自分の境界がわかりますか？　　　ＡＳＫ選書より

１．境界って何？

　　境界＝自分と外界とを区別するライン

　　　　　－自分の身体は自分自身のもので、誰かの所有物ではない。他人が勝手にさわ　　　　　　ったり、傷つけたりしてはいけない。

他人の侵入から守ってくれるのが境界

２．境界は変えられる

　　健康な境界とは－風通しの良い生垣のようなもの

自分の選択で自由に変えることができ、状況や相手によって柔軟に

　　　　　　　　　　動かして良いものである

|  |
| --- |
| 他の人にはここまで話さないけど、信頼する相手だから打ち明ける  －特定の人だけ境界の中に入れる |

|  |
| --- |
| 仲良しの友人だけど、今日は疲れているから長電話は困る  －臨時の境界宣言 |

|  |
| --- |
| ふだんは夫が自分のアドレス帳を勝手に見るのは許さないけど、  出先から親戚に連絡する必要があり、夫に電話してアドレス帳を  見てもらう －一時的に境界を取り払う |

３．どんなとき必要？

　　境界を侵された時のサイン－

　　　自分の「感情」

　　　　　★怒り　★むなしさ　★徒労感　　★侮辱された感じ

　　　　　★利用された感じ　★束縛され息がつまる感じ

「関係」を客観的に調べる

　　　　　●相手に与えすぎている

　　　　　●自分だけが責任を負っている

　　　　　●自分だけが危険をおかしている

　　　　　●いつも相手の意向が優先される

　　　　　●自分の幸せは相手にかかっている

　　　　　●相手が自分の言うことに耳を傾けない

　　　　　●命令されたり人格を非難される

　　　　　●言葉や態度で脅かされている

４．傷つけあう理由

　　境界への侵入に気づかずモヤモヤしたり、我慢していると

　　　　　怒りや恨みがたまる　　相手の存在が負担になる

　　　　「あなたのせいで・・・」という非難のメッセージ

　　　　　トゲトゲしたものが　　　軽蔑の視線　　怒りの爆発

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　→相手の境界への侵入にあたる

→混乱した境界の中でお互いの傷つけあい

自分の境界が守れない＝誰かの境界に進入している可能性

　　自分の境界が守れて初めて、他人の境界も尊重できる

５．境界を設定する

境界リスト

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 尊厳の境界  　人としての価値や尊厳を侵されない。たとえば、性別、年齢、障害の有無、人種、出身地などのよって差別されない。命令や脅かしによって自由や安全をおびやかされない。なお、具体的な行動への指摘ではなく「おまえは○○だ」と決めつける人格への非難は、境界への侵入にあたる。  感情の境界  自分の感情をきちんと受けとめ、相手の感情に巻き込まれない。たとえば、相手に合わせて自分の感情をいつわったり隠したりしない。相手が不愉快だからといって自分を責めない。自分の感情を相手のせいにしない。  身体の境界  暴力を受けない。他人がどこまで近づいていいか、身体に触れてもいいかは自分で決める。無遠慮にじろじろ見られたり、外見について批判されない。疲れたら休む。  時間と空間の境界  時間をどう使うかは自分で決める。プライベートな時間・空間を確保し、許可なく他人に踏みこまれたり、じゃまされたりしない。  持ち物・金銭の境界  自分の持ち物を許可なく他人に触られない。金銭の使い道や処分などについて、他人に指図されない。  責任の境界  自分の負うべき責任と、相手の責任を分ける。他人の責任を肩代わりしない。自分の行動の責任を負い、結果がうまくいかなくても相手のせいにしない。  性的な境界  性は自分のためのものであり、他人の道具にされない。たとえば、誰と、いつ、どこまでの性的な関係を持ってもいいかは自分で決める。  思考・価値観の境界  どんな考え方をし、何を信じ、自分にとって何が優先かは、自分で選ぶ。価値観を強制されたり、考え方を否定されたりしない。 |  |

自分に必要な境界を定め、具体的に境界を決める。

|  |
| --- |
| ・私に手を挙げる相手とは、もう二度とデートしない。 |
| ・孫の面倒を見るのは週二回まで。 |
| ・もうあの友人のグチにはつきあわないし、周囲についての噂話や悪　口も聞かない。 |
| ・私の机の上のものは、妻には勝手に整理しないでもらう。 |
| ・上司の性的なからかいに二度と耳を貸さない。 |
| ・土曜の午後のは私の自由時間。自分の好きなことのために使う。 |
| ・夫の店の経営に関して、今後は私の親からの指図を受けない。 |

６．境界を守る方法

境界を守るための具体的な行動

　　 ●宣言する

|  |
| --- |
| ・「孫の面倒を見るのは週二回まで」と娘に伝える。 |
| ・親が経営についてあれこれ言い出したら、「ありがとう、参考にな　りました。夫と相談して決めます」と礼儀正しく、かつきっぱり答　える。 |

●行動で示す

|  |
| --- |
| ・上司が性的な冗談を言い始めたらさりげなく席を立つ。 |
| ・距離をおきたい友人には、自分から電話しない。電話があっても早　めに切り上げ、メールがきても必要なこと以外返信しない。 |

●交渉する

|  |
| --- |
| ・「机の上に触らないでほしいんだ」「掃除しないとすぐに埃だらけに　なるじゃないの」「埃だけ払ってもいいが、書類にはさわらないで　もらう」「自分の書斎だから自分で掃除する」 |
| ・相手がたびたびあなたの境界を侵すため関係を断ちたいという場合、　電話番号を変える、携帯の着信を拒否する |

甘えられ、依存されていませんか？

　１．「おまえだけが頼り」なら、あなたも彼を頼りにしていいはず。

　２．「あなたのためなら何でもする」は、大人どうしの約束としては不当なもの。

　３．自分の感じたモヤモヤを、「愛しているから」と否定しなくていい。愛していても

　　　怒りや不満を感じることはある。

４．あなたは考えを変えなくていい。

私生活を浸食されていませんか？

１．公私の境界をはっきりさせないと、私生活はどんどん犠牲になる。

　２．あなたが「ノー」と言わないと、家族の境界も侵され続ける。

　３．境界を守るために、具体的な手段をとろう。

　４．境界をつくることに罪悪感や不安を感じるかもしれない。でもあなたがすべての期　　　待に応える必要はないし、すべての責任を負う必要もない。

相手の気分に巻きこまれていませんか？

１．相手の気分をよくしてあげる責任は、あなたにはない。

　２．相手の感情と自分の感情は別。彼の感情は、彼の責任。

　３．言葉で言わず不機嫌やイライラをぶっつけるのは、あなたに対する境界の侵害。

　４．相手の気分に合わせて動く代わりに、あなたはあなたの気持ちを大事にしていい。

生き方への干渉を拒否できますか？

　１．親がつらそうだからといって、あなたが責任を感じなくていい。親の人生は、親の　　　責任。

　２．親の価値に、あなたが従う必要はない。あなたは自分で選んでいい。

　３．境界への侵入がやまないなら、距離をとるのが一番の方法。

　４．自立は、親を裏切ることでも見捨てることでもない。あなたはあなたの人生を生き　　　ていい。

セックスに「ノー」と言える関係ですか？

１．あなたの性は相手の道具ではない。あなた自身のもの。

　２．イヤなときはイヤと言っていいし、自分が望んでいる時は、それを言葉にしていい。

　３．パートナーの気分を害さないためにあなたが我慢する必要はない。無言で冷たく押　　　しのけるのは失礼だが、ちゃんと伝える方法があるはず。

親密さの中にも一線を引けますか？

　１．親密さとは、相手と一体化することではない。愛していても、私は私、あなたはあ　　　なた。

　２．「ここからはダメ」と境界をひくのは、相手を拒絶することとは違う。

　３．相手に要求したいことがあるなら、察してくれるのを待っていないできちんと言葉　　　にしよう。

　４．問題を話し合ってこそ、親密さは深まる。黙っていればみぞミゾになる。

境界を作るのが難しいときは？

　場面に即した交渉の技術を練習すること

　境界の感覚自体がつかめないこともある

　　　－子ども時代に「ありのままの自分」を認められずに育つと、周囲にばかり目が向　　　　いて自分の感情や欲求をキャッチするのが難しくなる。

・親の期待通りでないと許されなかった

　　　　　・イヤなときにイヤだと言えなかった

　　　　　・悲しくてもがまんするしかなかった

　　　　　・自分の望みを口にするとわがままだと非難された

　自分の感情に気づく

　　怒り・傷つき・徒労感・むなしさ・侮辱－感情を抑えつけずに受けとめる

　　→境界を設定するための大切なサイン

　自分の欲求を知る

　　自分は今どうしたいのか、何を必要としているのか

　　　　　（相手が何を望んでいるかではなく）

「守りたい自分」と出会う

　　自分の中にいる「子どもの自分」と出会い、その子を受けとめることで、自分が守ら　れるべき大切な存在であることを実感できる。大人になった自分を守ることができるの　は、親でもなければ友人やパートナーではなく、一生懸命生きてきた「その子」の人生　の面倒を見る責任は、大人になった自分自身にある。