

学生相談室だより 10 月号

こころをまもるバウンダリー



長期の休みが終わり、いよいよ後期。新しい生活が始まり、考えることも増えてくることと思います。今回は「バウンダリー」というものを取り上げます。心理的境界線とも言われますが、これは決して絶壁の壁のような拒絶ではありません。自分を大事にしながら人と関わるために必要なものです。

バウンダリーとは？

自分と相手を分ける心理的な境界線であり、これがあることで相手と適切な距離を保ち、また相手の領域に踏み込みすぎないようにしてくれます。身体的境界線は皮膚ですので、とても分かりやすいですが、気持ちの面でも目に見えないバウンダリーが存在しています。自分側にもバウンダリーは存在していますし、もちろん相手側にもバウンダリーは存在しています。そして、このバウンダリーは、状況に応じて濃度を変えられるものだと言われています。

バウンダリーが薄すぎると…

「あの子は大丈夫かな？と一日中考えてしまう」「周りが言うことに流されて疲れる」など、人とのかかわりの中で感じることはありませんか。こういった時には、バウンダリーが薄くなっているかもしれません。バウンダリーが薄い状態が続くと、自分の領域と他者の領域が曖昧になり、周囲の意見や感情をそのまま受け取ってしまったり、自分の考えを相手も同じように考えるべきと思いイライラするといったことが起こる可能性があります。

バウンダリーが濃すぎると…

反対に、バウンダリーが濃すぎることによって自分と相手の領域を強く意識してしまい、人に近づきにくくなったり、近づくのが怖くなったりということが起こります。人間関係には歩み寄りが必要な場面が多いですが、相手から言われた言葉に対して否定されたと感じやすく、人間関係を築くことに過度の緊張が伴うかもしれません。

まずは、ご自身の対人関係を振り返っていただき、バウンダリーが濃すぎる場面はないか、薄くなりやすい相手はどんな人かなどご自身のパターンを探してみることで、そして相手のバウンダリーはどうかなと気づいてみるのが大切です。バウンダリーを意識することで「なんだか冷たい感じがする」と思われる方もいるかもしれませんが、しかし対人関係の上では適切なバウンダリーは、安心の土台になります。バウンダリーについて整理してみたい方は、ぜひ学生相談室にお越しくださいね。

帝塚山大学学生相談室

対面相談・電話相談 開室時間：月～金曜日 9:00～18:00（試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00）

<文学部 経済経営学部 法学部> 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部> 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860

