

ストレスが減る人間関係の距離感がわかる！対人援助職のためのバウンダリーセミナー

～まず初めに、考えてみましょう～

あなたが友達からこんな相談を受けたら、どう答えますか？

「実は、半年前から付き合っている彼がいるんだけど、怒ると暴力を振るうことがあるの」

「いつも一方的で、こっちの都合も考えずに電話をしてきて。私が『今は話せない』と言っても怒って電話を切らせてくれないの」

「暴力とか暴言とかやめてほしいとお願いすると、『そんなに嫌ならおれを怒らせるようなことするな！おまえが悪いんだ！』と逆に怒られちゃって。どうしたらいいのか聞くと『お前が考えろ！』って…」

「ねえ、どうしたらいいと思う？どう伝えたら彼は納得してくれるかな。どう言えばいいかな…」

★DVの被害者にありがちな人間関係の考え方★

- ・私が彼を怒らせてしまう
- ・きっと私の対応が悪いんだろう
- ・別れたい気持ちもあるけど、そんなこと言ったら彼が怒るから言えないし、言っても別れてくれないだろう
- ・とっても嫌な気持ちになるけど、でも、私に悪いところがあるんだろうな

この彼の暴力の関係に巻き込まれず、「適切に距離がとれる」と、考え方が次のように変わります。

★DVの彼に対して、適切な距離が保てている人の考え方★

- ・私が怒らせてしまうのではなくて、彼が勝手に怒っているだけ
- ・私には「できること」と「できないこと」がある
- ・私と彼は対等であり、私の人間性は尊重されるべきだ
- ・私の時間は限られている。私にできることは限界がある
- ・それで彼が満足しなくても、それは仕方がないことだ。私には限界があるし、できることはしたつもりだ
- ・だから、こちらの気持ちはきちんと伝えよう。その後で彼がどうするかは彼の問題だから

この2つの考え方の違いを見て、どう感じますか？どちらが楽だと思えますか？

前者と後者の人間関係の考え方の違いは…

「バウンダリー（境界線）」が保てているか、保てていないかです！

今日はこのバウンダリーを正しく理解して、ストレスが減る人間関係の距離感を学ぶセミナーです。