

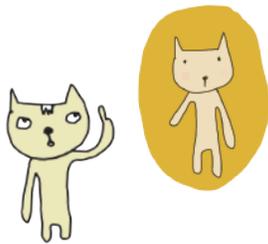
# 境界線ってなに？ ... 自分も相手も守る透明バリア

①

制作 性暴力被害者支援センター・ふくおか  
+NPO 法人ぶるすあるは  
イラスト チアキ (ぶるすあるは)



## 透明バリアの種類？



すぐ近くに知らない人の顔があったら、イヤな感じがするように、自分の周りには、勝手に人に入っただけでこられない個人的な空間があります。自分と相手の人との、目には見えない境界線。見えない透明バリア。この透明バリアで、安心や安全が守られています。空間のほかにも、持ち物、時間、からだや性、気持ちや考え方…。いろいろな境界があります。

透明バリアが守られないことがあります。自分でも気づかぬうちに、相手のバリアをこえてしまっていることもあります。

境界線・透明バリアは、自分も相手も大切にするためのツールです。

からだ 自分のも  
NO  
暴力  
ふるう  
ふるおろ

性は自分のため

NO

水着でかくれるところ  
くちびる  
プラザートン

持ちもの

NO  
勝手に  
とる

きもち 考えがた

自分を守る

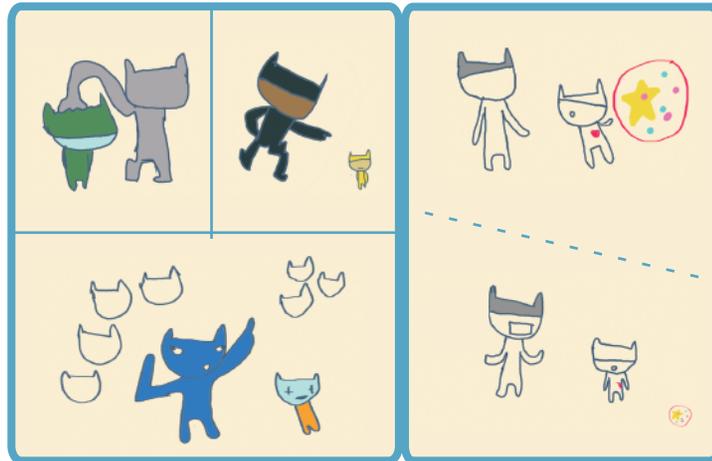
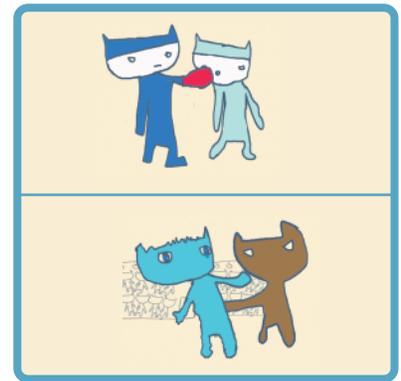
時間・空間

# 透明バリアが守られないって？

②

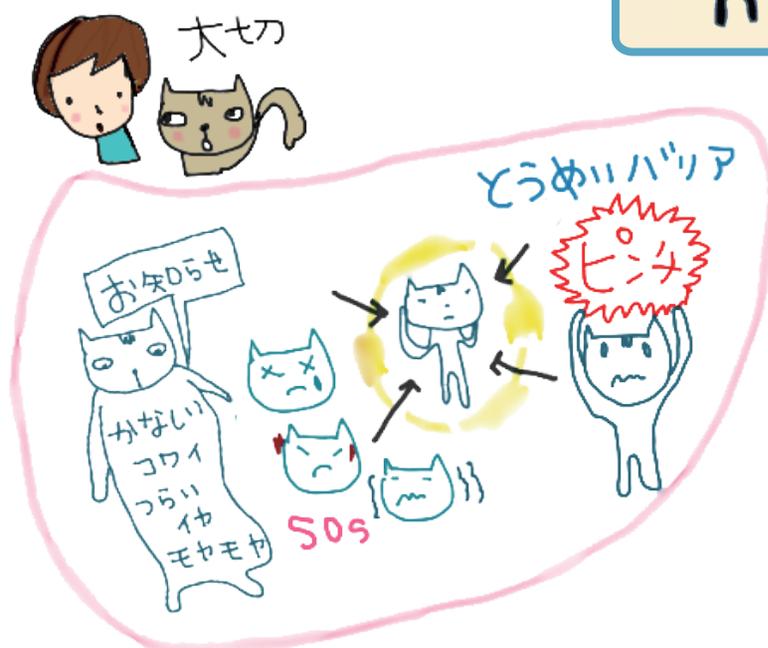
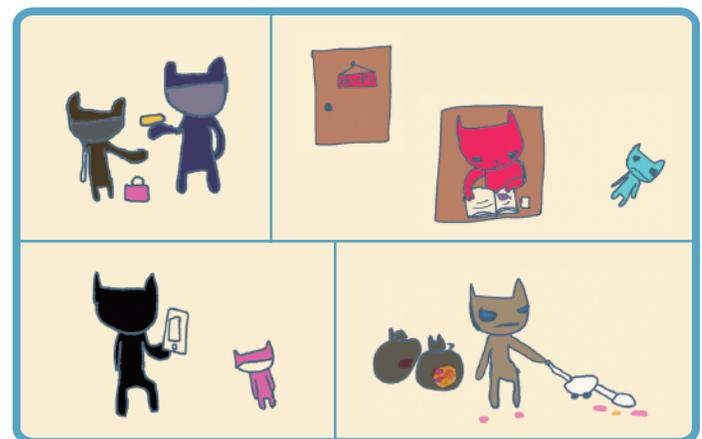
たとえば暴力。「身体の境界線」が守られない。  
 たとえばチカン。「性の境界線」が守られない。

相手は知らない人のこともあるけど、知ってる人、友だち、先輩、  
 恋人、家族、親せき、先生…。境界線 (= 透明バリア) が守られないことは、  
 どんな関係の人とも起きることがあります。

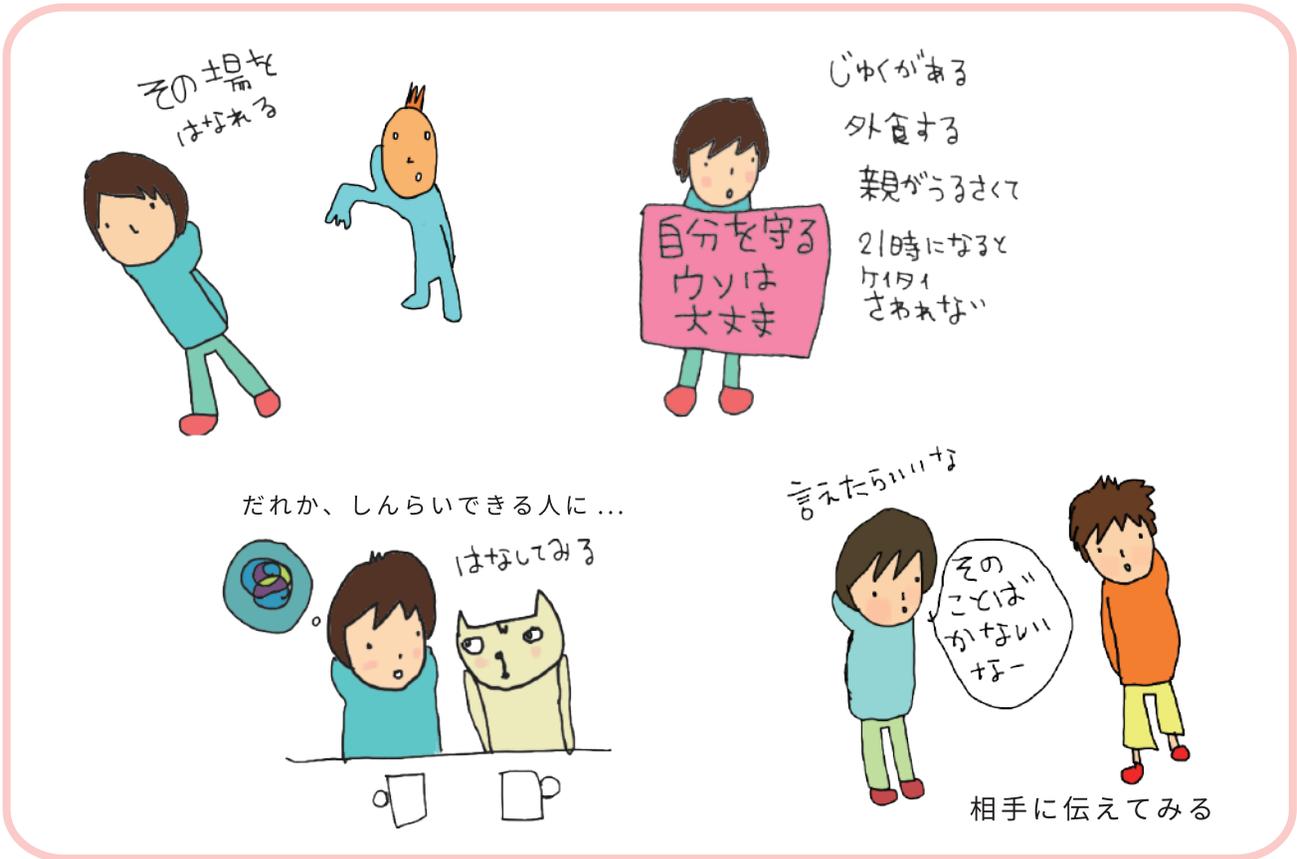


直接的な暴力だけでなく、頭ごなしにな  
 にか言われたり、無理じいされたり、対等  
 ではない関係のとき。  
 自分が大切にしていることや人を否定され  
 たり、なんでも決められてしまったり、意  
 見を言えない雰囲気だったり…。  
 No を言ったら相手がかつとなる…  
 おこらせそうだから言えない…  
 「きもちや考え方の境界線」が守られてない  
 ときかも。

カツアゲはもちろんだけど…  
 部屋に勝手に入って、持ち物を勝手に見るこ  
 とや、スマホを見ること、勝手に物を捨てる  
 ことも、「持ち物の境界線」が守られてない  
 パターン。親子の間でも、恋人同士でも、勝  
 手にやるのはNG。  
 部屋に勝手に入るのは「空間の境界線」…に  
 もあてはまります。



きもち。たとえば… 怖い、モヤモヤ…  
 相手との関係。  
 たとえば… ちがう意見を言いにくい、  
 バカにされる、傷つくようなことを言  
 われる、命令される…  
 こんなときは要注意。  
 透明バリアがピンチのサインかも？  
 気づけたらいいな。



NO っていうのはムズカシイ ...

迷っていいし、なんかモヤモヤとかイヤとか、そういう気持ちを見つけられるといいと思います。

NO って言われると ...

腹が立ったり、かなしかったり、イヤなきもちになったりすることがあると思います。ツライ。だけど ... そのときに相手にイカリをぶつけないことは大切。相手の「透明バリア」をこえてないかな？ってちょっと考えてみる。信頼関係のなかの「No」は、あなたをキライとか拒絶ではないです。

No が受けとめられる関係は素敵だと思います。

みんな、ひとりひとりちがう。考え方もきもちも大切にしているものもちがう。境界線は ... 自分を守る・相手を守る透明バリア。



相手の透明バリアも大切にする！

## 自分自分てだいじょーぶ



くわしくは...  
情報サイトへ  
動画もあります