

相談室便り

渋谷区立原宿外苑中学校

スクールカウンセラー
分部・野村
2025年1月発行

テーマ: バウンダリー(境界線)を大切にしよう。

こんにちは！新しい年が始まりましたね。今年も皆さんの心のサポートをしていきますので、よろしくお願いいたします。今回は「バウンダリー」について考えてみましょう。自分と他人の境界線ってどこにあると思いますか？実は私たちが毎日心地よく過ごすために、とても大切なことです。

バウンダリーって何？

すぐ近くに知らない人の顔があったら嫌な感じがします。このように、自分の周りには勝手に人が入ってこられない個人的な空間(パーソナルスペース)があります。自分と相手の人との目には見えない境界線です。もちろん、人によって異なります。このバウンダリー(境界線)で、安心と安全が守られています。空間のほかにも、持ち物、時間、身体や気持ち、考え方など、いろいろな境界があります。しかし、このバウンダリーが守られないこともあります。自分でも気づかないうちに、相手のバウンダリーを超えてしまうことがあります。バウンダリーは、自分も相手も大切にするためのツールです。



バウンダリーが大切な理由

1. 自分を大切にするため
境界線をしっかり引くことで、自分が無理をせず、リラックスできる時間を作れます。例えば、「今、集中したいから、少しだけ静かにしてほしい」と伝えることも、立派な境界線です。
2. 友達や家族と上手に付き合うため
境界線をきちん引くことで、相手の気持ちも考えながら、良い関係を保つことができます。逆に境界線が曖昧だと、疲れてしまうこともありますし、良かれと思ってやったことでも、知らず知らずに境界を越えて、相手を傷つけてしまいます。
3. ストレスを減らすため
嫌だなという気持ちを見向きせず、それを伝えることで、心の中のモヤモヤやストレスを減らせます。「今はこれ以上やりたくない」「ちょっとだけ休みたい」と言うことで、心が楽になります。

どうやってバウンダリーを引く？

バウンダリーを引く方法にはいくつかのコツがあります。

1. 自分の気持ちが一番を考える
自分がどう感じているのか、何が嫌なのかをきちんと考えて、それを相手に伝えることが大切です。例えば、「私は～ということで、嫌な気持ちになっています。」と主語を「私」にして伝えると、相手も理解しやすくなります。これをアイメッセージと言います。アイメッセージを使うと、自分と相手の境界が引けるようになります。
2. 相手を尊重する
境界線を守るだけでなく、相手の気持ちやプライバシーも大切にすることが大切です。自分の要求ばかりではなく、相手の立場を理解しながら話し合しましょう。

3. 無理せず少しずつ

境界線を引くのは一度で完璧にできるものではありません。少しずつ相手との関係を見ながら調整して折り合っていくことが大切です。

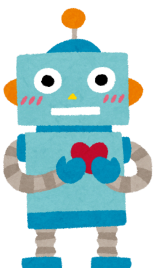
バウンダリーを引くためのヒント

NOって言うのは難しいし、自分の気持ちを伝えるのはもっと難しいです。なんかモヤモヤとかイヤとか、まずはそういう気持ちを見つけられるといいと思います。また、NOって言われると、腹が立ったり、悲しかったり、嫌な気持ちになったりすることがあると思います。その時に相手に怒りをぶつけないことは大切です。相手の「バウンダリー」を超えてないかな？と考えてみましょう。信頼関係のなかの「No」は、あなたを嫌いとか拒絶しているということではないです。Noが受けとめられる関係は素敵だと思います。「嫌」は文字通り嫌という意味です。へらへら笑っていても無表情でもNOはNOです。バウンダリーは、自分と相手を守る透明バリアと言えます。

まとめ

バウンダリーを引くことで、自分の気持ちや時間を大切にし、周りとの関係もより良くなります。友達だけでなく、家族も彼氏彼女も同様です。もちろん、リアルだけでなく、SNS上も同じです。もし「どう伝えればいいんだろう？」と悩むことがあったら、相談室にいつでも来てください。自分を大切にするためにも、相手を尊重するためにも、少しずつバウンダリーを意識してみましょう。

【生徒の皆さんへ】



カウンセラーに話したい事、相談したいことがあれば、直接カウンセラーに声をかけて予約を取るか、担任の先生または養護の先生に伝えて予約を取ってください。また、予約の無い日は相談室を解放していますので、いつでも立ち寄ってください。

◇場所:3階 相談室(視聴覚室の隣の教室)

◇時間:水曜日・金曜日 昼休みまたは放課後

【保護者の皆様】

相談室では保護者の皆様の相談もお受けしております。「最近なんだか元気がない」「子どもの気持ちがわからない」「反抗期で困る」「ゲームばかりで心配している」など、子育ての悩みなどがあればぜひご連絡ください。勤務日に直接学校にご連絡いただくか、もしくは、担任や養護を通してご予約をお取りください。勤務日に変更もございますので、お問い合わせください。

スクールカウンセラー 分部 あい(水曜勤務)

野村威一郎(金曜勤務)