



自分も相手も大切にする「心の境界線」って知ってる？ ～行事シーズンを心地よく過ごすコツ～

夏休みが明け、学校生活のペースは戻ってきたでしょうか。校外学習、14歳の挑戦、修学旅行と、どの学年も行事の準備が進む中で「なんだかドツと疲れた」と感じる人が増える時期です。

「友達の機嫌が悪いと自分のせいかなと不安になる」「嫌でも断れない」と感じる人は、自分と相手の「心の境界線（バウンダリー）」があやふやになっているかもしれません。自分をすり減らさずに過ごすためのヒントを紹介します。

1. 人の顔色ばかり気になっちゃう…それ「境界線」かも？

家と隣の家の間にフェンスがあるように、心にも「自分」と「相手」を分ける見えないフェンスがあります。

- ・自分の敷地：自分の気持ち、意見、体調、自分の行動
- ・相手の敷地：相手の気持ち、機嫌、相手の選択

個人行動 NG の行事でも、「相手の機嫌」まで責任をもつ必要はありません。誰かが不機嫌でも「自分のせいかな」と焦らず、「疲れているんだな」とそっと受け止めるのが、お互いラクになるコツです。

2. 自分を守り、仲間を思いやるテクニック

無理をして相手に合わせ続けると、自分がすり減ってしまいます。移動中は「静かな共存」で OK。バスや電車内は静かに体を休める時間にしても構いません。「黙っていても気まずくない関係」も立派なチームワークです。「伝える」ことはわがままではありません。限界まで我慢するより、「少し歩くペースを落とせる？」「1 回休憩したい」と早めに具体的に伝えるほうが、結果的に班のトラブルを防げます。

3. 班別行動の計画でモヤモヤしたら？

行き先が割れて話し合いが進まない…そんな「計画あるある」を乗り切るコツです。

- ・「譲れない 1 つ」を出し合う：全員の「第 1 希望」を最優先でルートに入れよう。
- ・「妥協」ではなく「順番」を決める：「午前は A さん、午後は B さん」と分けたりジャンケンで決めたりして平等に。
- ・「ありがとう」を伝える：希望に付き合ってもらったら感謝を言葉にしよう。

100 点を目指さず、「みんなで 70 点楽しめれば大成功」の気持ちで折り合いをつけましょう！

自分と相手を大切にする“心の境界線”のお話

「人の顔色ばかり気になっちゃう…」
それ、境界線がブレているかも？

「友達の機嫌が悪いと、自分のせいかなと不安になる」
「嫌だと思っても、断れずに引き受けてしまう」

心の境界線（バウンダリー）ってなに？

家と隣の家の間のフェンスのように、心にも「自分」と「相手」を分ける見えないフェンスがあります。

自分の敷地
(私の気持ち・考え・行動)

相手の敷地
(相手の気持ち・機嫌・行動)

学校行事や班行動でずっと一緒…そんなときこそ境界線！

相手の感情の責任を負わない

個人行動禁止

班

- (1) 「相手の機嫌」と「自分」を分ける
相手の感情の責任を負わない
- (2) 移動中やバスの中は「静かな共存」で OK
- (3) 「言葉にする」のが最大の協調性
「少し歩くペースを落としてもいい？」と早めに伝える

困ったときはいつでも相談室へ！

相談室便り 9月号 (射水市立大門中学校)