

# 相互尊重 コミュニケーション

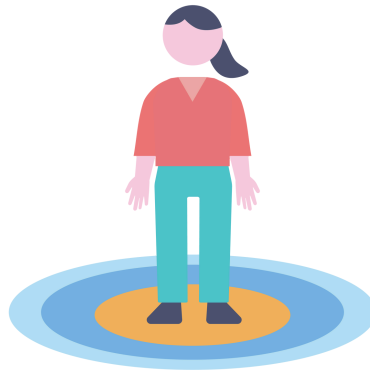
mutual respect communication

No. 3

原則  
3

## 境界線 — 自分と相手を尊重する適切な距離感

境界線とは、心理学用語では「バウンダリー」とも呼び、私たちが自分自身の身体的、感情的、精神的な領域をどこまで他者に開放し、どこからは保護すべきかという「境界線」をさします。これは、自己決定や自己尊重の根幹にある概念であり、対人関係や自己成長、ストレス管理において非常に重要な役割を果たします。



### 相互尊重コミュニケーションの 3原則

原則  
1

**自己表現** — 自分の想いを率直に伝える  
自然な流れのプロセス

原則  
2

**傾聴と共感** — 相手の心に寄り添う  
自由の中にある信頼

原則  
3

**境界線** — 自分と相手を尊重する適切な距離感  
呼吸するスペース

**相手がもっと自分を好きになる関わりを**

# バウンダリー(境界線)が見えなくなっている特徴

## ▶ 私の味方は私。心のSOSサイン

### ①自己中心的な態度

自分が軽んじられ孤独と失望を感じます。

→「私には大切な価値があり、尊重される権利がある」

### ②不誠実な言動

信頼を裏切り、孤立感を深めます。

→「この不安や失望は、私が安全な環境にいない証拠である」

### ③感情操作や支配的な行動

自由と尊厳を脅かし、自己犠牲を伴います。

→「私は、自分にとって健全な環境を選ぶべきである」

### ④責任転嫁や批判的な態度

自己防衛と傷つきたくない気持ちを強め、心が閉ざされます。

→「私は自分を大切にするために、必要なときは距離を置く必要がある」

### ⑤情緒不安定で予測不可能な行動

不安と健全な環境がおびやかされます。

→「私は自分を守るために、勇気を持って新しい環境へと歩み出す」

わたなべかな語録

こんな人に出会ったら  
勇気を持って「傷ついた！」と言おう！

# バウンダリーを構成する3つの要素

- 身体的バウンダリー
- 感情的バウンダリー
- 精神的バウンダリー

## 3つの要素

### 身体的バウンダリー

自分の体に対してどこまでの接触や触れ合いを許容するかという個人的な基準です。これは、物理的なプライバシーや安全感に直結します。

## 3つの要素

### 感情的・精神的バウンダリー

自分の感情や内面の思考、価値観、信念に対して他者がどの程度影響を及ぼすか、またはどのような話題に踏み込むかについての線引きです。これにより、自分がストレスや無理な要求から守られると同時に、内面的な充実感や安心感が保たれます。

memo

## ▶ バウンダリーを知る4ステップワーク

### ステップ① 過去の体験の振り返り

過去に付き合いが難しかった相手の特徴・行動は何でしたか？

例：常に自分の話ばかりする、意見を押し付ける

その時、どのような感情が湧きましたか？

例：不安、怒り、無力感

### ステップ② 自分の価値観とバウンダリーの確認

自分が大切にしている価値観は何ですか？

例：誠実さ、相互尊重、信頼

自分のバウンダリーが侵されたと感じる具体的な行動は何ですか？

例：無断の干渉、感情の否定

### ステップ③

## 付き合いたくない人の特徴リスト作成

以下の3つのカテゴリーごとに、付き合いたくない相手の特徴を記入してください。

- ・コミュニケーション  
例：批判的、自己中心的
  
- ・行動  
例：約束を守らない、一貫性がない
  
- ・感情  
例：共感性の欠如、過度な依存

### ステップ④

## 特徴の優先順位と影響の評価

リストアップした特徴の中で、特に自分にとって重要なものを順位付けしてください。順位付けした特徴を裏返すと、お付き合いしたい人につながってきます。

- 例：お金遣いが荒い → 倹約家の人がいい  
太ってる人 → 清潔な人、高身長でスマート、いい匂いがする

## ▶ セルフバウンダリーワーク

### 目的

自分がどう感じたかを正直に考え、伝える練習をします。「自分の気持ちを大切にする」「相手を傷つけずに伝える」を意識しましょう。「あなたは～」ではなく、「私は～」と言うことで、相手を責めずに自分の気持ちを伝えられるようになります。

### ステップ① 思い出してみよう

～状況を思い出す～

例えば、クラスで友達と遊んでいて、誰かの言葉で悲しくなったとき、先生に「やめなさい！」と注意されたときなど、自分がちょっと悲しかったり、怒ったりしたシーンを思い出してみましょう。

### ステップ② 3つのポイントで書いてみよう

【事実】 何があったか？

例：「休み時間に、友達が私の意見を無視した」

【感情】 どう感じたか？

例：「私はとても悲しかった」

【希望】 どうなってほしいか？

例：「私はみんなが私の意見も聞いてくれると嬉しい」

### ステップ③

## 文章にしてみよう

上記のポイントを使って、1つの「私が主語になるメッセージ」を作ります。

例：「休み時間に、友達が私の意見を無視したので、私はとても悲しかったです。これからは、みんなが私の話も聞いてくれると嬉しいです。」

### ステップ④

## ペアやグループで発表してみよう

グループでお互いに作った「メッセージ」を読み合ってみましょう。どのように伝えると分かりやすいか、みんなで話し合っってさらに良くするアイデアを出し合ってみましょう。

## ▶ 振り返り

ワークを終えたら、「今日はどんな気持ちを伝えられたかな？」と、自分の気持ちを振り返ってみましょう。うまく伝えられたところや、もっとこうしたら良かったというところをノートに書いてみると、次に役立ちます。このワークを繰り返すことで、自分の気持ちがもっとはっきりと伝えられるようになり、相手とのコミュニケーションがより良くなるでしょう。自分の「私メッセージ」をたくさん作って、みんなに伝えてみましょう。

*memo*

A large rectangular area enclosed by a dotted line, intended for writing a memo.

