

SHIRATORI

～Information～

発行 社会福祉法人しらとり会
 発行責任者 理事長 金子 百合子
 〒739-2105 東広島市高屋町松山 267-1
 TEL 082-493-8751
 FAX 082-493-8752
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
<http://shiratorikai.com>

～ 「バウンダリー」について① ～

私たちは日々、様々な人との関係性の中で生きています。その関係の中で、「他人に気を遣いすぎてしんどい」「人が(自分の)思い通りにならなくて腹が立つ」「人との距離感が近いと言われる」といった経験をしたことはないでしょうか。それは、「バウンダリー(=自分と他人の境界線)」が曖昧になっている可能性があります。

自分と他人の境界線を意識することは、他者との関係を良好に築く上でも重要な概念です。そこで今回は、「バウンダリー」についてご紹介します。



【バウンダリーの種類・侵害される場面の例】

1. 物理的バウンダリー：自分の身体的な空間やプライベートな接触に関する境界線

許可なく身体に触れる、個人的な空間に踏み込む、パーソナルスペース(=言わば「心の安全地帯」)に入ってくる、持ち物を勝手に見る・使う など



2. 感情的バウンダリー：自分の感情と他者の感情を区別する境界線

「あなたのためを思って」と自分の意見を押し付ける、不機嫌の理由を説明せず「察して欲しい」と態度で示す、他人の感情に影響され、「相手が怒っているのは自分が悪いからだ」と責任を感じる、「相手に嫌われるのが怖い」という理由で自分の意見が言えない など

3. 知的バウンダリー：自分の考え方、信念、価値観を大切にするための境界線

「普通はこうだ」と押し付ける、「そんな考えは間違っている」と価値観を否定する など



4. 時間的バウンダリー：自分の時間を尊重し、他者の要求に無理に答えないようにするための境界線

相手の都合を考えずに声を掛ける、約束の時間を守らない、一方的に時間を決める など

【バウンダリーが曖昧になってしまう理由】

1. 侵害する側の心理

無自覚なケース：悪意はないが境界線への意識が低い、「親しい仲だから大丈夫」と思い込んでいる
 依存的なケース：相手に過度に依存している、自分の感情や問題を相手に委ねてしまう
 支配的なケース：相手をコントロールしたい、無意識に相手を思い通りにしようとする

2. 侵害される側の心理

良い人でいたいという思い：断ることで嫌われることを恐れる
 罪悪感や義務感の強さ：「助けなければいけない」という思い込み、関係が壊れることへの不安



参考資料：「STUDY HACKER」他インターネットより抜粋

バウンダリーが侵害される例を見て、「自分にも当てはまるな」と感じた場面はありましたか。バウンダリーが緩むと相手の権利を無意識のうちに侵害してしまう危険性もあるので、私自身も他人の境界線を侵害しないよう意識していきたいと思います。

12月号では、バウンダリーを引くための対応策についてご紹介します。

(河原)

[ご意見及びご要望について]

意見箱への投書や、職員に直接伝えてくださったご意見について、しらとり会ミーティングチームで会議（10月8日実施）を行いました。その後、職員会議で検討した結果を以下に掲載します。

○意見箱への投書（0件）（10月7日に意見箱を開封）

○落とし物（0件）

○職員からの議題（0件）

○利用者からの意見（2件）

・インフルエンザの予防接種は、いつごろになりますか。

→ 職員会議で確認した結果、金田先生と相談し、日程調整を行っていくことになりました。

（*11月6日に行います）

・温かいお茶への切り替えはいつになるでしょうか。

→ 職員会議で検討した結果、まだ暑い日もあるので、様子を見ていくことになりました。（*11月3日から行います）



フットサル

[日 時] 11月15日（土）9時15分～11時15分

[場 所] 高美が丘公園

[参 加 費] 24円（保険料）

[申込締切] 11月12日（水）12時まで

お申込み・お問い合わせは、担当（藤井）までお願いします。



【地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表】

《令和7年11月1日（土）～令和7年11月30日（日）》

日	月	火	水	木	金	土
						11/1
まほろば（地活）						休館日
なかよし（生訓）						
なかよし（就B）						
2	3	4	5	6	7	8
休館日	（文化の日）					休館日
	まほろば：開所					
	なかよし：開所 駐車場清掃	地方情報紙配布作業 清掃作業	駐車場清掃 清掃作業 地方情報紙配布作業	清掃作業	駐車場清掃	
9	10	11	12	13	14	15
休館日						休館日 （フットサル）
	駐車場清掃	地方情報紙配布作業	健診会場設営作業 駐車場清掃 地方情報紙配布作業		駐車場清掃	
16	17	18	19	20	21	22
休館日						休館日
	駐車場清掃	地方情報紙配布作業	健診会場設営作業 駐車場清掃 地方情報紙配布作業		駐車場清掃	
23 30	24	25	26	27	28	29
休館日 （23日：勤労感謝の日）	（振替休日）					休館日
	まほろば：開所					
	なかよし：開所 駐車場清掃	地方情報紙配布作業 工賃支給日	健診会場設営作業 駐車場清掃 地方情報紙配布作業		駐車場清掃	

・職員会議：11月4日（火）・11日（火）・18日（火）・25日（火）

（10月末現在）

～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間：令和7年9月16日～令和7年10月15日

【物品等寄付】 貫名宏宣様 榎さくらや様 匿名2名

