

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③ ～

「SHIRATORI～Information～」の令和 7 年 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）について、また、12 月号では、バウンダリーを育てるための方法について掲載しました。今回は、相手のバウンダリーを侵さないための方策をご紹介します。

【相手のバウンダリーを侵さないための方策】

○相手の価値観や意見を尊重する

「良かれと思って」の行動が、相手にとっては負担になることがあります。相手が自分とは異なる独自の価値観や経験を持っていること認め、敬意を払います。自分の意見を押し付けず、違いを否定しない姿勢が重要です。



○相手の感情や行動の責任を負わない

相手の感情はその人自身の責任であり、こちらがコントロールできるものではありません。相手の不機嫌や問題に過剰に反応したり、尻拭いをしたりしないようにします。

○相手の領域に許可なく立ち入らない

物理的なスペース、持ち物、時間、プライベートな話題など、相手の領域に許可なく立ち入らないようにします。例えば、相手のスケジュールを勝手に決めたり、個人的な質問をし過ぎたりしないことです。

○求められるまでアドバイスをしない

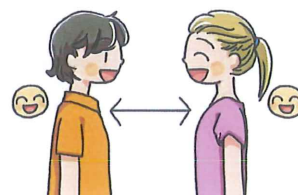
相手が助けや意見を求めている限り、不必要なアドバイスや世話を焼くことを控えます。

○相手の変化を期待しすぎない

「相手は分かってくれるはず」という期待が裏切られた時に怒りや無理な要求につながります。自分の行動によって相手が変わることを期待し過ぎないようにします。最終的に変わるかどうかは相手次第です。

○「I（アイ・私）」メッセージによるコミュニケーション

「あなたは〇〇すべき」ではなく、「(私は) 〇〇と感じる」と自分の気持ちを伝えます。相手を責めずに自分の要望を伝えます。



○自分のバウンダリーも明確にする

何をされると不快なのか、どこまで許容できるのか、自分の限界を知りましょう。また、時と場合によって対応を変えず、一貫した境界線を守りましょう。

*参考資料：「STUDY HACKER」他 インターネットより抜粋

「バウンダリー」について、3 回にわたって紹介しました。私自身、日頃の言動を振り返るきっかけとなりました。自分と相手を区別しお互い尊重した関係を築いていくために、相手のバウンダリーを侵さないよう意識していきたいと思います。

(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（1月14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）（1月5日に意見箱を開封）

○落とし物（0件）

○利用者からの情報提供（1件）

・令和7年12月29日の中国新聞に、女性の肌を隠すAEDシートについて記事があったとの情報提供がありました。

○職員からの議題（0件）



フットサル

[日 時] 2月21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] 2月19日（水）12時まで

[お問い合わせ] 担当（藤井）まで



*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。

【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8年2月1日（日）～令和8年3月7日（土）》

日	月	火	水	木	金	土
2/1	2	3	4	5	6	7
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	地方情報紙配布作業 清 掃 作 業	地方情報紙配布作業 健診会場設営作業 駐 車 場 清 掃		駐 車 場 清 掃	
8	9	10	11	12	13	14
休館日	清 掃 作 業 駐 車 場 清 掃	地方情報紙配布作業	建国記念の日 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		駐 車 場 清 掃	休館日
15	16	17	18	19	20	21
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 （フットサル）
22	23	24	25	26	27	28
休館日	天皇誕生日 まほろば：開館 なかよし：開所 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 工 賃 支 給 日		駐 車 場 清 掃	休館日
3/1	2	3	4	5	6	7
休館日						休館日

・職員会議：2月3日（火）・10日（火）・17日（火）・24日（火）

（1月末現在）

・広島文教大学より精神保健福祉士実習：2月9日（月）～2月24日（火）

～ 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12月16日～令和8年1月15日

【物 品 等 寄 付】

（株）さくらや様

匿名2名

