

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 ② ～

11月号では、バウンダリー（自分と他人との間に引く適切な境界線）とはどんなものか紹介しました。12月号では、バウンダリーを育てるための方法についてご紹介します。

バウンダリーを育てるための【日常ワーク】

1. 「今、自分はどう感じている？」と小まめに聞く

- ・1日に数回、「今、私の感情は？」と内省する。喜怒哀楽だけでなく、「ちょっとイライラ」「なんとなくもやもや」なども拾う。自分の感情に敏感になることが境界づくりの第一歩。



2. 小さな「ノー」を言う練習

- ・本当に嫌なとき、無理なお願いに対して「今は難しいです」と伝える。
- ・最初はすごく怖くてもOK。「断っても自分は大丈夫だった」体験を積むことが重要。



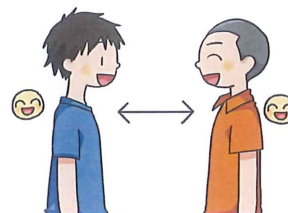
3. 「私は私、相手は相手」と心の中で繰り返す

- ・他人の感情や期待に巻き込まれそうになったら、そっと自分に言い聞かせる。
- ・「共感しても、同一化しない」を意識する。



4. 物理的な境界を意識する

- ・物理的なスペース（パーソナルスペース）を大切にする。
- ・距離を詰められたら、半歩下がる、椅子の位置を少し変える等。身体的な境界感覚を育てると、心の境界感覚も強くなる。



5. 「頼まれごと」を一旦持ち帰るクセをつける

- ・すぐに「いいよ!」と言わず、「少し考えてから返事するね」と言う。
- ・自分のリソース（時間・体力・気力）を守るための基本スキル。
- ・「即答しない」＝境界線を意識する隙間を作る。

6. できたら自分をほめる

- ・小さなバウンダリー行動（ノーを言えた、距離を取れた）に対して、自分を認める。「うまくできなかった」ときも、「チャレンジできた」ことをほめる。
- ・自己肯定感を同時に育てることが、バウンダリー強化には不可欠。



7. 自分の「好き・嫌いリスト」を作る

- ・紙に「好きなこと」「嫌いなこと」を思いつくまま書き出してみる。
- ・自分の価値観・好みをはっきりさせる作業 →これが「自分の境界」の地図になる。

*参考資料：心療内科クリニック HP より抜粋

今回紹介したバウンダリー、「ノー」と言うことにしても、距離を取ることにしても、少し勇気が必要と思いました。しかし、自分の境界線を引くことができれば、相手に対しても意識して境界線を守ることができるのではないか、対人関係が今より少しはスムーズになるのではないか、とも思いました。 (安部)

[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（11月12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（1件）（11月5日に意見箱を開封）

職員に対して、「清掃分担表が書き込み表になっているし、決まった本当にやる人が少ないので、職員全員に声掛けしてください。又は当番表にしてもらえませんか」とのご意見がありました。⇒なかよしミーティングで話をしてもらうとともに、職員会議等でも引き続き検討していきます。

○落とし物（0件）

○職員からの議題（0件）

○利用者からの意見（1件）

「年末の大掃除は行いますか」⇒12月26日（金）14：15～15：15に行うこととなりました。

皆様ご協力よろしくお願いします。



フットサル	[日 時] 12月20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] 12月17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12月1日（月）～令和8年1月3日（土）》

日	月	火	水	木	金	土
	12/1	2	3	4	5	6
まほろば（地活） なかよし（生訓）						休館日
なかよし（就B）	駐 車 場 清 掃 清 掃 作 業	清 掃 作 業 地方情報紙配布作業	駐 車 場 清 掃 健診会場設営作業 地方情報紙配布作業	清 掃 作 業	駐 車 場 清 掃	
7	8	9	10	11	12	13
休館日	駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	駐 車 場 清 掃 健診会場設営作業 地方情報紙配布作業		駐 車 場 清 掃	休館日
14	15	16	17	18	19	20
休館日	駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	駐 車 場 清 掃 健診会場設営作業 地方情報紙配布作業	駐 車 場 清 掃	駐 車 場 清 掃	休館日 （フットサル）
21	22	23	24	25	26	27
休館日	駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	駐 車 場 清 掃 地方情報紙配布作業	駐 車 場 清 掃 工 賃 支 給 日	大掃除 駐 車 場 清 掃	休館日
28	29	30	31	1/1	2	3
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日

・職員会議：12月2日（火）・9日（火）・16日（火）・23日（火）

（11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10月16日～令和7年11月15日

【物 品 等 寄 付】 ㈱さくらや様 匿名2名

