

# バウンダリー

## 境界線

～私も相手も大切にできる関係のために～



バウンダリーは無条件に大事にされ、私を大切に守り、私自身で決めて、私らしく生活できるようにしてくれます。

人間関係で苦しい思いをしているとき、温かく親しい関係を持つことが難しいとき、バウンダリーをみると、お互いを大切にできる安心な関係のヒントが得られるでしょう。

## ～支援する方へ～

このリーフレットは、人間関係で被害を受けた方への支援、被害者にも加害者にもならないための支援に活用できるよう、バウンダリーを見えやすくする目的で作製しました。バウンダリーを少しずつ形成し、修復していけるように、また、対等で相互尊重の人間関係がもてるように、バウンダリーについて一緒に考え、確認してください。

## バウンダリーってどんなもの？

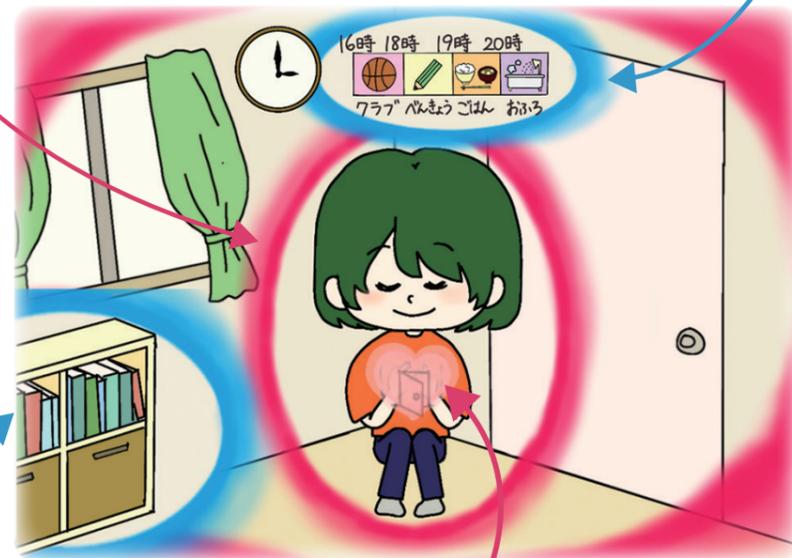
バウンダリーは、「私の身体」、「私の気持ちや考え」、「私の部屋」、「私の時間」、「私の物」のように、「私」というまとまりを感じられるようにしてくれる、壁やシールド、ドアのようなものです。

### 身体(からだ)のバウンダリー

私の身体を囲んでいる肌や服。身体の周りを囲んでいる、見えない壁(バリアやシールド)のようなものです。「私の身体」というまとまりを感じられ、私の身体を守ってくれます。

### 時間のバウンダリー

時間を区切っている仕切り(スケジュール)のようなものです。私の時間を区切って、私の時間を私が決めて使えるように守ってくれます。



### こころ(気持ちや考え)のバウンダリー

私のこころの中にある、壁やドアのようなもので、その中には、私の気持ち、考え、感じ、記憶、秘密といった私のこころにかかわるもの(情報)が入っています。

### 物のバウンダリー

私の物を囲んでいる、見えない壁(バリアやシールド)のようなものです。他の人の物と区別して、「私の物」、「私が持っている物(所有している感覚)」だと感じられ、私の物を守ってくれます。

### 空間のバウンダリー

壁、窓、ドア、カーテンのように私の部屋(空間)を囲んでいます。私の部屋とそれ以外の空間を分けて、私の部屋を守ってくれます。

### 役割のバウンダリー

子ども、親、生徒、先生、友達のような役割があります。役割は、場所や相手との関係によって変わります。家では子どもや親、学校では先生や生徒、友達になります。私の役割がどういうことか分かるようにしてくれて、守ってくれます。

## 人によって違うバウンダリーの性質

バウンダリーは人によって大きさや硬さがちがいます。ふすまや障子のように薄い人も、分厚いドアのように硬い人もいます。

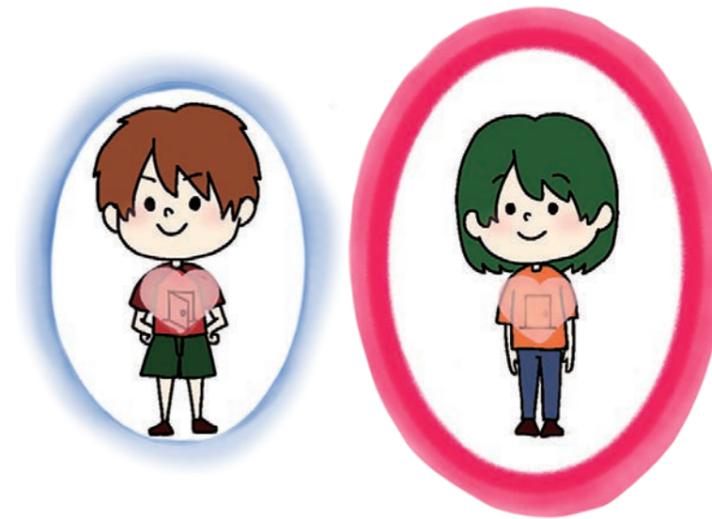
空間のバウンダリーでは、自分の部屋に気軽に家族や友人を入れる人も、あまり他の人に入ってほしくない人もいます。

時間のバウンダリーでは、時間やスケジュールに柔軟な人も、時間にきっちりしていてスケジュールをあまり変えたくない人もいます。

物のバウンダリーでは、自分の物を友達と気軽に貸し借りをする人も、貸すのがあまり好きでない人もいます。

身体**の**バウンダリーでは、相手との距離が近い方がいい人も、相手と少し距離が離れている方が安心できる人もいます。近い方がいい人は、私と相手が半分ずつ手を伸ばしたぐらいの距離が気楽かもしれません。離れている方がいい人は、私と相手がお互いに手を伸ばしても当たらないぐらいの距離が安心かもしれません。

こころ**の**バウンダリーでは、こころのドアを気軽に開けるように、自分のことを、いろいろな人にオープンに話す人もいます。ドアを慎重に開けるように、自分のこと親しい人にだけ話すほうがいい人もいます。



お互いにバウンダリーの大きさや硬さが違いますから、お互いのバウンダリー大事にするために、私と相手のバウンダリーを想像してみましょう。

# 3つの働きの紹介

## 私の身体・気持ちや考え・時間・部屋は私の大切なもの バウンダリーのはたらき①「分ける」

当たり前ですが、私の部屋や身体、物と、他の人の部屋や身体、物は別です。私の気持ちと他の人の気持ちも別です。

私の部屋を囲む壁やドア、窓が、私の部屋とそれ以外の空間を分けています。壁やドア、窓＝空間のバウンダリーが、私の部屋を分けて、ここが私の部屋というまとまりを感じられるようにしてくれます。

部屋の壁やドア、窓のように、身体や物の周りがある見えない壁、こころの中にある壁やドア、時間を区切るスケジュールも、「私の身体、こころ・気持ちや考え、物、時間」と「他の人の身体、こころ・気持ちや考え、物、時間」を分けて、まとまりを感じられるようにしてくれます。

バウンダリーによって、分かれてまとまることで、  
・・・私らしく生活できます。(主体性)  
・・・私自身を大切にすることができます。(自尊心)

私の気持ちがまるで他の人の気持ちのようになる  
私の気持ちと他の人の気持ちは別です。ただ、他の人の気持ちを思いやり、共感すると、まるで同じような気持ちになります。



## 私の身体・気持ちや考え・時間・部屋は大切に守られる バウンダリーのはたらき②「守る」

壁、ドア、窓、カーテンが、私の部屋を守ってくれるから、安心してすごせます。

壁やドアのように、私の身体、こころ・気持ちや考え、時間も、バウンダリーに守られているから、安心してできます。

本物の壁がない、身体、こころ・気持ちや考え、時間のバウンダリーは、お互いに大切に守るようにします。

例えば、  
距離を大切にします。  
気持ち、考え、感じ方を大切にします。  
スケジュールを大切にします。



## バウンダリーを守るためのルール

私の家や部屋を守るために、扉や壁があるだけでなく、許可や同意なく入ることが出来ないというルールがあります。

私の身体を守るために、私の許可や同意なく私の身体を見たりさわったりできないというルールがあります。

ルールは、バウンダリーがこわされないようにするためにあります。



## 私は決めることができ、責任を果たすことができる バウンダリーのはたらき③「決める」(決定と責任の範囲)



バウンダリーは、ドアを開けるか開けないか決めるように、私が選び、決めるものを示しています。決めることができるだけでなく、責任をもつこともできます。嫌な時、ダメな時は、そのように伝えることができます。

私の部屋をどのように使うか、ドアを開けるか開けないか・部屋に入れるか入れないかを、年齢にあわせて決めることができます。部屋を気持ちよく使う責任をもつこともできます。

身体のバウンダリーでは、相手と、どんな距離でいたいかが、身体にふれてもいいかを決めることができます。

こころのバウンダリーでは、誰にどんなことを話すかを決めることができます。

## 決めることができるものとできないもの

私の部屋のようなプライベートな場所の使い方と、電車の中のような公共の場所の使い方はちがいます。私の物とみんなの物・共有の物も使い方がちがいます。

私の部屋、私の物は使い方を私が決めることができますが、公共の場所や共有の物は私だけで決めることはできません。



## 決定と責任のひろがり

年齢が上がり発達が進むほど、決めて、責任をもつことができるものが増え、範囲が広がっていきます。子どもは、決定や責任が広がる途中ですので、大人が責任をもって決めることがたくさんあります。

幼い時には、家のドアを開けるか開けないか・家に入れるか入れないかを決められません。家の安全な守りに責任をもつ人(親)が決めます。ご飯の時間、寝る時間も、健康や生活に責任をもつ大人(親)が決めます。

大人になるにつれて、家のドアの開け閉めを決め、家の安全に責任をもちます。時間の使い方を決めて、健康なよい生活に責任をもつようになります。身体にふれること、プライバシーを話すことについて決めて責任をもつようになります。



## 相手との関係に合わせてバウンダリーは変化します

### とても親しい関係 (家族、恋人、親友)

- 身体の距離が近くなる  
(身体にふれることが増える、身体を見せることがある)
- 私のことをたくさん伝えている(自己開示が大きい)
- 相手のことをよく知っている
- 一緒に過ごすことが多い(空間や時間を共有)



### 親しい関係 (友達)

### はじめて会う関係

- 身体の距離が遠くなる  
(身体にさわることを見ることがない)
- 私のことをほとんど伝えていない(自己開示は限定的)
- 相手のことをほとんど知らない
- 一緒に過ごすことは少ない

### 知らない人

SNS・ネット上の相手とはどんな関係ですか？  
私のことはたくさん伝えている(親しい)けど、  
相手の姿や声、本当の情報も知らない(親しく  
ない)という、バウンダリーがずれた関係がも  
しれません

## バウンダリーを守って、大切にしたい安心の人間関係へ

大切にしたい関係とは、お互いにバウンダリーによって守られ、私の身体、気持ちや考え、私が決めることを大事にしたい関係です。

バウンダリーが守られないと、人間関係がうまくいかなくて、安心できず、苦しい思いをしてしまいます。

### 気をつけましょう!



身体の距離が近すぎる / 遠すぎる (身体のバウンダリー)  
▶ お互いの関係にあった、安心できる距離をさがしましょう。

そんなことを聞かれても...  
言いたくないことだけど...



親しくなっていないのに、何でも聞いてしまう、何でも話してしまう(こころのバウンダリー)  
▶ どんな話題がいいでしょうか



強引に他の人の物を使う(物のバウンダリー)



いいと言われていないのにドアを開けてしまう(空間のバウンダリー)

それぐらいのことでよくよくないで、もっと頑張った方がいいよ!



それぐらいのこと...、勝手に決めないでよ...

つつい相手の時間を使いすぎてしまう(時間のバウンダリー)



こんなに時間かかるなんて、私もやらなきゃいけないことがあるのに、どうしよう...

相手のためだと思って、相手の気持ちや考えを決めてしまう・つい自分の気持ちや考えを押し付けてしまう(こころのバウンダリー)

▶ 私を主語にする言い方を考えてみましょう(さいごのページ)

生徒が、先生のやるべきことを勝手にやってしまう(役割のバウンダリー)

▶ 誰が何を決めて責任をもつことができるのか、確認してみましょう



それは先生が決めることですよ...

宿題、こんなやり方じゃだめ!! もう1回やり直し!!

### 注意!!

バウンダリーを壊す行為や、バウンダリーを大切にしない人間関係もあります。



私の部屋に勝手に(許可なく)侵入する・覗く、私の物を勝手に持っていき、私の身体に同意なくさわると、叩くなど嫌なふれ方をする、私の秘密や大切にしていることを他の人にバラす  
▶ バウンダリーの守りが壊されてしまい、安心できなくなってしまいます。バウンダリーを壊すことは暴力になります。

私の意見を無視する、勝手にやることを決められる、嫌やダメを聞いてくれない、嫌と言えない・言わせない、支配する  
▶ 「決める」ことができるバウンダリーが壊されて、私が決めて責任をもつこと(自己決定)ができなくなってしまいます。

あなたも私と同じ気持ちよね。ずっと一緒にいないとダメだよ。



「私」がない、バウンダリーがあいまいで私と相手が分かれていない、くっついて自由にならない、絡みあってまきこまれる、過剰に依存し束縛する  
▶ 私と相手の間がなく、私らしくいることができなくなってしまいます。

お互いに選んだり、決めたりできない、一人一人が責任を担えない  
▶ バウンダリーがうまく育たず、私が決めて責任をもつことができなくなってしまいます。

お前のために言ってるんだ! お前は俺の言うとおりにするべきなんだ!俺の言うことをきかないなら、どうなっても知らないぞ!



あなたは〇〇したいでしょう。あなたのために言ってるのよ。あなたは私がいなくてもできないでしょう。



## バウンダリーを大事にして、私も相手も大切にできる安心な関係のために・・・

バウンダリーの「守る」、「決める」を大事にするには、

✔ いいかどうかを聞いて、許可や同意を得ます。

部屋に入りたい時にはノックして許可をもらいます。

相手のプライベートなことを聞くときにも、無理にこころのドアを開けず、聞いていいのかが確認します。

お互いの時間を大切に、一緒に過ごす時間を決めます。



✔ お互いが決めること、嫌やダメということも大切にします。

私がドアを開けないこともありますし、相手がドアを開けないこともあります。



✔ 私の気持ちを上手に伝え、相手の気持ちや決定を大切にするために、「私」を主語にした「Iメッセージ」を使います

「あなたは どうして◆◆してくれないの！」→「私は◆◆してほしい！」

「あなたの言っていることはおかしい！」→「私は△△だと思う！」

### <Iメッセージのイメージ>



無理にドアを開けるように、相手のバウンダリーにふみこんでしまう

相手のバウンダリーを大事にして、勝手に中に入らない

## ～支援する方へ～

虐待やネグレクトのように情緒的な交流に欠け、決定と責任を尊重しない養育では、子どもの健康なバウンダリーが育まれません。また、DVや性暴力はバウンダリーを大事にせず、侵害、破壊します。すると、「私」というまとまりができず、バウンダリーによる守りがなく、自己決定が不全になります。主体性、自尊感情、安心感がもてず、必要な責任が果たせなくなります。「私」が曖昧なため、相手との間に安全で心地よい距離がなく、人間関係は、密着と拒絶の両極端を揺れ動きます。不健康な依存やしがみつきの、支配や攻撃を繰り返す、絡み合っているような、継続の難しい関係に陥りやすくなります。トラウマやアタッチメントの問題が加わることも多く、支援のための信頼関係づくりがとても難しくなります。

バウンダリーが育たず、機能していない方への支援では、「大切な私の身体、こころ、時間、空間、物」という感覚が育まれるよう、一つひとつ身近なところから相互のバウンダリーを尊重して関わることが求められます。支援の中で、身体に触れたり観たりするような介助やケア、気持ちや意思の代弁、予定の確認や変更の調整、掃除や生活環境の整備、ルールを説明することがあるでしょう。丁寧に説明して、許可や同意を得たり、バウンダリーを守るためにルールを設けたり、決定を尊重し責任を示したりすることは、お互いのバウンダリーを大切にすることを示す機会になります。子どもへの支援では、決定と責任の範囲を発達に応じて変えながら、意思決定を支え責任ある大人への育ちを支えます。

バウンダリーについて確認し、お互いにバウンダリーを大切にすることを話し合い、実際にやってみてください。支援を受ける方との関係が、バウンダリーを尊重した安心で温かい信頼関係となることを願っています。