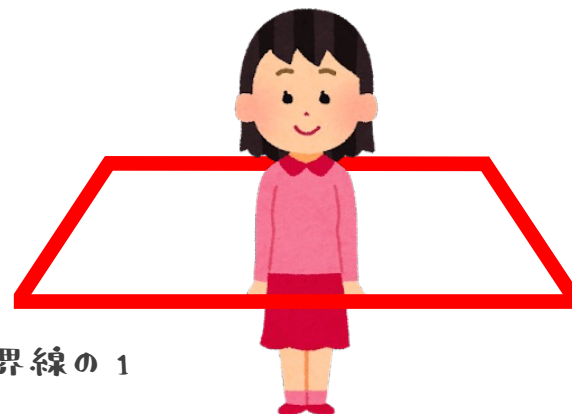


かいせつ.....

物理的境界線（自分の体や持ち物を守る境界線）



プライベートゾーン（口と水着で隠れる場所）は他人が許可なくさわってはいけないもの。たとえ家族であっても、必要がないのにさわってはいけないもの。



これ以上近づかれたなんかイヤ、という距離も境界線の１つ。



部屋や机、布団、自分の持ち物、これらも全て、境界線で守られるべきもの。部屋に勝手に入ってこられたので怒った、机に他の人の物を置かれてちょっとモヤッとした、これらは自分の境界線を破られたから生じる当然の感情。



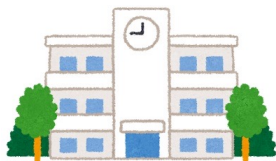
かいせつ.....

社会的境界線（ルールやマナーで作られた境界線）

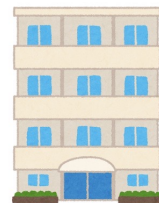
法律で決められていること、生活する場所で決められているルールは社会的境界線と言う。境界線は目に見えないもので、人によって境界線の距離は違うものだから、どこからどこまでがOKで、どこからはNGかがわかりにくい。だから、多くの人と一緒にいる場所では、共通のルールをはっきりと決めることで、安全や安心を守ることができるようにしている。



日本の法律



学校の校則

住んでいる地域や
マンションのルールそれぞれの家庭のルールも
社会的境界線の1つ

マナーも社会的境界線の1つ。例えば、あいさつをする、食事中は音を立てない、敬語を使う、発言する時は手をあげてから、友だちから物を借りたらキレイに使い早めに返す、電車の中では大きな声で話さない、などなど...。法律やルールとしてはっきり決められているわけではないけど、これらは全て、相手をイヤな気持ちにさせないためのものであり、マナーを守ることで、みんなが安心して生活できるようになる。



かいせつ

心理的境界線（心を守る境界線）

「自分の気持ち」と「他人の気持ち」は違うものであり、自分がイヤだと感じた時は無理に相手に合わせる必要はなく、Noと言う、あるいは、相手がイヤだと感じることは無理強いしない、それが心理的境界線が守られているということ。

れい

宿題見せてよ

アカウント
教えてよ

家に遊びに
行っていい？

誰が好きなの？



この時に、境界線があいまいだと、無理に相手に合わせてしまい、自分にとっては不快な距離感で対等ではない関係を続けてしまうことになる。

だから境界線をはっきりさせる。

ここから先は **NO!**

アカウントは
いいよ

家はムリ

宿題は自分で
やろうよ

好きな人は
言いたくない

きょうかいせん
をようかいせん





かいせつ

心理的境界線（心を守る境界線）

共感性の高い人は、心理的境界線がゆるくなりがち。相手の感情までも引き受けてしまい、自分がつかれてしまうこともある。



うれしいこと・楽しいことを一緒に味わうことは大事だけど、負の感情を引き受けすぎないこと。相手のイライラは相手の問題、相手の辛さは相手の問題で、相手が解決すること。自分が解決する問題ではないと考えて、どこかで線を引くことが大事。

どこに境界線を引くかは自分が決めてよい。

NO!



境界線は相手によって変わっても良い。





モんざい

❓ なぜ私たちは境界線を守ることが難しいのか？

きちゃんと境界線を引いて、守ることが大事だとはわかっていても、私たちは相手の境界線をこえようとしてしまうし、自分の境界線をこえられてもガマンしてしまう。それはなぜか？

ごたえ

A それは、無意識のうち、こういう思い込みがあるから

- ◇ なんでも包み隠さず話すことが仲の良い証拠
- ◇ 好きだったら何でもお願いを聞いてくれて当然
- ◇ Noと言うことは相手を拒否していることになる
- ◇ 付き合っているんだから隠しごとはナシ



これらは全て間違った考え！



関係を維持するために自分の境界線をくずさなければならない相手は、本当の友だちでしょうか？本当のパートナーでしょうか？相手がNoと言ったとしても、それはあなたのことを拒否しているわけではなく相手が自分の境界線を守っているだけ。境界線を尊重してくれたことで、相手はあなたを安心できる人、と見てくれていることだってある。本当の友だち、本当のパートナーとは、入ってほしくない境界線には立ち入らず、でも、何かあった時には助けてくれる人、なのかもしれない。



心理的・身体的境界線において大事なこと

じゅうよう

基本は「相手の境界線をこえないこと」だけど、境界線は人それぞれ。相手の境界線をこえているのかどうか判断が難しい。だから、必ず「同意」を得るようにする。「同意」とは明確な言葉の「OK」であり、表情・状況・雰囲気だけで判断してはいけない。



相手が笑っている
＝「OK」ではない。



だまっている
＝「OK」ではない。



前は「OK」だった
＝今回も「OK」ではない。



2人きりになった
＝「OK」ではない。

もし自分の境界線を同意なしに侵入されたらNoと言ってよい。Noと言うことに慣れていない人もいて、そういう人にとってはとても勇気のいること。Noと言わずにガマンすることは、その場・その瞬間は楽かもしれない。けれど、後でずっとモヤモヤするし、無理して付き合わなければいけない人間関係を続けるだけになる。上手にNoと言えるように、まずはちょっとしたことからNoと言う練習をしてみよう。

(上手に自分の気持ちを伝えることをアサーティブ・コミュニケーションと言う。それも学んでみよう。)



きょうかいせん

自分を守る安全ゾーン

目には見えないものだから

同意とノーで守るもの

互いのノーを認められたら

それが本当の信頼関係

