

ハートパル



人間関係が楽になる境界線の引き方

皆さんは普段言いたいことを我慢して、つい言葉を飲み込んでしまうことはありませんか？もっと楽に付き合いが出来ればいいなと思う方もいらっしゃるかと思います。ここで大切になってくるキーワードは「バウンダリー」です。バウンダリーとは自分と他者との間にある、目には見えていなくても、人それぞれが感じている「大丈夫」と「大丈夫ではない」の境界線のことです。個人の安心や安全を守るためのバウンダリーは大きく3つに分けることができます。

身体や持ち物を守る



プライベートゾーンを勝手に触らない
体型や外見のことをあれこれ言わない
個室に勝手に入らない

心を守る



自分の気持ちや考え方のバウンダリー
(嫌と言ったのに聞いてもらえなかったり
価値観を押し付けられるとモヤッとする)

社会で守る



みんなが守ることで安心・安全が
守られるバウンダリー
(交通ルール、スポーツのルールや法律等)

これらは透明なバリアのようなものなので、どれだけ仲の良い間柄だとしても勝手に超えることは出来ません。たとえ親子間でもバウンダリーを確認する必要があります。参考までに、バウンダリーを侵害する言葉や行動の具体例をご紹介します。皆さんはこのような言葉掛けをしていませんか？

バウンダリーを侵害する言葉や行動の具体例

失敗を責めて「私（大人）
の言う通りにしておけば
よかったのに」と伝える



習い事で忙しいから
友達と遊んじゃダメ



予定を勝手に決める



不機嫌の理由を説明せず、
大きな音や声で「察しろ」と示す



「あなたのためを思って」
と言いながら意見を押し付ける

そんな変な物
やめたら？



趣味や好みを否定する

心地の良い「距離感」のつくりかた

人間関係において、一緒にいるとイライラしてしまう人や、どうしても苦手な人がいたとします。出来れば避けて通りたいところですが、仕事や学校など社会生活を送る上では避けられないのが現実かと思います。

そんな時に役立つ知識が「バウンダリー」です。自分と相手のどちらが「正しいか」ではなく、自分と相手は「違っていい」という点に軸を置いた考え方をします。「わたしはわたし、あなたはあなた」なので、嫌な思いをしてまで仲良くしなくてもいいんです。礼節を大切にしながら最低限の関わりで済ませることで、お互いのバウンダリーを尊重することに繋がります。

人それぞれに異なるバウンダリーがあることを前提に、伝え方を工夫することもお勧めです。

あなただったら、どちらの方が心地良いですか？

ユーメッセージ

進捗共有をしてくれないと、
仕事が滞ってしまいます。



アイメッセージ

連絡がないので心配しました。
進捗共有してくれると（私は）
助かります。



ハートパルクイズ

プライベートゾーンは
次のうちどれでしょう。

（答えは紙面の中にあります）

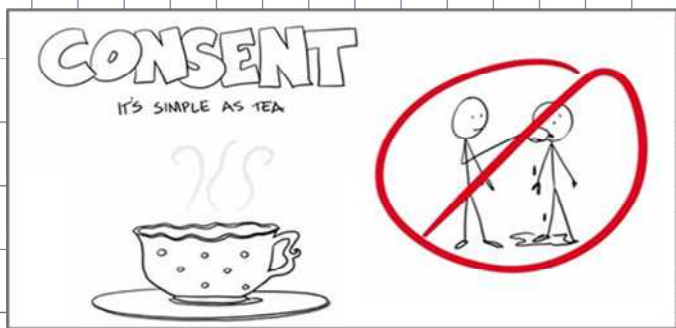
口と帽子で隠れるところ

口と靴で隠れるところ

口と水着で隠れるところ



「紅茶のすすめ方」から「性的同意」について考える



この動画は、イギリスの警察が製作したもので、性行為における同意（性的同意）を『紅茶のすすめ方』に例えた動画です。内容の一部をご紹介します。

「あなたがお茶を入れたからといって、相手が飲む義務はない」

「無理に飲ませてはいけない」

「相手の意識がない時にお茶をいれてはダメ」

「意識のない相手に無理にお茶を飲ませてはならない」

「お茶」を「性行為」に置き換えた時、相手が望まない性行為＝性暴力が行われていないかについて考えるきっかけとなる動画です。ご興味があればぜひ動画を視聴してみてください。



動画QR



男女共同参画推進センター「ハートバル」

女性のための 相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始休み)

0957-54-8715

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽にお願いします

相談無料

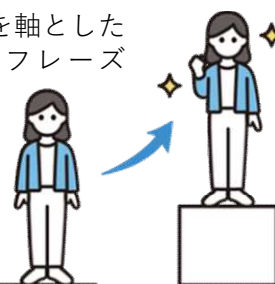
男女共同参画週間のキャッチフレーズを募集します！

人材の育成・ネットワークの形成を軸とした
取組を進めるためのキャッチフレーズ



どなたでも応募可

2/24(月)締切



当センターへの相談・イベント講座などで来所され、
右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートバル」
〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700

EX-ml:danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

問合せ時間 月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始休み)

ライブラリー室より

オススメ書籍のご紹介



子どもを守る言葉

『同意』って何?

YES、NOは自分が決める!

レイチェル・ブライアン 作

中井はるの 訳

健やかな人間関係を育む基本の知識。

大人が読んでも新鮮でタメになる一冊。



男性向け料理講座

大村ずし作っちゃおう!

3/8 (土) 10:30～12:30

プラザおおむら キッチンスタジオ

男性 24名 (先着順)

Thank you/
定員に達した為
受付終了



クイズの答えは...

口と水着で隠れるところ

