

『就労移行支援事業所 チャレジョブセンター浦和 Information』のプラスアルファ。
メンバーさんたちの『リアル』をお届けします。

10月号では『サービスセミナー』の様子をご紹介します。
このセミナーではサービス関係に関わらず、
幅広く、人との関わりの中で大切なことを学ぶ時間と
なっています。今回は『**自他境界**』について学びました。
自分と他人の線引き、皆さんはできていますか？

『自他境界』を整えると…

- ・「人の機嫌=自分の責任」という
思い込みが減る
- ・落ち込んで立ち直りやすくなる
- ・安心して人と付き合えるようになる
- などの良い変化があります。



講師：本日のテーマはこちらです！（ホワイトボードに
書いた文字をバーン！皆さんがそれを見て…）

一『自他境界（じたきょうかい）』？

講師：はい、本日はこちらをやります。『自』は自分、
『他』は他人という意味です。では『境界』は？

一境目のことですよ…？

講師：そうですね、境目とか線引きとか。働きだすと、
家にいるよりも会社にいる時間の方が長くなります。そ
んなとき、自分と他人との線引きって、とっても大切な
んですよ。皆さんは他人の態度やに振り回されたことは
ありますか？

一はい…（皆さんが挙手）

講師：ですよ…私もあります（苦笑）。ではたとえば、
今から質問をしてみます。皆さんの気持ちを教えてください
ね。【会社の同僚が不機嫌だった時、あなたならどう
思いますか？】

一仲の良い同僚だったら、何かあったのかな…？と心配
になります。というか、本人に「何かあった？」って聞
いてしまうと思います。

一私は、「ご飯移行こうよ」と誘うかな。

講師：なるほど。明るく接して励ますわけですね。

一私は、嫌われたかな…と感じます。

講師：そっか、自分が何かしたかな…と自分を責める
モードに入ってしまうんですね。ひとまず、皆さんあり
がとうございます。ではもう一つ。【友人や知人が仲良
くしているとき、あなたならどう思いますか？】

一仲間外れにされてる…って思ってしまうかも。

講師：そういうのありますよね…分かるなあ。

一楽しそうで何より！

講師：ははは、すごい（笑）

一裏アカに愚痴を書き込むかもしれない…（笑）

講師：SNSの裏アカウントね（笑）。世代もあるかもしれ
ませんが、芸能人の豪華に見える私生活のSNS発信とか
見ると、自分と比較して落ち込む人もいるかもしれま
せんね。さらにそんな自分が嫌になったり…。

一（うんうんと共感する皆さん）

講師：これらの感情の裏には、実は冒頭の『自他境界』
が関係しているんです。他人が不機嫌のときに「自分の
せいかも」と思ってしまうことや、他人が楽しそうなど
きに比較して落ち込んでしまうこと。他にも頼まれごと
をしたときに…

一「断るのは悪いかな」と思ってしまう。

講師：うんうん。これらは『自他境界のゆらぎ』が原因
で、自分の責任にしているのかもしれない。自分と他人
との心の線引きをしっかりとすることで、自分軸で生き
られるようになります。自他境界の状態が分かるチェッ
クリストをご用意したので、やってみましょう！

～【自分の気持ちよりも、相手がどう感じるかを優先し
てしまう】【人と一緒にいると、自分の感情をよくわか
らなくなる】などの質問に、はい・いいえで回答～

講師：どうでしたか？はいが多かった人は、自他境界が
薄くなっているサインです。

一ああ…けっこう多かった…

一自分、そういうところ、あります…（笑）

講師：そうか…難しいですよ。自他境界を整えるため
には、『これは誰の課題なのか、相手か自分か』を整理
したり、時には「ノー」と言う練習をしたりすることが
大切です。「人が怒っている=自分のせい」ではありません。
感情の責任を持ち過ぎないようにしましょう。

「わたしはわたし。あなたじゃない」です。

