

# 境界線を守るための工夫

境界線が守られていない要注意サインを感じたら、守るための工夫をしてみましょう。

## ●ルールを決める

踏み込んでほしくないことについて、ルールを決めておくことで、境界線を意識しやすくなる。

例) 今日友達と遊ぶのは〇〇時までと決める。

もっと遊びたいと言われても、「今日は〇〇時までなんだ」とスムーズに対応することができる。

## ●時間をおく

すぐに答えがでないときに、「ちょっと時間をちょうだい」と言い、自分なりの気持ちや考えが、まとまるまでの時間を作る。

## ●相手も自分も大切にすることを意識する

「私は〇〇だと思う」というメッセージで相手に気持ちを伝える。相手の気持ちや考えも聞いて理解する。相手の意見に賛成できないときは、はっきり「No」と伝える。相手と意見が合わないときには、攻撃的に相手を打ち負かさずしたり、自分の意見をおさえて相手に合わせることはしないで、お互いに話し合って解決方法を考える。

例) 「私は、そう言われると悲しくなる」「私は、手伝ってくれて嬉しい」

## ●同じ言葉を何度も繰り返す

自分の境界線に入ってこようとする相手には、何を言われてもひたすら「No」を繰り返す。

例) 「やりません」「できません」「やめて」など

## ●宣言をする「もし、〇〇なら…します」

相手が自分の境界線に入ってこようとしたら、自分はその場を離れることなどはっきり宣言する。

例) 「次に同じことを言ったら帰ります」「同じことを続けるのであれば、先生に言います」など

## ●その場から離れる

例) 「もう帰るね」「今は離れるね」と伝え、その場から離れる。

## ●信頼できる人や専門の人に相談する

例) 友達、先生、親、きょうだい、相談機関

## ●こんなときはどうしたらいい? ●

もし、相手が境界線に踏み込んできたことで、自分が困ったときや嫌な思いをしたときは、出来事や状況によっては、自分のせいとすることもありますが、あなたの同意なしに境界線を越えて嫌なことをした人の責任であり、**あなたのせいではありません。**困ったことや嫌なことをされたときは、助けてくれそうな大人など信頼できる人に相談をしてください。

### もし、友達に相談されたら

**Acknowledge** (認める) : よく話を聞いて、相手の話や気持ちを否定しない。「話してくれて、ありがとう」と伝える。

**Care** (関わる) : 心配していることを伝える。例) 「私は、あなたのことを心配しているよ」

**Tell** (つなぐ) : 信頼できる大人につなげる。例) 「私はあなたのことが心配、信頼できる大人に相談してみよう」

【参考文献】  
アスク・ヒューマンケア「Be!70号」  
レイチェル・ブライアン 他「子どもを守る言葉「同意」って何?YES、NOは自分が決める!」  
イ・ヒョンヘ 他「友だちづきあいてなにあに? 入学前に知っておきたい自分もまわりも大事にできる「境界」のお話」  
ジェイコブ・ダグラス 他「学校における自傷予防-「自傷のサイン」プログラム実施マニュアル」



# 境界線ってなに?

## ～自分と相手を大切にするために～

### 境界線(バウンダリー)ってなに?

人にはそれぞれ「個人的空間」を持つ権利があります。「境界線」とは、自分の個人的空間と他の人の個人的空間を区別する目には見えない線のことです。

国と国との間にある国境のようなもので、人と人との間にも存在しています。境界線を意識して人と人とが適切に距離をとることは、自分も相手も大切にするために、とても大切なことです。



### 境界線の種類

満員電車や人が多い交差点などで、肩が触れるくらい近くに知らない人がいると嫌だなと思うことはありませんか? 親しくない人が自分の境界線の中に入ってきた時、不安になったり、もやもやを感じる場合があります。身体の境界線以外にも、いろいろな境界線があります。

#### 持ち物の境界線

その人の持ち物やお金はその人のもの。使い方はその人が決める。

#### 身体の境界線

身体はその人のもの。どこまで近づいてよいかはその人が決める。

#### 感情の境界線

どんな気持ちもその人のもの。

#### 時間や空間の境界線

時間の使い方や、どこでどう過ごすかはその人が決める。



#### 考え・価値観の境界線

人それぞれ考えることや、何を信じて優先するかはその人が決める。

#### 性的な境界線

性は自分のものであり、他の人のものではない。

#### 尊厳の境界線

誰でも人として大切にされる価値がある。

#### 責任の境界線

自分が負うべき責任と、相手の責任を分ける。



# 境界線のパターン

境界線には、いろいろなパターンがあります。

<p>①境界線がない</p>  <p>自分を守ることができず、相手から踏み込まれ、傷ついでしまう。反対に、相手の境界線がわからなために踏み込みすぎて相手を傷つけてしまう。</p>	<p>②境界線が壁になっている</p>  <p>人を近づけず、人に近づくこともしないので、周囲から孤立してしまふ。自分の壁の中で怒りや傷つきを抱えこみ発散することができない。</p>	<p>③柔軟性・弾力性がある境界線</p>  <p>自分の気持ち、状況、相手によって、自由に境界線を変えられる。強度があり、押されてもへこんでも破れない。自分も相手も大切にしたいコミュニケーションを取りやすい境界線。</p>	<p>★いろいろなパターンが混ざった境界線</p>  <p>ほとんどの人は、①・②・③の境界線を組み合わせて持っており、自分の気持ちや状況、相手との関係で境界線が変わる。</p>
--	--	--	--

# 境界線のイメージを描いてみよう

境界線は自分の状況や相手との関係性によって変わります。境界線を意識して変えることは、自分を守ったり、相手との関係性を調整するために大切なことです。自分の周りに境界線を描いてみましょう。



次に、青枠を参考に相手を選んで自分の境界線のイメージを描いてみよう。

家族(親・きょうだい・ペット) 友達 恋人 先生 親せき 近所の人 知らない人



相手( )

# 境界線が守られていない要注意のサイン

自分の大切な空間に他人が入りこんできたり、相手の大切な空間に自分が入りこんでしまっている場合、自分が傷ついたり、反対に相手を傷つけてしまうことがあります。

境界線が守られていないときの要注意サインに気づく手がかりは、「自分の気持ち」と「相手との関係」です。

## こんな気持ちのとき

- 例 ・怒り、いらいらする
- ・傷つけられた
- ・悲しい、気持ちが落ち込んでいる
- ・自由をうばわれて息がつまる
- ・利用された感じ
- ・バカにされた、恥ずかしい思いをした



**要注意**



## こんな関係性のとき

- 例 ・相手とちがう意見を言いにくい
- ・いつも相手の考えや気持ちが優先される
- ・相手に命令される
- ・バカにされる、恥ずかしいことをされる
- ・傷つくようなことを言われる
- ・言葉や態度で脅されている
- ・相手が自分の言うことを否定する、話を聞いてくれない



## 境界線を越える/越えられてしまうのはどんなとき?

- 例 ・相手の同意なく、相手の物を触ったり、使ったりする。
- ・ノックをせず、部屋に入る。
- ・相手を叩いたり、蹴ったりする。
- ・相手をからかったり、悪口を言う。無視をする。
- ・相手が怖がったり、嫌だと言ってもやめない。
- ・相手の身体を勝手に見る、触る。
- ・自分の身体を勝手に見せる、触らせる。
- ・相手に連絡をし続けたり、何をしているか聞き続ける。
- ・勝手に訪ねていったり、追いかけてまわす。
- ・相手のお金を勝手に使ったり、必要以上にお金を管理する。
- ・自分以外のひととの連絡や外出をさせないなど、相手の行動を必要以上に制限する。

相手の同意なく境界線を越えることで、相手を傷つけてしまいます。これらの行為は遊びであっても、境界線を越える行動です。相手の物を使う時や部屋に入る時などは、必ず相手の同意や許可をとりましょう!

例) ・「～貸して?」⇒「いいよ」  
 ・部屋に入る前にノックをして、相手が許可をしてから入る。

ここに載せた以外にも何ががあるか考えてみてね。



## 身近なインターネット(SNS等)で気をつける境界線

- ・知らない人に、自分や周りの人の写真を送らない。
- ・インターネット等で相手の悪口を言わない。
- ・写真や動画等を撮るときは、相手の許可をとる。
- ・自分のもの以外のスマホの中身を勝手に見ない、触らない。
- ・自分の名前、年齢、学校などの個人情報を送らない、SNSに投稿しない。
- ・相手の許可をもらう前に、動画や写真を他の友達に見せたり、SNSに投稿したりしない。

思わぬトラブルや事件に巻き込まれないためにも大切な境界線です。