

夏休み前に考えてほしい

『境界線について』号

令和6年7月18日
大阪府立山田高等学校
保健室

あなたは、「NO」をはっきり言えますか？

最近、高校生で「NO」や「イヤ」が言えない人が増えているそうです。「空気を読まない」「あとから(陰で)なんか言われたら嫌だし」「みんなに合わせないとぼっちになっちゃう」等々、暗黙のパワーバランスを感じ取り、気を遣い、疲れている人が増えているように思います。一方、言ったもん勝ち、やったもん勝ちのように、自分の気持ちばかりを優先し、相手の気持ちや都合を考えられない人もいるように思います。

あなたの境界線はどこ？

友達Aさんが、私が写っている写真を勝手にSNSにあげた。	OK / NO
友達Bさんが、私が買ったアイスを「一口ちょうだい」と言って勝手に食べた。	OK / NO
昨日から一緒にお弁当を食べている友達Cさんが、休み時間に「一緒にトイレに行こう」と手をつないできた。	OK / NO

全部NOという人もいれば、あの子だったらいいけどあの子だったらいやだなという条件付きの人もいるだろうし、2つ目はいいけど、1つ目、3つ目は嫌だなという人もいると思います。正解はありません。なぜなら、境界線は人それぞれだからです。もちろん相手によって境界線も変わりますし、自分の心の状態によっても変わります。

ただ、なんか嫌だなと感じた人が多かったのではないのでしょうか。なぜだと思いますか？ それは、友達AさんもBさんもCさんも、あなたの許可を得ずに、あなたの境界線に入ってきたからです。

境界 とは、私にとっての 『心地よい距離・空間』。

境界線 とは、お互いが安全で心地よく過ごせるように、自分と相手との間に引くライン。

☆8つの境界があります☆

身体

時間と空間

責任

尊厳

感情

持ち物・金銭

性的

思考・価値観

上手に境界線をひくためには？？？

- ① 「イヤ」「NO」という練習をしましょう。



- ② 「イヤ」「NO」が言い合える、安心・安全な関係性作りを意識しましょう。

相手に「NO」と言われたら、自分が否定されたと勘違いする人がいます。そうではなく、その人の境界線がそこにあるだけなのです。「イヤや」→「そうなん」でいいのです。そのうえで、じゃあどうするかを一緒に考えられたらいいですね(←ここ大事!!)。

- ③ 私の気持ちは私のもの！ どんな感情にも意味があります。どうしてその気持ちになったのかをまずはじっくり考えてみましょう。そうすると、自分の境界線がどこにあるのかが見えてくると思います。

ここで注意！ 人の気持ちを気にしすぎたり、引き受けすぎたりして、しんどくなってしまう人がいます。すると自分の境界線が見えなくなってしまいます。同一化する必要はありません。あなたはあなた、私は私です。相手と自分の境界線を意識するようにしましょう。



いじめ、パワハラ、セクハラ、DV、虐待等々、これらは境界線が無視されて起こっています。支配する/されるという関係性ではなく、対等な関係性を築きながら生きていくには、それぞれの境界線を意識し、尊重することが大切です。

SNSに誰かの 境界線 を無視した内容を書き込みしている人はいませんか？ いま一度、その書き込みが自分の気持ちや思いを優先しすぎたものでないか、誰かを傷つける内容ではないか、確認してほしいと思います。怒りやイライラの感情コントロールは難しいです。ですが、その気持ちを他者に向けるのは違いますよね。誰かを悪者にする事なく、自分の気持ちをコントロールできたら素敵です。難しい場合は一緒に考えましょう。

夏休み、自分の境界線も相手の境界線も大切にして、過ごしてほしいと思います。自分の境界線が侵され、しんどくなるようなことがあった時は、一人で抱え込まず、家族や友人、顧問等に相談したり、学校に連絡してください。

