

学生相談室便り

2025年10月 第53号

自分を守る「心の境界線」をひくために



学生相談室非常勤カウンセラー 鈴木雅子

大学生活ではサークルやゼミ、バイト先などさまざまな場面で人と関わる機会があるでしょう。そんな中で「人と一緒にいると疲れてしまう」「振り回されている気がする」といったモヤモヤを感じたことはありませんか？そのモヤモヤは「自他境界」がうまく機能していないサインかもしれません。自他境界とは、自分と他者との間にある心の境界線のようなものです。この境界線が適切に働いていると、自分の感情や考えを大切にしながら、相手と無理のない関係を築くことができます。しかし、境界が曖昧になると、相手の感情をまるで自分のことのように感じてしまったり、本来自分の責任ではないことまで抱え込んでしまったりして、知らず知らずのうちに心が疲れてしまうのです。たとえば親しい友達が悩んでいると自分までつらくなってしまう、誘いや頼みごとを断れず、引き受けたあとでモヤモヤする、誰かの表情や口調を少し冷たく感じただけで「私が何か悪いことをしたのかな」と不安になる、こうした状態は自他境界が曖昧になっているときに起こりやすいものです。他者と健全な関係性を築いていくためには、ほどよい距離感が必要です。自分と相手は別々の存在であり、それぞれに異なる考えや気持ちがあります。嫌われたくないからと何でも相手に合わせたり、相手の考えが自分と同じでないと納得できないような関係性は健全とは言えません。適度な境界線があるからこそ、お互いを尊重しながら心地よく人と関わるのできるのです。では、心の境界線を引くにはどうしたらよいのでしょうか。以下に、いくつかのヒントをご紹介します。

1. 「今、自分はどのように感じているか」を意識する 人と関わる時、自分の気持ちを後回しにしているませんか。まずは自分の感情に気づき、それを大切にすることが第一歩です。
2. 相手の感情と自分の感情を分けて考える たとえば、相手が不機嫌そうでも、それは必ずしもあなたのせいとは限りません。「それは相手の問題」と線引きして、必要以上に背負いこまない練習をしてみましょう。
3. 「NO」と言う練習をしてみる 健全な境界線を保つためには、無理なときに断ることも必要です。「全部は無理だけど、ここまではできるよ」「何時までなら大丈夫」といったように、できる範囲を伝えて、ゆるやかに境界を引いてみるのもよいでしょう。
4. 距離をとってみる 必要なときには少し離れることで、むしろ関係が良くなることがあります。接する時間を減らす、相手に伝える情報を減らす、相手のSNSを見ないようにするなど、意識的に相手との物理的・心理的距離を調節する方法があります。

自他境界は生まれつき備わっているものではなく、経験の中で少しずつ育っていくものです。今うまくいっていないと感じている関係も、少し見方を変えたり、自分の気持ちを大事にする習慣を身につけたりすることで、心地よい関係に変わっていくことがあります。もし、「人間関係でひどく疲れる」「どうやって境界線を引けばいいのかわからない」と感じたら、ぜひ学生相談室を利用してみてください。自分を大切にしながら、人と心地よくつき合う方法を一緒に考えていけたらと思います。

専用予約フォームのアドレス(URL)→<https://secure.sugiyama-u.ac.jp/forms/soudanyoyaku/>

学生相談室便りは、学生相談室のホームページからも見ることができます。

学生相談室 | 相山女学園大学 | Sugiyama Jogakuen University ([sugiyama-u.ac.jp](https://www.sugiyama-u.ac.jp))

