

# 相互尊重 コミュニケーション 基礎原則

*mutual respect communication*



## 境界線

# 前回のふりかえり

---

第1回で「聴く力」、第2回で「伝える力」を学びました。

今日は、自分と相手の間にちょうどいい距離感をつくる「境界線」を学びます。

---

## 今日のゴール

今日持ち帰るのは、たった2つだけ。

1

**「NO」はメッセージで**

「私は～」で断れば関係を壊さない

2

**自分と相手を分ける**

相手の機嫌≠私のせい

memo

## 境界線（バウンダリー）ってなに？

境界線とは、「ここまでは私の領域」「ここからはあなたの領域」という心のライン。

家にたとえると、**ドアと柵**のようなものです。

- **ドア**がないと、誰でも勝手に入ってくる → 疲れる、しんどい
- **ドア**があれば、入っていい人・タイミングを自分で決められる → 安心

境界線を引くことは、相手を突き放すことではありません。

**お互いを一人の人間として尊重すること**です。

memo



## 日本人が境界線を引きにくい理由

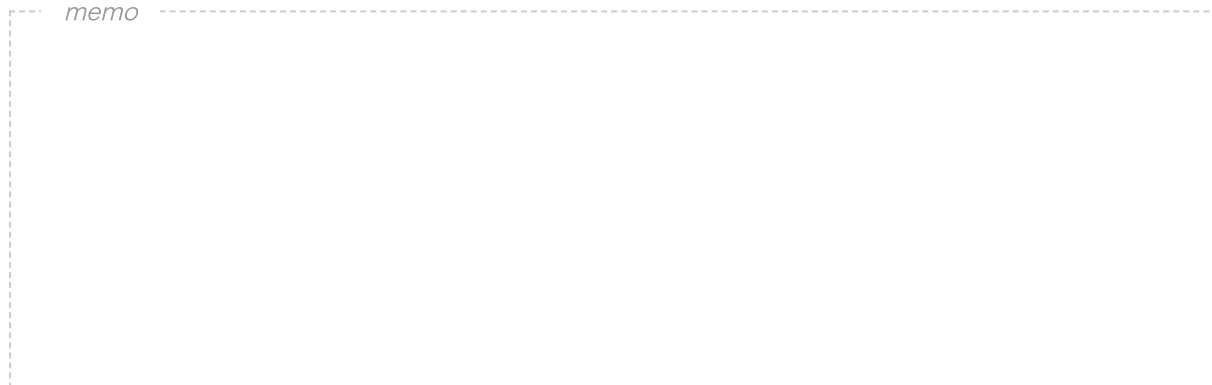
日本には「察する文化」があります。

- 「言わなくてもわかるでしょ」
- 「空気を読んでよ」
- 「相手のために自分が我慢するのが優しさ」

でも、察し続けることは自分を犠牲にすることです。

「NO」を言えることは、わがままではない。長く良い関係を築くための、大切なスキルです。

memo



## 2種類の境界線

種類	内容	例
身体の境界線	自分の身体・時間・持ち物を守る	「今日は疲れてるから、また今度ね」
心の境界線	自分の気持ちと相手の気持ちを分ける	「あの人が怒っているのは、私のせいじゃないかもしれない」

memo

## ワーク1：境界線チェック（10分）

### やり方

以下の20の質問に、自分に当てはまる度合いで点数をつけてください。

**3点** = よくある      **2点** = たまにある      **1点** = ほとんどない

### NOの困難さ

1. 頼まれると断れないことが多い
2. 「NO」を言うと罪悪感を感じる
3. 本当はイヤなのに笑顔で引き受けてしまう
4. 断った後にずっと気になってしまう
5. 「いいよ」と言った後でモヤモヤする

### 感情の巻き込まれ

6. 相手が不機嫌だと「自分のせいかも」と思う
7. 相手が悲しいと自分も悲しくなってしまう
8. 相手の問題を自分が何とかしようとする

## ワーク2：「NO」の練習（15分）

「NO」を伝えるのは、第2回で学んだIメッセージの応用です。

### Iメッセージで伝える「NO」

ステップ	例
1（過去） 起きた事 実・出来事	「今週末も手伝ってほしいと言われたんだけど…」
2（現在） 今の自分の 気持ち	「私は、少し休みたいなと思っています」
3（未来） これからの 希望・お願い	「今回はお休みさせてもらえると助かる」

### お題（好きなものを選んでください）

- 友人から「今週末引っ越し手伝って」と頼まれた（本当は休みたい）
- 職場で追加の仕事を頼まれた（すでにいっぱいいっぱい）
- 家族に「これもやっておいて」と言われた（自分の時間がほしい）

Aさんが頼む側、BさんがIメッセージで断る側。交替して2回やります。

## ワーク2 振り返り

- 「NO」を言ってみて、どんな気持ちでしたか？
- 言われた側は、どう感じましたか？

### ポイント

「NO」を言った後に罪悪感を感じるのは自然なことです。それは「今までのパターン」と違うことをしたサイン。悪いことではありません。

memo

## ゲシュタルトの祈り

心理学者フリッツ・パールズという言葉を紹介します。

わたしはわたしの人生を生き、  
あなたはあなたの人生を生きる。  
わたしはあなたの期待にこたえるために生きているのではない  
し、  
あなたもわたしの期待にこたえるために生きているのではない。

私は私。あなたはあなた。  
もし縁があって、私たちが互いに出会えるならそれは素晴らしいことだ。  
しかし出会えないのであれば、  
それも仕方のないことだ

-- ゲシュタルトの祈り（フリッツ・パールズ）

厳しく聞こえるかもしれませんが。でもこれは「冷たくなれ」という意味ではなく、**お互いを一人の人間として尊重しよう**というメッセージです。

大切にしたい人がいるからこそ、まず自分を大切にする。

**自分の境界線を守れる人が、相手のことも本当に大切にできるのです。**

memo

## 今日から使える！ 2つの実践

やること	ポイント
「NO」はメッセージで伝える	「私は～」を始めれば、断っても関係を壊さない
自分の気持ちと相手の気持ちを分ける	「相手が怒っている＝私のせい」とは限らない

## 宿題：境界線チャレンジ（3日間）

### 1日目

「ここは自分の境界線だな」と思う場面を1つ見つける

### 2日目

小さな「NO」を1回言ってみる（「今日はちょっと…」でOK）

### 3日目

相手の機嫌が悪い時、「私のせいかも」と思わずに観察してみる

## ふりかえりメモ

日付： \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

どんな場面がありましたか？

---

---

その時どう感じましたか？

---

---

---

気づいたことは？

---

---

---

次回までにやってみたいことは？

---

---

## 参考文献

- ヘンリー・クラウド & ジョン・タウンゼント 『境界線（バウンダリーズ）』
- フリッツ・パールズ 『ゲシュタルト療法 -- その理論と実際』

## 講座の全体像

第1回 傾聴と共感

第2回 自己表現

第3回 **境界線** ← 今日ここ

第4回 問い

第5回 総合実践

## 次回予告

第4回は「問い」です。

「聴く力」「伝える力」「境界線」。3つの土台の上に、最後のピース「**問いかけの力**」を加えます。

今日の宿題をやりながら、「相手にこれを聞いてみたかったな」と思う瞬間があったら、覚えておいてください。

それが次回への最高の準備になります。

memo