

「境界線」はだれでも持ってる透明バリア

あんしん あんぜん
境界線で安心や安全が守られています

「バウンダリー」ともいいます

しゅるい

境界線の種類いろいろ

からだ



NO
暴力
ふるう
ふるわれる

持ちもの



NO
スマホを勝手にみる

じかん 空間 時間・空間



せい 性



小生は自分の
ための

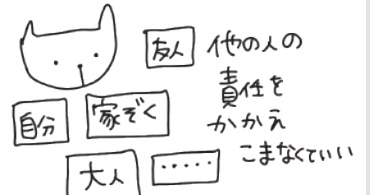
水着でかくれるところ
プライベートゾーン

きもち・考え方



せきにん 責任

自分のことに
責任をもつ



★大人のことは
大人にまかせる

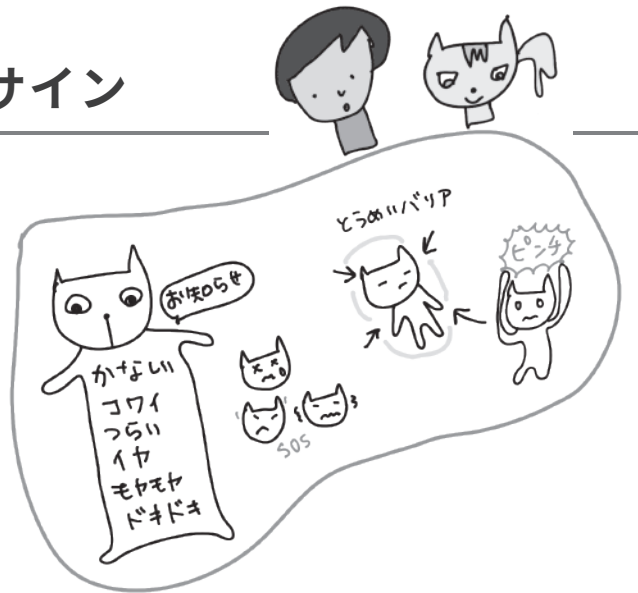


じぶんの境界線、守られてる？

相手の境界線、守れてる？ ふみこえてない？

境界線が守られていないときのサイン

相手は知らない人のこともあるけど、友だち、先パイ、恋人、家族、親せき、先生、支援者…境界線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。親子でも、パートナーの間でも、境界線を守ることが大切です



境界線を守る工夫いろいろ

● その場をはなれる



● 相手に伝えてみる



● はなしてみる

しんらい 信頼できそうな人に...



ことあり文句
いろいろ

じゅくが 外食する

親がうるまて

21時になると
ケイタイ
さあれない

こんな工夫もあるかも

- 「ちょっと考えるね」と言う (ほりゆう 保留)
- 「ここまではok、これはNo」を
自分のなかで決めておく
- あらかじめ宣言しておく (せんげん せんげん)

どんな工夫をしていますか？
相手と状況でもかわりますね (じょうきょうよう 状況)



かくにん とうい
相手に確認する・同意をとる



相手の境界線を守るためにとても大切なこと

しんらい 信頼関係のなかの「No」は、あなたをキライとか拒絶 (きやぜつ 拒絶) ではないです
No を受けとめられる関係はステキだと思います

わたいはわたい



だいじょうぶ

