

相談室だより

2025年7月号



■ メッセージ

「～自分と他人の境界線～」

- 夏季休暇中の学生相談室について
(開室日程・利用案内など)

メッセージ

～自分と他人の境界線～



青空と真っ白な雲のコントラストが美しい季節となりました。みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

前期の予定をひとつお終えて、ホッとしつつある頃でしょうか。みなさん、新学期からここまで本当によく頑張りましたね。お疲れ様でした！前期を乗り切って、“今・ここ”に生きている自分に、あたたかい眼差しを向けて、十分労って、たくさん褒めてあげてくださいね。



さて、いよいよ夏休みがやってきましたね。

長い休暇中には、学内外を問わず、新たな出会いがあったり、色々な人と交流する機会が増えたりするかもしれませんね。今回のお便りでは、人間関係のなかで自分を大切に守り、他者を尊重するためにも必要な“自分と他人の境界線”についてご紹介します。みなさんには、次のような経験はありますか？

「相手の機嫌が悪いと責任を感じる」「人の頼みを断ることができない」「パートナーと一緒にいると楽しいけれど疲れる」「相手が自分の思うように動かないと腹が立つ」「相手の期待に応えられないと申し訳ない気持ちになる」「自分の考え方や感じ方に自信がもてない」などなど。

もし、このようなことで悩んでいるとしたら、『自分と他人との境界線(バウンダリー)』について知る・学ぶチャンスかもしれません。“境界”とは、お互いが安全に心地よく過ごせるよう、“自分と他人を分けるライン①。”のことです。具体的には次のような種類があります。

『身体の境界・性的な境界』『時間の境界』『空間の境界』『持ち物・金銭の境界』

『感情の境界』『思考の境界』『責任の境界』『尊厳の境界』②

たとえば、自分が傷ついた気持ちでいるとき、誰かに「そんなことくらいで傷つくなんておかしい」と気持ちを否定されたとしたら、『感情の境界』が尊重されていない、と捉えることができます。「そう言われても、自分は傷ついているんだよ」と自分の気持ちを大切にすることができれば、相手との間に健全な境界線を引くことができている・自分の感情の境界を守ることができている、と言えるでしょう。

もし、誰かに、「期待外れでガッカリ」と言われたとしても、自分の責任ではありません。“相手の期待”は“相手の領域のもの”と『責任の境界』を意識してみるとよいでしょう。

もし、誰かに、「無責任な人」「自分勝手な人」など人格を決めつける言い方をされたとしても、受け入れなくてOK。自分の『尊厳の境界』を守りましょう。状況により、聞き流すか、「具体的に何のことでしょうか？」と確認するか、「そんなふうに言われると悲しくなるから、やめて」と気持ちを伝える方法も③あります。

そして、たとえ、仲の良い相手であっても、他者が自分の身体に近づきすぎて不快や不安を感じたとしたら、距離をとって、自分の『身体の境界』を守ってくださいね。

人間関係で悩んだり、なんとなく違和感があったり、居心地の悪さを感じたりするとき、次のような視点から客観的に振り返ることで、解決の糸口がみつきやすくなるかもしれません。

“気づかないうちに自分の境界にふみこまれてはいないだろうか？”

“どの境界を十分守ることができたら、もっと安心できる・居心地がよくなる・自分らしくいられる、だろうか？”

“自分も悪気なく相手の境界に侵入してしまっていないだろうか？”

「こんなとき、具体的にどうすればいい？」など、困ったときや迷うときには、どうぞお気軽に学生相談室をご活用ください。(学生相談室カウンセラー 増吉)



【引用・参考文献】

①②③『季刊 Be!』112号 P12~14 (2013)、アスク・ヒューマンケア発行

【夏季休暇中の学生相談室】

7月26日～29日 夏期講習のため構内立ち入り禁止（学生相談室も閉室）

7月30日～8月31日 夏期休暇期間

【開室予定】 (9:00～16:00)

7/30水(仙川)・7/31木(仙川)・8/1金(仙川)・8/4月(仙川)・8/5火(仙川)
8/6水(仙川)・8/7木(仙川)・8/20水(調布)・8/26火(仙川)・8/27水(調布)
8/28木(調布) 8/29金(仙川)

都合により日時や校舎を変更することもあります。相談は必ず事前予約してください。対面・リモートどちらも可能です。帰省先・旅行中など遠隔地からでもどうぞ。アドバイザー(精神科医)による相談日は、8/16土曜日(仙川)です。

9月1日(月)～ 通常通りの開室です。(平日の10時～17時30分・予約制)

予約は〈学年・名前・専攻・希望の日時と校舎・簡単に相談内容〉をメールに書いて、学生相談室：gakuseisoudan@tohomusic.ac.jpにお申込みください。

相談者と内容についての秘密は守られます。

- *アクセシビリティ支援の申請を考えている方は、後期開講に向け、できるだけ8月中に相談しておきましょう。(配慮の対象期間は、申請して配慮が決定して以降です。)
- *ご家族からのご相談(本学に在籍されているお子さんについての)も可能です。
- *体調に不安がある時には医療機関での早めの受診を、身の危険・学外の深刻なトラブルなどは警察や外部の各種専門相談機関などに、迷わずご相談ください。

それでは、みなさん、体調管理と安全に気をつけて、それぞれにとっての良い夏休みをお過ごしください。

ゆっくり・のんびり休んで、リフレッシュしてくださいね！

