

境界線とは？

ポジティブゆとり子育て
みわ



境界線とは？



人間関係を良くするための境界線を知ろう！

こんな経験ありませんか？

子どもの望みは
全て叶えてあげなきゃ



子どもに理想を
押し付ける



パートナーの姿に
イライラする



境界線って何？

こんな経験ありませんか？

子どもの望みは全て叶えてあげなきゃ
子どもの理想は押し付ける
パートナーの姿にイライラする

全て境界線が

曖昧になっている



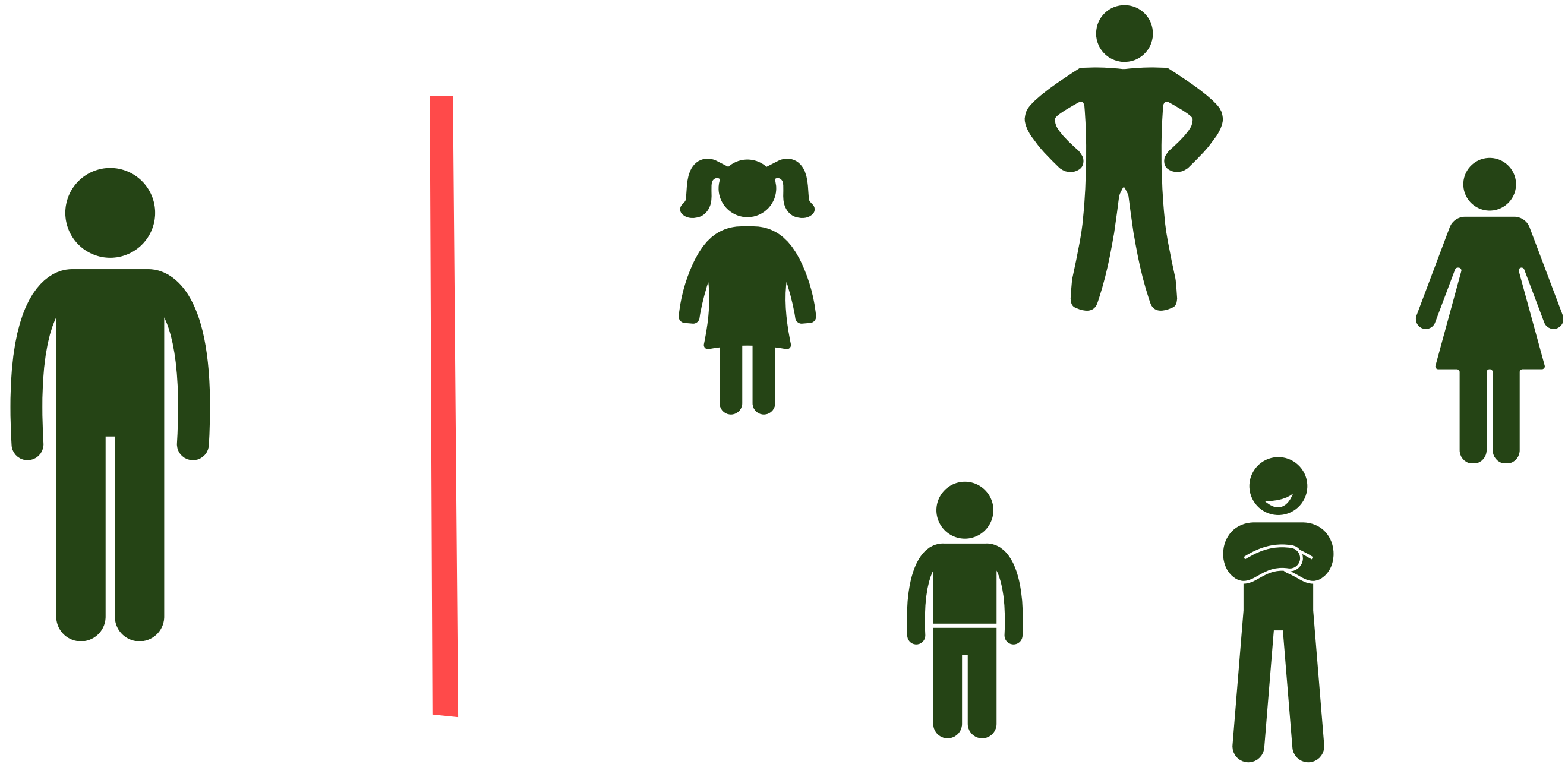
境界線って何？

境界線とは？



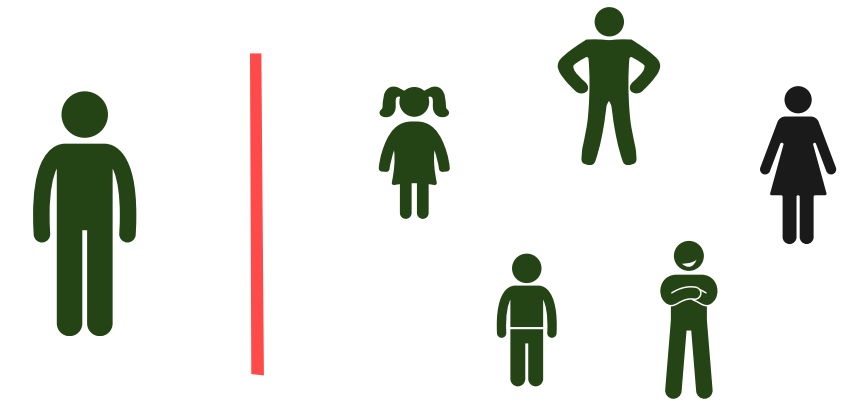
境界線って何？

人間関係における境界線



境界線って何？

人間関係における境界線



物理的・心理的なボーダーライン

||

自分を大切にし

相手と健全な関係を保つためのもの

境界線って何？

曖昧になるとどうなるの？



境界線って何？

子育て

子どもを思い通りに
しようとする

過保護

過干渉

子どもに価値観を
押し付ける

進路や就職先を
選ぶ

境界線って何？

夫婦・友人関係

相手の言うことばかり
聞いてしまう

相手に頼み事が
できない

本音を出せない

ついお節介を
してしまう

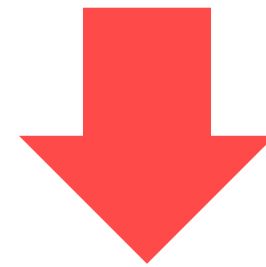
やりたくないことを
断れない

結果…

- 本心ではやりたくないことをやっている
- 他人の行動・感情のケアをしている
- 他者をコントロールしようとする

結果…

- 本心ではやりたくないことをやっている
- 他人の行動・感情のケアをしている
- 他者をコントロールしようとする



ストレスが増える



境界線って何？

結果… Point!

- ・本心ではやりたくないことをやっている

他人の領域に入りすぎない



ストレスが増える



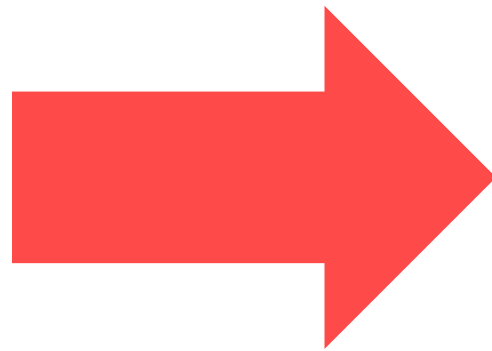
境界線って何？

相手のことを何とかしよう

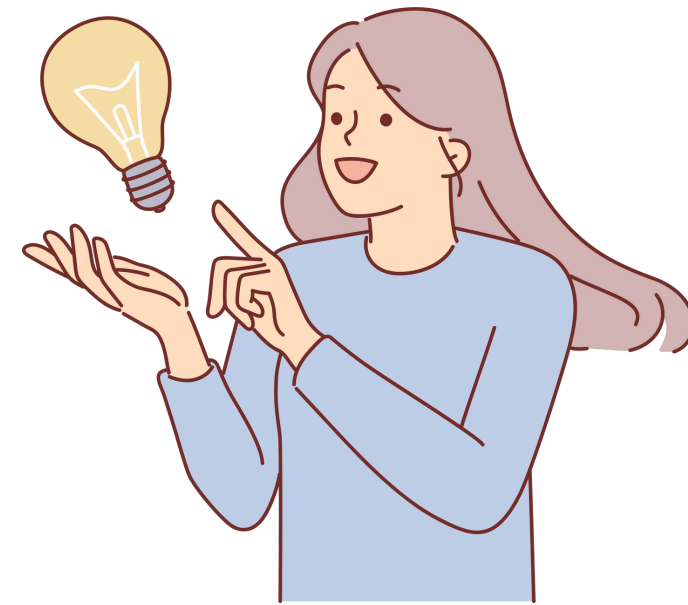


境界線って何？

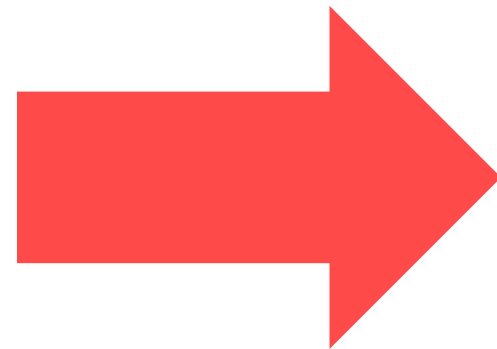
相手のことを何とかしよう



自分は今何をすべきか



境界線って何？



共有
提案
リクエスト

境界線を引くために大切なこと

- ①境界線を意識する
- ②自分を大切にすると決める
- ③自分のやりたいことを優先する
- ④ニーズの伝え方を知る
- ⑤YES／NOを言う

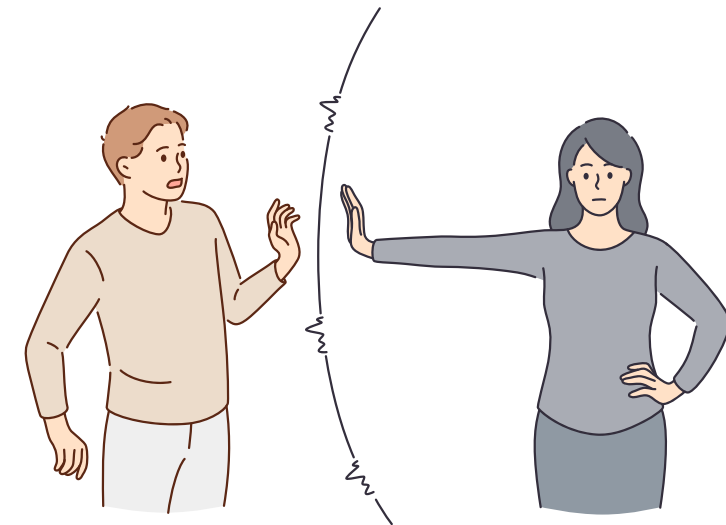
境界線って何？

①境界線を意識する

境界線を
超えていないかな？

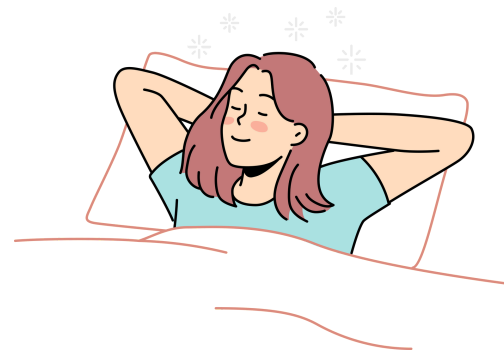


境界線を
超えられていないかな？



②自分を大切にすると決める

休息をとる



感情を正しく伝える



趣味



人に頼る



③ 自分のやりたいことを優先する

わがまま？
自分勝手？

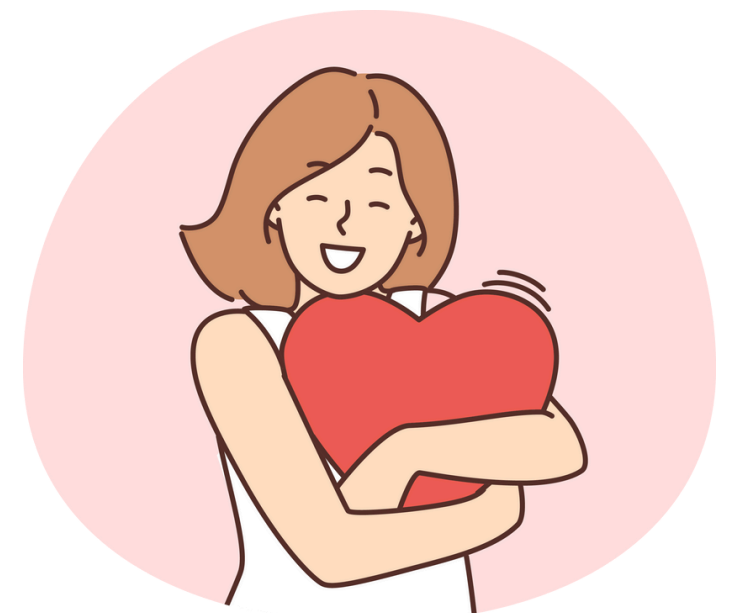


相手のことを考えず
自分の都合だけを考えること

相手を尊重しながら、バランスを大切にする

④ ニーズの伝え方を知る

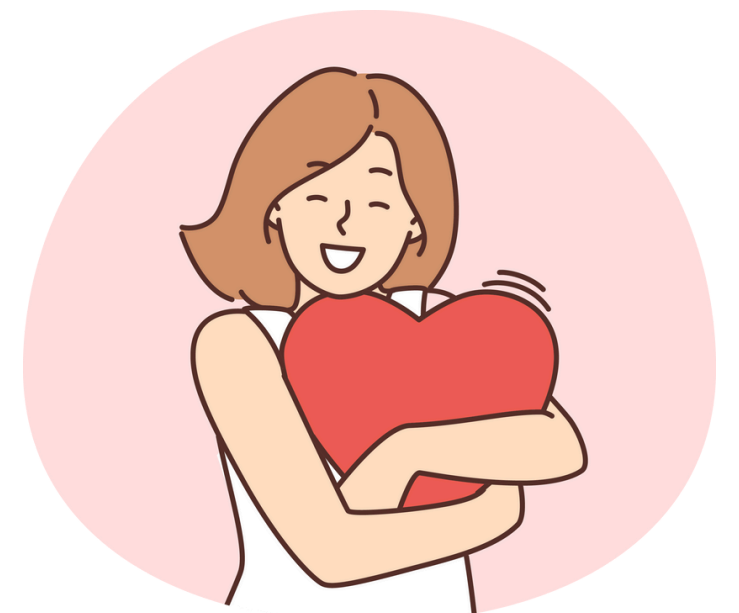
- ・ アイメッセージ
- ・ リクエスト
- ・ 具体的に
- ・ 感謝
- ・ 状態を伝える



⑤ YES/NOを言う

断ること＝自分を守る

心身のバランスをためにも必要



境界線って何？

他者との境界線を意識して
イライラを減らそう！

