

Independent

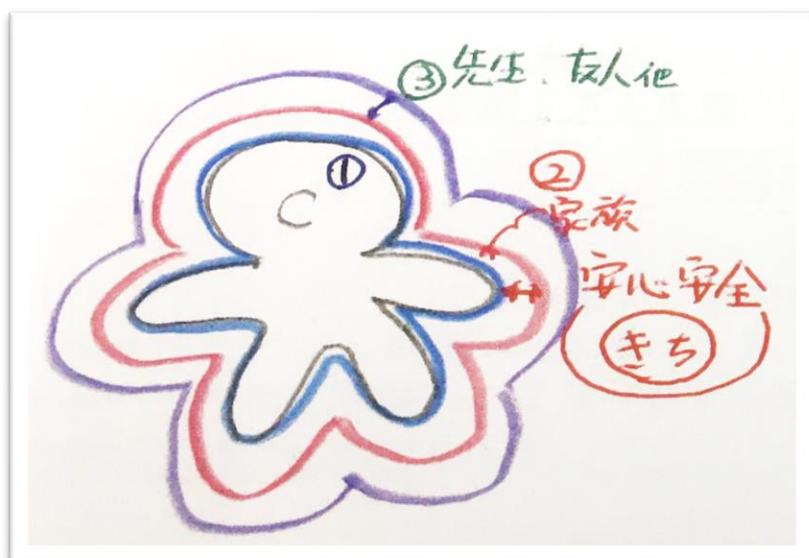
令和4年8月24日 発行

No.5

美瑛町すだちの教室通信



自他境界線とは ～私が私らしくいられる場所～



『自他境界』

聞いたことありますか？

図の①～③、自分と他人の心理的
境界線です。

その強さ(濃さ)には個人差があ
り、はっきりと濃い線を引いている
人もいれば、薄い線で自分と他人と
が混ざり合いがちなの人もいます。

薄い線で他人と混ざり合いやす
い人は、誰かが悲しんでいると、自

分もつられて悲しくなります。

誰かがイライラしていると、「自分が何かしたのでは？」と不安になったり、誰かが喜んでい
ると、自分も一緒に嬉しくなったりします。これは、悪いことではなく生まれもった性質ですが、必要以上に人と
響き合うのはとても疲れます。また、「こんなふうに言ったら相手に悪いし」とか、相手をおもんばかっ
てしまい、自己主張できないということがあります。

自他境界を引く練習に、自分の気持ちを認めることを大切にします。

良い悪いのジャッジをせず、「そう思った」という事実をまずちゃんと認識できるように環境を整えま
す。「私」があって、「人」がある⇒「**自己選択**」「**自己決定**」が大切です。



〈9月の予定〉



図の①～② 安心・安全の基地を作る

①は私です。

②は私のことを理解してくれる、家族や身近な大人です。

③は②の次に身近な先生や友達です。



はじめは、①～②の**安心・安全の基地**を作ります。

例えば

サッカーの試合で頑張ったけど、シュートがうまく決まらなくて負けちゃった。(ショック、落ち込む)
でも、お父さん(安心・安全の基地)がいるから大丈夫!

失敗を励ましてくれたり、一緒に練習して褒めてくれたりしてくれた。

次、頑張れば大丈夫。

このように**安心・安全の基地**を土台にして**自己実現**に向かっていきます。

図の③ 心理的境界線を濃くする



励ましてくれる友達や先生
一緒に趣味をもつ仲間など

②～③を行ったり来たりしながら心理的境界
線を濃くしていきます。

～私が私らしくいられる～