

きょうかいせん

境界線ってなに？

あいてまも
じぶんも相手も守る

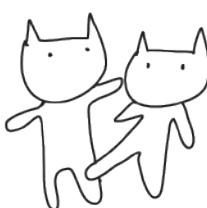
とうめい
「透明バリア」



「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

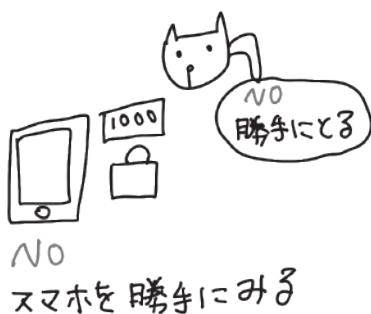
しゅるい 境界線の種類いろいろ

からだ



NO
暴か
るるう
ふるわれる

持ちもの



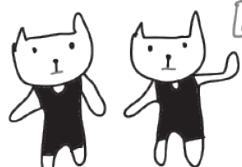
NO
スマホを勝手にみる

じかんくうかん 時間・空間



せいせきにん 性責任

小生は自分の
ための

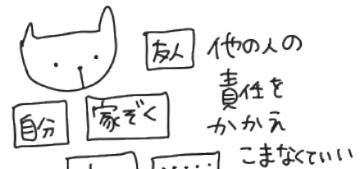


水着でかくれるところ
プライバートゾーン

きもち・考え方



自分のことに
責任をもつ



★大人のことは
大人にまかせる

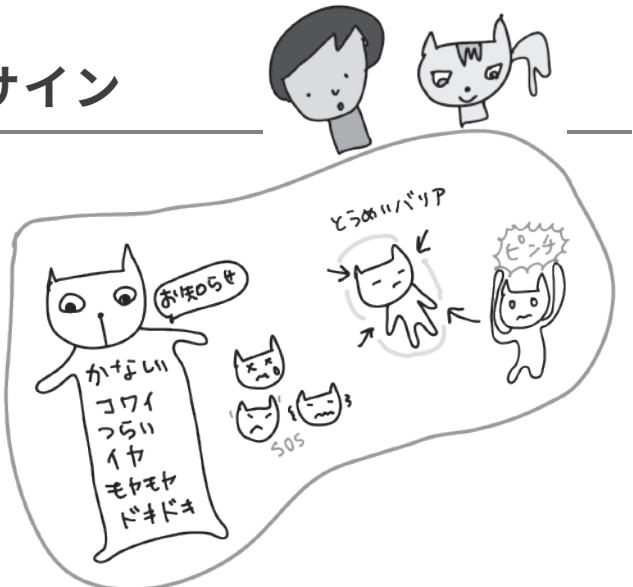


じぶんの境界線、守られてる？

相手の境界線、守られてる？ 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
じゆくがある
外食する
親がうるさくて
21時になると
ケイタイ
されない

こんな工夫もあるかも

- 「ちょっと考えるね」と言う (保留)
- 「ここまで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

どんな工夫をしていますか？
じょうきょう
相手と状況でもかわりますね



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ではないです
きょぜつ
Noを受けとめられる関係はステキだと思います



わたしはわたし



だいじょうぶ

