



富岡中学校

相談室だより

2023年10月

カウンセラー勤務曜日

松丸…月・火・水・木

本山…金

時間…9:30～16:15

相談室直通電話→080-6629-6071



心の境界線（バウンダリー）の大切さ

10月 相談室 開室予定日

※変更がある場合には、部屋の前に記載します。

- ・ 断りたくても「イヤ」と言えない
- ・ 他人が怒られているのを見ると自分のことのように感じてしまう
- ・ 相手の言いなりになる、または言いなりにさせようとしてしまう
- ・ ある特定の人と関わると、ドッと疲れてしまったり、いつまでも落ち込んでしまったりする
- ・ ついつい世話を焼いて過干渉になってしまう

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 松丸	3 松丸	4 松丸	5 松丸	6 本山	7	8
9	10 松丸	11 松丸	12 松丸	13 本山	14	15
16 松丸	17 松丸	18 松丸	19 松丸	20 ×	21	22
23 ×	24 松丸	25 松丸	26 松丸	27 本山 松丸	28	29
30 ×	31 松丸					

など、人との関わりで「なんだかもちよもやする…」と感じたことはありませんか。これは心の境界線（バウンダリー）がうまく引けていないことで起きているかもしれません。

バウンダリーとは、自分と他者を区別する心理的・物理的な境界線のことです。この境界線がしっかりと引けている場合は、“どこまでが自分の気持ちなのか” “どこまで自分が責任をもつべきなのか” の区別ができます。そうすると自分の心を守ることができ、周囲の人と適切な距離を保てるので、心が疲れたりせず、人間関係での悩みも少なくなります。一方で、境界線が曖昧だと、他者からの侵入を許してしまったり（嫌なことを断れない、相手が不機嫌だと機嫌を取らなければと思ってしまう等）、逆に他者の境界線に入り込んでしまったり（自分の考えを押し付けてしまう、相手を自分の思い通りに動かそうとする等）することが起き、人間関係のトラブルや心身の疲労に繋がります。これは友人、家族、親子、職場の上司・同僚など、様々な人間関係の場面で起こります。

人との関わりで疲れてしまうことが多い時や、なんだかうまくいかないと感じた時、一度バウンダリーを意識してみてください。自分一人では難しい場合は、カウンセラーが話を聞きながら一緒に考えます。気軽に相談室に来室してくださいね。

「相談室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。来校された際などは、ぜひお立ち寄りください。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。（カウンセラー直通携帯電話 080-6629-6071）



相手の気持ちや責任を、無理に受け取らなくていいんだよ