

相互尊重 コミュニケーション 理論

mutual respect communication



境界線

相互尊重コミュニケーション講座

第3回「境界線」

学習目標

今日の講座で、次の4つができるようになることを目指します:

1. 自分の境界線の今の状態がわかる -- 「守れている境界線」「あいまいな境界線」「引きたい境界線」を書き出せる
2. 罪悪感の正体がわかる -- 境界線を引くときの罪悪感は「変化のサイン」だと理解できる
3. Iメッセージで「NO」を伝えられる -- 自己チェックからIメッセージの手順で断れる
4. 境界線のずれに気づけるようになる -- 日常のなかで「あれ?」と感じる力が高まる

「NO」が言えることは、相手を大切にするための出発点です。

「NO」を言えない人は、いつか限界がきて関係をこわします。「NO」を言える人は、自分を守りながら長くよい関係を続けられます。

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。**相手を一人の大人として大切にすること**です。

オープニング

1分間ボディスキャン

前回到続いて、まず自分自身に意識を向けましょう。

1. 楽な姿勢で座り、目を軽くとじます
2. 頭のとっぺんから足先まで、体の感覚をゆっくり観察します
3. 「今、自分はどんな状態だろう？」とやさしく問いかけます
4. 1分間、ただ感じるだけでOKです

自分の体の感覚に気づけること。これが「自分の領域」を知る第一歩です。

第2回の宿題シェア

前回の宿題で気づいたことを、2-3人で共有しましょう。

- 「セルフトーク日記をつけてみて、どんな発見がありましたか？」
- 「1メッセージを試した方、どうでしたか？」

ファシリテーターへ

宿題ができなかった方を責める空気をつくらないでください。「できなかったこと自体も気づき」としてあたたかく受け止めます。

アイスブレイク -- 「最近断れなかったこと / 断ってよかったこと」

ペアで以下のどちらかを話してみましよう。

- **最近、断れなかったこと** -- どんな場面で、なぜ断れませんでしたか？
- **断ってよかったこと** -- 断った結果、どうなりましたか？

ルール: 話したい方だけでOK。聴く側は傾聴を実践。1人2-3分ずつ。

memo

境界線とは何か

境界線の定義

境界線とは、自分と相手のあいだにある心の区切りのことです。

目には見えませんが、私たちはこの境界線を持っています。この境界線がうまく働いているかどうかで、人間関係の質が大きく変わります。

3つのタイプ

タイプ	特徴	人間関係での現れ方
ガチガチ型	相手を完全にシャットアウトする。助けを求められない	「私は一人で大丈夫」が口ぐせ。孤立しがち
ゆるゆる型	自分と相手の区別がつかない。巻き込まれやすい	「あなたが辛いと私も辛い」。お世話しすぎる
しなやか型	自分と相手の区別がありつつ、必要に応じて開け閉めできる	共感しつつ巻き込まれない。NOもYESも言える

目指すのは「しなやか型」の境界線です。

たとえ話: 境界線は「壁」ではなく「ドア付きのフェンス」です。壁だと誰も入れません。フェンスがないと誰でも入ってきます。ドア付きのフェンスなら、自分で選んで開けられます。

2種類の境界線

1. 体の境界線

- どこまで近づかれると不快に感じるか
- 体にさわられることへの許容範囲
- 自分の持ち物や空間への侵入

2. 心の境界線

- 自分の感情と相手の感情を区別できるか
- 相手の問題を自分の問題として背負いこんでいないか
- 相手に合わせて自分の意見を簡単に変えていないか

境界線があいまいだとどうなるか

- 相手の気分振り回される
- 「NO」が言えず、いつも疲れている
- 自分の本当の気持ちがわからなくなる
- 相手に尽くしすぎて、燃えつきる
- 怒りや不満が突然爆発する

境界線がしなやかだとどうなるか

- 自分の気持ちや限界をおだやかに伝えられる
- 相手の気持ちに寄り添いつつ、巻き込まれない
- 「NO」を伝えても罪悪感を感じにくい
- 自分も相手も大切にできる

共感と境界線の関係

第1回で学んだ共感には、2つの種類があります。

	頭で理解する共感	感情がうつる共感
状態	相手の気持ちを理解している	相手と同じ気持ちになっている
境界線	保たれている	あいまいになる
例	「あなたが辛い、わかるよ」	「あなたが辛くて、私も辛い」

ポイント

共感と巻き込まれは、境界線があるかないかの違いです。境界線があるからこそ、深い共感ができます。

「察する文化」という見えない圧力

日本には「空気を読む」「察する」文化があります。これ自体はすばらしいコミュニケーションです。でも、「察する」が行き過ぎると問題が起きます。

「察する」の良い面	行き過ぎると...
相手の気持ちに敏感	「言わなくてもわかるでしょ」と自分の気持ちを伝えなくなる
先まわりして気配りできる	「察してあげなきゃ」と勝手に先まわりする
場の調和を保てる	「空気が読めないとダメ」と自分の意見を言えなくなる

脳には「自分と相手は別の人」と分かるセンサーがあります。ところが「察し続ける」と、このセンサーが疲れてしまいます。これが慢性的な疲れの原因になります。

大切なポイント

察することと境界線を持つことは**両立できます**。むしろ、境界線があるからこそ、健全に察することができるのです。

「自己犠牲」という美しい罫

日本では「自分を犠牲にして人のために尽くす」ことが美徳とされてきました。

- 「お母さんなんだから我慢しなさい」
- 「みんなのために頑張れ」
- 「自分のことより相手のことを考えなさい」

こうしたメッセージを小さいころから受けとると、「自分を大切にすること＝わがまま」という思いこみができあがります。

でも実際には、自分の境界線を守ることはわがままではなく、**健全な自分への敬い**です。

お互いに依存し合ってしまう関係

自己犠牲がパターンになると、「相手のお世話をすること」が自分の存在意義になってしまうことがあります。

- 「この人には私がいないとダメ」 -- 実は、世話をしている自分が「必要とされること」に依存している
- 「私が我慢すれば丸く収まる」 -- 実は、相手が自分で問題を解決するチャンスを奪っている

これは一見「やさしさ」に見えますが、**お互いの成長を止めてしまう関係**です。境界線を引くことが、このパターンを変える第一歩になります。

もし「自分のことかも」と感じたら、それだけで十分な気づきです。自分を責める必要はありません。深刻なケースは専門家のサポートが有効です。

事例で考える境界線

事例1: PTAの断れないお母さん

美香さん（40代）は、子どもの学校のPTA活動をいくつも引き受けています。本当は仕事もあって余裕がないのに、「誰もやらないなら私が」と毎回手を挙げてしまいます。家に帰ると疲れきって、子どもにイライラをぶつけてしまうことも。

考えてみましょう: 美香さんの境界線は3タイプのどれに近いですか？ 何が境界線のずれで、何を自分から越えてしまっていますか？

memo

事例2: 思春期の子どもと親

中学生の翔太くんの母親は、翔太くんのスマホを毎晩チェックしています。「心配だから」が理由です。翔太くんは最近、母親と口をきかなくなりました。翔太くんは「信じてもらえていない」と感じています。

考えてみましょう: 「心配」は、境界線を越える理由になるでしょうか？ 翔太くんの側から見ると、何がずれていますか？

memo

ポイント

境界線を知っていると、「これは私が解決すべき問題？ それとも相手の問題？」と区別できるようになります。この区別だけで、人間関係のストレスはぐっと減ります。

ワーク1: パーソナルスペース体感ワーク

目的

自分の体の境界線を体感し、「人によって境界線はちがう」ことを実感する

やり方: ペアワーク

1. ペアを組み、約5メートルはなれて向かい合います
2. 一方（Aさん）がゆっくり相手に向かって歩きます
3. 相手（Bさん）は「ここまで」と感じたら手を挙げて止めます
4. その距離を確認し、お互いの感想を共有します
5. 役割を交代してくり返します

ファシリテーターへ

「このワーク、やりたくない方は見学でもOKです」と必ず伝えてください。

体に注目してみましょう:

- 何メートルくらいで「ここまで」と感じましたか？
- 体にどんな感覚がありましたか？（胸がざわつく、体が固くなる、息が変わるなど）
- 相手との距離にちがいはありましたか？

気づきの共有（4-5人グループ）

- ペアワークで気づいたことは何ですか？
- 体はどんなサインを出していましたか？
- 「境界線は人によってちがう」と感じましたか？

心の境界線への橋わたし

「今、体の距離で境界線を体験しましたね。距離を感じたとき、体がサインを出していました。肩が上がったり、胸がざわついたり。実は、心にも同じような"ここまで"という感覚があります。体のサインは、心の境界線がずれたときも同じように現れます。これからの時間は、この"心の境界線"をもっと深く学んでいきます。」

ポイント

距離に正解はありません。大事なのは「自分の境界線を感じとれること」、そして「人によってちがう」と知ることです。

休憩1

深いテーマに入る前の区切りです。飲み物を取ったり、軽く体を動かしたりしてリフレッシュしてください。

脳のしくみから見る境界線

脳の「自分と相手は別の人」センサー

私たちの脳には、「自分と相手は別の人だよ」と教えてくれるセンサーがあります。

- 「これは自分の気持ち？ それとも相手の気持ち？」
- 「これは自分の問題？ それとも相手の課題？」

境界線があいまいな人は、この脳のセンサーをうまく使えていません。でも安心してください。**境界線を意識する練習をくり返すと、このセンサーはしっかり働くようになります。**

「察しすぎる」というのは、このセンサーを使いすぎて疲れている状態です。常に相手の立場に立ち続けることは、脳にとって大きなエネルギー消費になります。

ストレスの悪循環

境界線を持たないまま過ごすと、ストレスがたまり続けます。ストレスを感じると、体にストレスホルモンが出ます。このホルモンがたまりすぎると、判断力や自制心が下がります。

境界線がない → ストレスがたまる → ストレスホルモンが出る → 判断力が下がる → さらに境界線を引けない

逆に、**小さな境界線を1つ引くことに成功すると、このループを止められます。**

「LINEの返信を30分後にする」「1つだけ頼みごとを断ってみる」。小さな成功体験が、脳を変えていきます。

体は変化をいやがる

体には「今のままの状態を保とう」とする仕組みがあります。体温が上がれば汗をかいて下げるように、脳も「いつもの行動」を維持しようとします。

だから、今まで「NO」と言わなかった人が「NO」と言おうとすると、脳が「いつもとちがう!」とアラームを鳴らします。その結果、**罪悪感や不安や恐怖**が出てきます。

この罪悪感は、あなたが悪いことをしているから感じるものではありません。
脳の「いつもとちがう!」センサーが反応しているだけです。

たとえ話: エアコンの設定温度を25度から28度に変えたとき、しばらくは「暑い」と感じますよね。でもエアコンがこわれたわけではなく、新しい温度に慣れていないだけ。しばらくすれば28度が普通になります。境界線も同じです。最初の不快感を乗り越えれば、新しい境界線が「普通」になります。

イメージの力

大事なのは「NOが言えた実績」よりも、「NOが言える未来の自分」をイメージすることです。第2回で学んだように、「穏やかにNOを伝えている自分」をありありとイメージしてみてください。脳はくり返しイメージしたことと実際の体験を区別しにくい性質があるので、イメージすること自体が脳の予行練習になります。

ポイント

大きな変化は必要ありません。「今日1つだけ、小さな境界線を引いてみよう」。その1つが、次の一歩を踏み出しやすくしてくれます。

memo

ワーク2: 境界線マッピング&リフレーミング

目的

自分の境界線の今の状態を「見える化」し、罪悪感を脳の自動反応としてとらえ直す

ファシリテーターへ

このワークでは深い自己開示を求められる場面があります。書きたくないこと、話したくないことは、いつでもパスして構いません。自分のペースを大切にしてください。これ自体が「境界線を引く練習」です。

パート1: 境界線マッピング

自分の境界線の今の状態を書き出してみましょう。各項目、最低2つを目指してください。

あなたの「境界線マップ」

【守れている境界線】

例) 仕事の依頼を断れる

【あいまいになっている境界線】

例) 友人の愚痴に巻き込まれる

【本当は引きたい境界線】

例) 休日のLINEにすぐ返さない

【「しなきゃ」チェック】

今の生活で「しなきゃ」と感じていることを書き出す

「しなきゃ」チェックのポイント

「～しなければならぬ」のなかに、境界線がずれているものが隠れていることがあります。第2回で学んだ「しなきゃ → したい」の視点で区別してみましょう。

セルフトーク書きかえ表:

今のセルフトーク (しなきゃ)	書きかえ後 (したい / 自分で選ぶ)
例) 「LINEはすぐ返さないといけない」	「私は自分のペースで返信することを選ぶ」

パート2: 境界線発見の問いかけ + リフレーミング

以下の問いに答えてみてください。

1. 「最近"しなきゃ"と感じたことで、実は"したくない"と思っていたことは？」
2. 「もし相手にきらわれるリスクがゼロなら、本当は何と言いたい？」
3. 「この問題は"私の問題"? "相手の問題"？」
4. 「"ここまで"を感じたとき、体はどんなサインを出していた？」

「あいまいな境界線」か「引きたい境界線」を1つ選んで、以下を書いてみましょう。

その境界線を引こうとすると、どんな気持ちがわきますか？

その気持ちを、脳のしくみでとらえ直してみましょう。

これまでの解釈: 「NOと言ったら罪悪感が出た → 自分が悪いことをしたからだ」

新しい解釈: 「NOと言ったら罪悪感が出た → 脳の"いつもとちがう!"センサーが反応しただけ。変化のサインであり、まちがいのサインではない」

あなたの場合のリフレーミングを書いてみましょう:

これまでの解釈:

新しい解釈:

パート3: ペアシェア

- ペアで、書いた内容を共有します（話したい範囲でOK）
- 聴く側は傾聴を実践しましょう
- アドバイスは不要。ただ「聴く」だけで十分です
- 聴いた後、1つだけ質問してみましょう: 「その中で、一番変えたいのはどれですか？」
- 「話してくれてありがとうございます」で締めくくります

ポイント

不快感 = まちがい、ではありません。不快感 = 変化のサイン。この考え方の切り替えが、境界線を引く最大の助けになります。

休憩2

memo

ゲシュタルトの祈りと心の境界線

ゲシュタルトの祈り

心理学者フリッツ・パールズが残した有名な言葉があります。

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）

この言葉の意味

この言葉は「冷たい」と感じるかもしれませんが。でもこれは「つながりを捨てる宣言」ではありません。

「自分の軸を持ったうえで、つながる」ための土台です。

- 「わたしはわたしの人生を生き」 → まず自分の軸を持つ（出発点）
- 「縁があって出会えるなら素晴らしい」 → そのうえで、自分から選んでつながる（しなやかさ）

「分けること」と「つながること」は矛盾しない

お互いの境界線が明確になることで、はじめて本当のつながりが生まれます。境界線があるからこそ、心が触れ合った瞬間が特別なものになるのです。

やり残した気持ち

過去に表現できなかった気持ちや、解決しないまま残っている人間関係の問題を、心理学では「やり残した課題」と呼びます。

- 親に言えなかった本音
- 友人との未解決のわだかまり
- 職場で飲み込んだ怒り

これらは気づかないうちに、今の人間関係に影響を与えます。境界線を引けない原因が、過去の「やり残した課題」にあることも少なくありません。

すべてを解決する必要はありません。「あ、自分にはこういうやり残しがあるんだな」と気づくだけで、今の行動パターンに変化が生まれます。深い解消は専門家のサポートのもとで行うことをおすすめします。

ワーク3: ゲシュタルトの祈り + NOのロールプレイ

目的

ゲシュタルトの祈りで「自分は自分、相手は相手」の感覚を体験し、1メッセージを使った「NO」を練習する

パート1: 音読と内省

1. ゲシュタルトの祈りを、**声に出して**ゆっくり読みます
2. 読みながら、心にひびいた言葉、抵抗を感じた言葉に注目します
3. 以下を書き出します:

一番心にひびいた一文はどれですか？ なぜですか？

抵抗を感じた一文はどれですか？ なぜですか？

ヒント: 抵抗を感じる場所に、あなたの「境界線の課題」が隠れていることがあります。

パート2: 「自分のゲシュタルトの祈り」を書く

ゲシュタルトの祈りを参考に、自分の言葉で「境界線の宣言」を書いてみましょう。テンプレートを使ってもいいですし、自由に書いてもOKです。

テンプレート:

私は _____ のために生きている。

私は _____ の期待にこたえるために生きているのではない。

私が大切にしたいことは _____ 。

私がこれからやめたいことは _____ 。

私は私。 _____ は _____ 。

それでも私たちの心が出会うなら、 _____ 。

パート3: 「NO」を伝えるロールプレイ

自己チェック → Iメッセージの手順で練習します。

自己チェック (NOを伝える前に) :

- 「今、私は何を感じている？」
- 「私が本当に守りたいものは何？」
- 「この不快感は、境界線がずれているサイン？」

場面カード (講師が配布) :

- 「今週末、引っ越しの手伝いお願いできない？」 → 予定があって断りたい
- 「この仕事、明日までに追加でやってもらえる？」 → すでに手いっぱい断りたい
- 「LINEグループに入ってほしいんだけど」 → あまり乗り気ではない

ポイント: 断った後の罪悪感に気づく → 「これは脳の"いつもとちがう!"反応」ととらえ直す。相手役は、断られた気持ちもフィードバックする。

パート4: グループシェア

- 4-5人のグループで、ワーク全体をとおした感想を共有します（一部だけでもOK。パスもOK）
- 共有してくれた人には、拍手と「ありがとう」だけを返します
- 全員が共有したあと、グループで感想を一言ずつ

休憩3

memo

境界線チェックリスト（ふりかえり）

まず、直感で「境界線のずれだと思うもの」にチェックをつけてください。そのあと、答えを確認します。

- 友人が、あなたの許可なくあなたの写真をSNSに投稿した
- 上司が、仕事の時間外にLINEで指示を出してくる
- 親が、あなたの日記やスマホを勝手に見る
- パートナーが、あなたの友だち関係に口出しする
- 同僚が、あなたの机のものを勝手に使う
- 友人が「あなたのために思って」と頼んでいないアドバイスをする
- 家族が、あなたの進路や仕事を「こうすべきだ」と決めつける
- 知人が、あなたの外見や体型についてコメントする
- 相手が、あなたの「NO」に対して「なんで？」と理由を要求する
- 親が「心配だから」と言って、大人になってもすべてを管理しようとする

答え

実は、上のすべてが境界線のずれに当たる可能性があります。

境界線チェックテスト (20問)

それぞれの項目について、自分にどれくらい当てはまるか選んでください。

採点: よくある(3点) / たまにある(2点) / ほとんどない(1点)

No.	質問	点数
1	頼まれると断れないことが多い	
2	相手の不機嫌を自分のせいだと感じてしまう	
3	自分のことより相手を優先してしまう	
4	NOと言うと罪悪感を感じる	
5	相手に尽くしすぎて疲れてしまう	
感情の巻き込まれ		
6	相手が悲しそうだと、自分まで悲しくなって気分が沈む	
7	相手の問題を、自分がなんとかしなきゃと思ってしまう	
8	周りの人の感情に振り回されて、自分の気持ちが分からなくなる	
9	相手が怒っていると、何も悪いことをしていなくても自分が悪い気がする	
責任のぐちゃまぜ		
10	他人がうまくいかないのは、自分の支え方が足りないからだと思う	
11	頼まれていないのに、先回りしてお世話をしてしまう	
12	「あなたのためを思って」という言葉をよく使う	
13	相手の機嫌が悪いと、なんとか機嫌を直そうとしてしまう	

No.	質問	点数
自己犠牲の美化		
14	自分の時間や体力を犠牲にしても「仕方ない」とってしまう	
15	「私がやらなきゃ誰がやるの」が口ぐせになっている	
16	休むことや自分だけ楽しむことに罪悪感を感じる	
17	自分のことは後まわしにするのが当たり前になっている	
NOの困難さ		
18	本当はイヤなのに、笑顔で「いいよ」とってしまう	
19	断ったあと、ずっとそのことが気になって落ち着かない	
20	「いいよ」と言ったあとで、モヤモヤが止まらない	

合計点: _____ 点 (20~60点)

結果の見方

48-60点: 境界線が溶けかけています

まずは小さなNOから始めましょう。「今日1つだけ断ってみる」ことからスタートです。自分を責めなくて大丈夫。気づけたことが第一歩です。

35-47点: 気をつけたいポイントがあります

自分の気持ちに注目してみましょう。点数が高かった項目は、あなたが特に意識するとよいポイントです。

20-34点: しなやかな境界線が育っています

この調子で大丈夫です。自分のペースで境界線を大切にしていきましょう。

memo

振り返りシート

今日の学びを振り返りましょう

1. 今日一番印象に残ったことは何ですか？

2. 自分の境界線について、新しく気づいたことはありますか？

(3つのタイプで言うと、自分はどのタイプに近いですか？)

3. 今日学んだポイントを、自分の言葉で書いてみましょう。

覚えておきたいこと (1):

覚えておきたいこと (2):

覚えておきたいこと (3):

4. 明日から1つだけやるとしたら、何をしますか？ (具体的に)

5. 今の「心の余裕」を%で表すと？

_____ % (第1回: _____ % → 第2回: _____ % → 第3回: _____ %)

本日のまとめ

覚えておきたい3つのこと

1. 「NO」が言えることは、相手を大切にするための出発点

自分を大切にすることは、相手を大切にすることの出発点です。ゲシュタルトの祈りが教えてくれるように、「わたしはわたしの人生を生きる」ことが、お互いを大切にできる土台です。目指すのは「壁」ではなく「ドア付きのフェンス」-- しなやかな境界線です。

2. 罪悪感とは「脳のいつもとちがう!反応」であり「まちがいのサイン」ではない

脳は変化をいやがります。境界線を引くときに感じる不快感は、脳が新しいパターンに慣れていないだけ。くり返すうちに、新しい境界線が「普通」になります。不快感 = 変化のサイン。

3. 気づくだけで変わり始める

今日「境界線」を学んだことで、日常で「あ、これは境界線の問題だ」と気づける力がつきました。気づくことが変化の第一歩です。

宿題

次回までに取り組むこと（3つ）

3つのうち、1つだけでもOKです。できることから大丈夫。

1. 「境界線を意識した場面」を記録する

日常で境界線に関する場面に気づいたら、以下のように記録してください。1日1つでOKです。

日付	場面	気づいたこと	どう対応した（またはしたかった）か
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

記録のヒント:

- 「しなきゃ」と感じた瞬間
- 体にサインが出た瞬間（肩の緊張、胃がキュッ、息が浅くなるなど）
- 「NO」を言えた・言えなかった場面
- 相手の問題を自分が背負いこみそうになった場面

2. ゲシュタルトの祈り + セルフトークの書きかえを毎朝行う

朝起きたら、以下の2つを声に出して読んでください。合わせて2分くらいです。

(1) ゲシュタルトの祈り:

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

(2) 自分で書いたセルフトークの書きかえ文（ワーク2で作成したもの）:

- 「しなきゃ → したい」の書きかえ文を声に出して読む

毎朝読むことで、脳が少しずつ新しいパターンに慣れていきます。最初は抵抗があっても大丈夫。それは変化のサインです。

3. 境界線を感じた場面で問いかける

日常で境界線に関わる場面に出会ったら、以下の問いを自分に投げかけてみてください。

- 「これは私の問題？ 相手の問題？」
- 「今の私は、"察している"のか、"巻き込まれている"のか？」
- 「もし何のリスクもなかったら、自分は本当はどうしたい？」

次回予告

第4回: 問い (コーチング)

第3回では「自分の境界線を知り、守る」ことを学びました。境界線を引けるようになったら、次のステップがあります。

「あなたはどう思いますか？」

自分の意見を伝えたあとにこのシンプルな問いを添えるだけで、相手は自分を大切にされていると感じます。第4回では、お互いが成長し合える「質問の力」を学びます。

次回までに考えてみてください:

- 「最近、誰かに"良い質問"をされた経験はありますか？ そのとき、どんな気持ちでしたか？」
- 「自分が人に質問するとき、"なぜ"と"どうやって"のどちらが多いですか？」

ワークシート (持ち帰り用) -- 今週のチャレンジ

1. 今週、どんな場面で境界線を引いてみますか？

(例: 残業を断る、LINEの返信を急がない、頼まれごとを考えてから返事する)

2. 罪悪感や不安が来たら、自分にかける言葉は？

(例: 「これは変化のサイン。まちがいのサインではない」)

3. 自分のゲシュタルトの祈り (一文でOK)

4. 「しなきゃ」から「したい」に変えたいこと

参考文献

日本語で読める参考書籍

- 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)』 地引網出版
- フリッツ・パールズ 『ゲシュタルト療法 -- その理論と実際』 ナカニシヤ出版
- サルバドール・ミニューチン 『家族と家族療法』 誠信書房
- ダニエル・ゴールマン 『EQ こころの知性とは』 講談社
- ジョン・ボウルビィ 『愛着と喪失』 岩崎学術出版社

学術文献

- Rogers, C.R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science*, Vol. 3.
- Perls, F.S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Real People Press.
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press.
- Markus, H.R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Tice, L. (2005). *Smart Talk for Achieving Your Potential*. Pacific Institute.

「NO」が言えることは、相手を大切にするための出発点です。

© 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会