

パートナーシップ コミュニケーション

partnership × mutual respect communication

第 **3** 回

境界線

パートナーとの"ちょうどいい距離"

今日のゴール

この講座が終わる頃、あなたにはこんな変化が起きています：

1. パートナーとの距離が近すぎるときに起きる3つのパターン（感情の巻き込まれ・責任のごちゃまぜ・自己犠牲の美化）から、自分の傾向がわかる
2. 「いったん休憩」と「仲直りのサイン」を実際にやってみた体験がある。シャットダウンとの違いを説明できる
3. 「解決できる問題」と「解決できない問題（69%）」を区別し、解決できない問題への"対話の姿勢"を自分の言葉で語れる

パートナーの問題とあなたの問題は違う。

問題の69%は"解決"しない。でも"対話"はできる。

完璧な関係を目指すのではなく、

対話しつづけられる関係を。

今日の流れ

時間	やること	形式
0:00-0:15	チェックイン・宿題シェア	全体
0:15-0:35	ワーク1：「私が背負いすぎていること」を書く	個人→ペア
0:35-0:50	「感情的になったとき、体に何が起きていた？」	全体
0:50-1:00	休憩	—
1:00-1:35	パートナーとの距離が近すぎるときの3つのパターン	講義+ワーク
1:35-2:05	ワーク2：「いったん休憩」のロールプレイ	ペア
2:05-2:20	気づきの共有	グループ
2:20-2:30	休憩	—
2:30-2:55	「良いケンカ」の科学と仲直りのサイン	講義
2:55-3:40	ワーク3：仲直りのサイン+解決しない問題の対話練習	3人組
3:40-3:45	全体振り返り	全体
3:45-3:50	休憩	—
3:50-4:05	ワーク4：振り返りシート+ペア共有	個人→ペア
4:05-4:15	まとめ・宿題・チェックアウト	全体

memo

前回の宿題シェア

チェックイン

「お名前と、前回から今日までの間にパートナーとの会話で気づいたことを一言で。」

宿題の振り返り

前回の宿題「ケンカにならない伝え方」実践日記、やってみてどうでしたか？

1日目：「私は」で始める伝え方を1回使ってみた

2日目：「状況＋気持ち＋お願い」の伝え方を1回試した

3日目：パートナーの「批判」に気づいたとき、自分は穏やかに返せた？

ファシリテーターへ

うまくいった体験もうまくいかなかった体験も、両方歓迎します。「やろうとした」だけで十分です。「やってみて、どんな気持ちでしたか？」と聞いてください。

感謝リストの振り返り

前回の追加宿題「パートナーへの感謝リストを10個に増やす」はどうでしたか？

新しく書き加えた感謝を3つ、ここにも書いてみてください

1.

2.

3.

感謝リストが「脳のフィルター」を変えている

感謝を探すと、脳は自動的に「パートナーのいいところ」を拾うモードに切り替わります。前回までに学んだ通り、見え方が変われば、関係は変わり始めます。

memo

パートナーとの距離が 近すぎるとき起きる3つのこと

友だちや職場の人には、自然と「ちょうどいい距離」がありますよね。でもパートナーとは、毎日一緒にいて、ごはんも寝る場所も共有していて、心理的にも身体的にもとても近い。

この「近さ」がゆえに、起きてしまうことが3つあります。

1. 感情の巻き込まれ

パートナーの機嫌が悪いと、自分まで機嫌が悪くなる。パートナーが落ち込んでいると、自分も沈んでしまう。

「あの人がイライラしていると、私もイライラしてくるんです」

「パートナーが暗い顔をしていると、自分のせいな気がして…」

これは、第1回で学んだ「共感」と「巻き込まれ」の違いに関わります。相手の気持ちに寄り添うことと、相手の気持ちに飲み込まれることは、全然ちがうんです。

2. 「私の問題」と「パートナーの問題」がごちゃまぜになる

パートナーの悩みを、いつのまにか**自分の問題として背負ってしまう**。あるいは逆に、自分の問題を「パートナーのせい」にしてしまう。

「あの人の仕事がうまくいかないと、私が何とかしなきゃって思う」

「私がこんなに疲れてるのは、あの人が手伝ってくれないから」

1Day講座で学んだ4つのパターンの「言い返し」は、まさにこの**責任の境界線が崩れた状態**で起きやすくなります。

3. 自己犠牲の美化

「パートナーのために我慢する」ことが、いつのまにか**美德**になっている状態です。

「私さえ我慢すればうまくいく」

「家族のために自分のことは後回し。それが良い妻（良い夫）でしょ？」

でも、我慢を積み重ねた先に待っているのは、ある日突然の**爆発**か、静かな**心の疲弊**です。

「共感」と「巻き込まれ」の違い (第1回の復習)

第1回で学んだ大切なポイントを、もう一度確認しましょう。

	共感	巻き込まれ
自分の状態	相手の気持ちを理解しているが、自分の心は安定している	相手の感情に飲み込まれて、自分も不安定になっている
行動	「つらかったね」と寄り添える	一緒に泣いてしまう、一緒にイライラしてしまう
結果	相手が安心する	2人とも疲れる

共感のイメージ

パートナーが水の中で溺れているとき、**一緒に水に飛び込むのが巻き込まれ**。岸辺から**ロープを投げるのが共感**です。

岸辺にいるからこそ、パートナーを助けることができる。**自分まで溺れたら、誰も助からない**のです。

パートナーの感情に巻き込まれやすい人は、「これはパートナーの感情。私の感情ではない」と心の中でつぶやいてみてください。それだけで、少し距離が取れます。

「私の問題」と「パートナーの問題」 の区別のしかた

パートナーとの距離が近すぎると、「どっちの問題か」がわからなくなります。でも、シンプルな問いかけで区別できます。

3つの問いかけ

1. 「これは、誰が困っている？」

→ 困っているのがパートナーなら、それはパートナーの問題。

2. 「これは、誰が変えられる？」

→ あなたが変えられないことなら、それはあなたの問題ではない。

3. 「私がこれを背負わなかったら、どうなる？」

→ 意外と、何も起きないことが多い。

よくある「ごちゃまぜ」の例

パートナーが職場で嫌なことがあって不機嫌

→ パートナーの問題：職場のストレス

→ あなたの問題：不機嫌なパートナーと一緒にいるときの自分の気持ち

あなたにできるのは、話を聴くこと（第1回で学びましたね）。でも、パートナーの職場の問題を「解決してあげる」必要はないのです。

ワーク1：「私が背負いすぎていること」を書く

パートナーとの関係の中で、「本当は自分が背負わなくてもいいのに、背負ってしまっていること」を3つ書いてみてください。

ファシリテーターへ

「正解はありません。ちょっとでも"あ、これ背負いすぎかも"と思うことを書いてみてください。」

私が背負いすぎていること

1.

2.

3.

書けなくても大丈夫

「私が背負わなきゃ誰がやるの?」と思った方、その気持ち、よくわかります。でも、それ自体が「境界線がぼやけているサイン」かもしれません。今日の講座で、少しずつ見えてきます。

自己犠牲の美化

—— 「良い妻/良い夫」の仮面の罠

「パートナーのためなら、自分のことは後回しにする」。一見、とても美しいことに見えます。でも、その奥に隠れているのは、こんな心のつぶやきかもしれません。

- 「我慢していれば、いつか認めてもらえるはず」
- 「文句を言ったら、嫌われるかもしれない」
- 「私が頑張らないと、この家は回らない」

第2回で学んだ「心の中のつぶやき」を覚えていますか？ これらのつぶやきは、「**自分の本音を封じ込める**」つぶやきです。

我慢は、優しさではありません。

本音を伝えることが、本当の優しさです。

(第2回のコアメッセージ、覚えていますか？)

自己犠牲を続けると、少しずつ、自分が「透明」になっていきます。「私って何がしたかったんだっけ？」「私の気持ちって何だっけ？」——自分がわからなくなる。自己犠牲の美化は、じわじわと、あなた自身の輪郭を消していきます。

大事なこと

境界線を引くことは、**パートナーを拒絶することではありません。自分を守りながら、パートナーとつながり続けること**です。

「ここまでは私ができること。ここから先はパートナーの問題」——この線が引けると、不思議なことに、パートナーへの愛情はむしろ**増える**ことが多いんです。余裕が生まれるからです。

体が教えてくれる「限界のサイン」

パートナーとの会話で感情的になったとき、体にはこんな変化が起きています。

体のサイン	どんな感じ？
心臓がドキドキ	心拍数が上がっている。戦闘モードに入ったサイン
胸がギュツとなる	感情が詰まっている。言いたいことを飲み込んでいるかも
頭が真っ白になる	考えがまとまらない。脳がオーバーヒートしている
手が震える・汗が出る	体がストレス反応を起こしている
肩や首がガチガチ	緊張で体が固まっている
お腹が痛くなる	不安や恐怖を体が感じている

こういうサインが出たら、それは体が「もう限界だよ」と教えてくれているんです。

やさしく解説：頭がカッとなる状態って？

脳の中に「扁桃体（へんとうたい）」という、感情をつかさどる部分があります。ここが過剰に反応すると、理性よりも感情が先走ってしまう状態になります。要するにカッとなって頭が真っ白になり、冷静に考えられなくなった状態のこと。誰にでも起きることです。

「いったん休憩」の科学

頭がカッとなった状態では、何を言っても、何を聞いても、うまくいきません。脳の「考える力」が一時的にオフになっているからです。

**カッとなった脳が落ち着くまでに、
少なくとも20分はかかります。**

これは脳科学の研究でわかっていることです。心拍数が通常に戻り、ストレスホルモンが下がるまでに、最低でも20分は必要。

だから「ちょっと頭冷やしてくる」は、とても理にかなった行動なんです。

「いったん休憩」の効果

休憩なしで続けると…

- 言わなくていいことを言ってしまう
- 相手の話が入ってこない
- どんどんエスカレートする
- 後で「なんであんなこと言ったんだろう」と後悔する

20分休憩すると…

- 冷静に考えられるようになる
- 本当に言いたかったことが見えてくる
- 相手の立場も想像できるようになる
- 建設的な対話ができる

20分の過ごし方

「いったん休憩」中にやるといいことと、やらないほうがいいことがあります。

やるといいこと

- 深呼吸（鼻から4秒吸って、口から8秒吐く）
- 軽くストレッチ
- 水を飲む
- 散歩する
- 好きな音楽を聴く

やらないほうがいいこと

- 頭の中でケンカの続きをする
- 「あの人が悪い」と考え続ける
- SNSを見て気を紛らわす
- 相手の悪口をSNSや友人に言いふらす

休憩中のおすすめ「心の中のつぶやき」

「今は冷静になれないだけ。20分たてば大丈夫。」

「パートナーは敵じゃない。一緒に解決したい仲間だ。」

「私は、穏やかに話し合える人間だ。」

シャットダウン vs いったん休憩 (深掘り)

1Day講座で学んだ「シャットダウン」と「いったん休憩」の違いを、もう少し深く見てみましょう。

	シャットダウン	いったん休憩
やること	黙り込む。壁になる。部屋を出ていく。	「ちょっと気持ちを整理させて。20分後にまた話そう」と伝えてから離れる。
約束	なし。いつ戻るかわからない。	「必ず戻るね」の約束がある。
相手を感じる	「無視された」「見捨てられた」	「大切にされている」「待ってしよう」
その後	溝が深まる	冷静に対話できる

たった一言——

「20分後に必ず戻ってくるからね」

これだけで、シャットダウンが「いったん休憩」に変わります。

この一言があるかないかで、パートナーの受け取り方はまったく違います。「無視された」と「大切にされている」の差は、たった一言の約束です。

ワーク2：「いったん休憩」のロールプレイ

ペアになって、シャットダウン版と「いったん休憩」版の2パターンをやってみましょう。身体
の感覚の違いを感じてください。

ファシリテーターへ

必ず架空の場面でやります。自分のリアルなケンカの内容は使いません。まずは練習です。「やってみて、体にどんな違いがありましたか？」と聞いてください。

シナリオ：家事のことで口論になった場面

パターン1：シャットダウン版

A：「なんで私ばかりやらなきゃいけないの?!」

B：「……」（黙ったまま、スマホをいじるか部屋を出ていく）

→ Aさん、どんな気持ちがありましたか？ Bさんの体はどんな感覚でしたか？

パターン2：いったん休憩版

A：「なんで私ばかりやらなきゃいけないの?!」

B：「ごめん、ちょっと頭がいっぱいになっちゃった。20分だけ気持ちを整理させて。必ず戻ってくるから。」

→ Aさん、さっきとどう違いましたか？ Bさんの体は？

やってみて感じたこと

「良いケンカ」の科学と 仲直りのサイン

ケンカ=悪いこと、だと思いませんか？ 実は、ゴットマン博士の研究をもとに、ポイントを3つにまとめました。

「良いケンカ」の3つの条件

1. ケンカにならない話の始め方で切り出す（第2回で学びましたね）
2. 仲直りのサインを送る・受け取る
3. カッとなったらいったん休憩する

この3つができていれば、ケンカは「関係を壊すもの」ではなく、「関係を深めるもの」になります。

仲直りのサインって何？

やさしく解説：仲直りのサイン（修復の試み）

ケンカの最中や、ケンカの後、「この悪い流れを変えよう」として出す合図のこと。大げさなことじゃなくて、ちょっとした一言や行動です。ゴットマン博士の研究では、幸せなカップルとそうでないカップルの一番大きな違いは、仲直りのサインを受け取れるかどうかだったそうです。

仲直りのサイン 10パターン

ゴットマン博士の研究をもとに、日常で使いやすい10パターンにまとめました。

No.	仲直りのサイン	ポイント
1	「言い方が悪かった。やり直させて？」	自分の非を認める
2	「ちょっとタイム。落ち着いてからまた話そう」	いったん休憩の宣言
3	(ケンカ中に) ちょっとだけ笑ってみる	空気を変える
4	「あなたの言いたいこと、ちゃんと聞くから最初から教えて？」	聴く姿勢を見せる
5	さりげなくお茶を淹れる	行動で示す
6	「ごめんね」を先に言う	プライドを手放す
7	手をそっと握る	身体でつながる
8	「私たち、今ちょっとヒートアップしてるね」と俯瞰する	2人で客観視する
9	「あなたの気持ちも大事だと思ってるよ」	尊重を言葉にする
10	翌朝「昨日はごめんね」と伝える	翌日のリセット

「送る力」より「受け取る力」が大事

仲直りのサインを送ることよりも、パートナーから送られたサインに**気づいて、受け入れること**のほうが、実はずっと難しい。ケンカ中は「まだ怒ってる！」という気持ちが邪魔をするからです。でも、パートナーがお茶を淹れてくれたとき、それは「仲直りしたい」のサイン。**受け取ってあげてください。**

ワーク3：仲直りのサインを送る・受け取る練習

3人組になって、仲直りのサインの「送り方」と「受け取り方」を両方練習しましょう。

ファシリテーターへ

3人組の役割：Aさん＝ケンカ中の人（怒っている側）、Bさん＝サインを送る側、Cさん＝観察者。3回やって役割を交代します。

ステップ1：仲直りのサインを送る練習（5分）

架空のケンカ場面で、Bさんが10パターンの中から好きなサインを選んで送ってみましょう。Aさんは、最初は怒ったまま受け取ってください。Cさんは2人の表情や声のトーンの変化を観察。

ステップ2：仲直りのサインを受け取る練習（5分）

今度は、Bさんがサインを送ったら、Aさんは意識的に受け取ってみてください。「……ありがとう」「……うん、そうだね」など、どんな受け取り方でもOK。

送ったとき・受け取ったとき、それぞれどんな気持ちでしたか？

パートナーとの問題の69%は 「解決しない」

ここで、ちょっと驚くかもしれないデータをお伝えします。

ゴットマン博士の40年にわたる研究によると、
カップルの問題の69%は、
「解決しない問題」です。

性格の違い。価値観の違い。生活リズムの違い。育ってきた環境の違い。——これらは、どれだけ話し合っても、完全に「解決」することはないんです。

でも、安心してください。「解決しない」は「あきらめる」ではありません。「違いを認めて、話し合いにつづける」ということです。問題を「解決する」のではなく、「お互いが"まあ、これならOK"と思える着地点を探しつづける」。それが「対話」です。

うまくいくカップルは、同じ問題について何度でも話し合える。「またその話？」ではなく、「大事なことから、また話そう」と思える。

完璧な関係は、存在しません。
でも、対話しつづけられる関係は、作れます。

「解決できる問題」と 「解決できない問題」の見分け方

	解決できる問題	解決できない問題
特徴	具体的なテーマ。話し合えば答えが出る。	性格・価値観・生活スタイルの違い。根っこにあるもの。
例	「ゴミ出しの分担をどうするか」 「週末の予定をどう決めるか」	「きれい好き vs おおざっぱ」 「外出好き vs インドア派」 「お金の使い方の違い」
対処法	話し合っ てルールを決める	違いを認めて 対話しつづける

見分けるコツ

「この問題、10年後もあるかな？」と自分に問いかけてみてください。

「ゴミ出しの分担」→ ルールを決めれば解決 → **解決できる問題**

「パートナーが散らかす人」→ 性格だから10年後もある → **解決できない問題**

解決できない問題に対して「解決しよう」とすると、お互いが苦しくなるだけ。「**一緒に生きていくためのルール**」を対話で作りつづけることが大切です。

ワーク3（続き）：解決しない問題について「対話する」練習

3人組のまま、「解決しない問題」について10分間対話する練習をしましょう。

ファシリテーターへ

架空のテーマを使います。「夫はインドア派、妻はアウトドア派。週末の過ごし方が合わない」をテーマにしてください。

ポイント：「解決しようとしなない」「相手の気持ちを聴く」「自分の気持ちも伝える」の3つを意識。

対話のルール

1. 相手を変えようとしなない
2. 「私は」で始める伝え方を使う（第2回の復習）
3. 相手の話を最後まで聴く（第1回の復習）
4. 「まあ、これならOK」と思える着地点を一緒に探す

対話してみて、気づいたこと

ヒント：「解決しなかった」のは失敗ではありません。「対話できた」こと自体が成功です。

心のなじみの場所を書き換える

人間の脳は、「慣れた状態」を心地よく感じます。たとえ苦しくても、「慣れている」からそこにとどまろうとする。今日の学びは、その「なじみの場所」を書き換えることでもあります。

今の心のなじみの場所

新しい心のなじみの場所

「問題をすべて解決すれば、完璧な関係になれるはず」
「問題を抱えながらも、対話しつづけられる関係でいよう」

P.21 © 一般社団法人 相互尊重コミュニケーション協会

今日の学びを

「自分のもの」にする

全体振り返り + ボディスキャン

1. 楽な姿勢で座って、目を閉じてください
2. ゆっくり呼吸（鼻から吸って、口からふーっと吐く）を3回
3. パートナーの顔を思い浮かべてください
4. 胸のあたりに、どんな感覚がありますか？
5. 今日の最初に感じた感覚と比べて、何か変わっていますか？

今日の最初の感覚：

今の感覚：

「重い」→「ちょっと軽くなった」。「ギュツとしてた」→「少しゆるんだ」。——その変化が、今日の学びが体に届いた証拠です。

ワーク4：振り返りシート

1. 今日の講座で、一番心に残ったことは？

2. 「3つのパターン」のうち、自分に当てはまるものは？

- 感情の巻き込まれ（パートナーの感情に引きずられやすい）
- 責任のごちゃまぜ（パートナーの問題を背負いすぎ/パートナーのせいにしがち）
- 自己犠牲の美化（我慢を美德にしている）

3. 「仲直りのサイン」、使ってみたいものは？（番号で）

4. パートナーとの「解決できない問題」、一つ思い浮かびますか？

5. 今日からやってみたいこと、一つだけ

宿題：境界線実践日記（3日間）

3日間、少しだけ意識してみてください。大きなことをする必要はありません。

1日目：「これは私の問題？ パートナーの問題？」

パートナーとの間で「これは私の問題、これはパートナーの問題」と区別する場面を1つ見つけてください。

例：パートナーが仕事のストレスでイライラしている → パートナーの問題。私がそれを見て不安になる → 私の問題。

2日目：3回深呼吸チャレンジ

感情的になりそうになったとき、**3回深呼吸してから**応答してみてください。「いったん休憩」のミニ版です。

3日目：仲直りのサインをキャッチ

パートナーからの「仲直りのサイン」に気づいたら、**受け取って**みてください。

追加宿題

「解決できない問題」を1つ書き出す

パートナーとの間にある「解決できない問題」を1つ書いてみてください。

その問題について、パートナーと「どんな対話」をしたいですか？

解決策ではなく、「こんな風に話し合えたらいいな」を書いてみてください。

毎日のおまじない

朝起きたとき、声に出してみてください：

「私はパートナーとの"ちょうどいい距離"を大切にしている」

「完璧じゃなくていい。対話しつづけられる関係を、私は選ぶ」

感謝リストも続けてね

第1回から続けている「パートナーへの感謝リスト」、引き続き毎日1つずつ追加してみてください。

「5対1のルール」の貯金を、コツコツ続けましょう。

おさらい：Day 3のポイントまとめ

パートナーとの距離が近すぎる時の3つのパターン

パターン	どんなもの？	対処のヒント
感情の巻き込まれ	パートナーの気持ちに飲み込まれる	「これはパートナーの感情」と区別する
責任のごちゃまぜ	パートナーの問題を背負う/自分の問題をパートナーのせいにする	「誰が困ってる？」「誰が変えられる？」と問う
自己犠牲の美化	「我慢＝美德」になっている	我慢は優しさじゃない。伝えることが本当の優しさ

今日のキーワード

いったん休憩	「20分後に必ず戻るね」と伝えてから離れる。シャットダウンとは全然ちがう。
仲直りのサイン	ケンカの流れを変えようとする合図。「送る力」より「受け取る力」が大事。
69%の問題は解決しない	「あきらめる」ではなく「対話しつづける」。完璧でなくていい。
心のなじみの場所の書き換え	「完璧な関係」 → 「対話しつづけられる関係」

次回予告

第4回：問い —— パートナーと「これからの話」をする

今回は、パートナーの「心の地図」をアップデートする問いかけの力を学びます。

- パートナーの夢、あなたは知っていますか？
- パートナーの内面を引き出す「問いかけ」の技術
- 2人の未来を描く「理想の日曜日の朝」
- ドリームサポーターとドリームキラー

ここまで3回の講座で、「聴く力」「伝える力」「守る力（境界線）」を学んできました。今回はよいよ最後の力——「問う力」です。パートナーとの関係を「問題の管理」から「未来の共同創造」に変える力です。

コースマップ

1Day講座：見えなかったものが見える4時間（受講済み）

▼ 全5回講座

第1回：傾聴と共感 —— パートナーの"小さな呼びかけ"に気づく（受講済み）

第2回：自己表現 —— ケンカにならない話の始め方（受講済み）

第3回：境界線 —— パートナーとの"ちょうどいい距離" ★今日

第4回：問い —— パートナーと「これからの話」をする

第5回：総合実践ディベート —— 意見が違って、大丈夫

次回もお楽しみに！

参考文献・理論的背景

- Gottman, J.M. & Silver, N. (1999) "The Seven Principles for Making Marriage Work" (邦訳『結婚生活を成功させる七つの原則』) —— 修復の試み (仲直りのサイン)、永続的問題 (69%は解決しない) の研究、「良いケンカ」の科学
- Gottman, J.M. (1994) "What Predicts Divorce?" —— 幸せなカップルとそうでないカップルの最大の差は「修復の試みを受け取れるかどうか」
- Gottman, J.M. & Gottman, J.S. (2011) "The Science of Trust" —— DPA (びまん性生理的覚醒)。心拍数100以上で理性が働かなくなる研究
- Goleman, D. (1995) "Emotional Intelligence" —— カッとなって頭が真っ白になる脳の仕組み。「いったん休憩」の科学的根拠
- Cloud, H. & Townsend, J. (1992) "Boundaries" (邦訳『境界線』) —— 人間関係における境界線 (バウンダリー) の概念と実践
- Katherine, A. (1991) "Boundaries: Where You End and I Begin" —— 自分と他者の感情的境界線の理論
- Gendlin, E.T. (1978) "Focusing" (邦訳『フォーカシング』) —— 体の感覚に聴いてみるアプローチの理論的基盤
- 諸富祥彦『自分を愛する力』(岩波新書) —— 自他境界の心理学。人間関係における適切な距離感
- 苫米地英人『コンフォートゾーンの作り方』(フォレスト出版) —— 感謝リストが脳の"注目フィルター"を変える仕組み

相互尊重コミュニケーション協会 講師：渡辺佳菜