

心地よい人間関係に必要な「境界線」

[シリーズ1] 境界線とは何か

心理カウンセラー・セラピスト JMET認定EFTトレーナー 下田屋 寛子



私たち人間は、他者との人間関係を軸にして生きる社会的な存在です。誰かとの関わりは、避けようのない営みであり、人生の大きな部分を占めています。そのため、その人間関係にストレスやしんどさを抱えると、生きづらさを感じることになってしまいます。一方で、人間関係がスムーズであれば、大方の悩みは解決すると言われます。そのために重要なものの一つが「境界線」と言われるものです。

3回シリーズの1回目は、「境界線とは何なのか?」について、2回目は、「境界線を越えたり、越えられることを許してしまう理由は何か?」について、3回目は、その理由を踏まえて、「健全な境界線を引くにはどうすればよいか?」について書いていきます。

人間関係での境界線とは?

まず、人間関係での境界線とは何なのか?を見ていきましょう。

境界線とは、自分と相手の間にある心理的な線引きのことです。この線引きによって「どこまでが自分の責任で、どこからが相手の責任か」、「どこまで関わり、どこで距離を取るか」の区別をすることができ、お互いがそれぞれの心理的な領域を守ることができます。

これを所有地になぞらえてみます。まず、境界線によって、「どこまでが自分のもので、どこからが相手のものなのか」が分けられます。そして、自身の土地(領域)で起きることについては、各自が責任を持ちます。自分の土地で花や野菜を育て、それらを探ったり、草が伸びれば、草むしりをしたりするように、です。このように各自がそれぞれの土地(領域)で起きることに責任を持つことができている限り、関係性は安定したものになります。ところが、庭で大切に育てていた花や野菜を、相手が勝手に入ってとったりしたらどうでしょう?あるいは、自分の土地の草を取らず、伸び放題にしたため、草が相手の土地に広がっていったらどうでしょう?おそらく、どの場合も心情は穏やかではないと思います。

土地の場合は目に見えるため、ある程度わかりやすいかもしれませんのが、心の境界線は目に見えないため、気づかぬうちに、越えたり、越えられたりしてしまうことがあるのです。

境界線を越える例、越えを許す例

境界線は、自分が越える場合と、越えられるのを許す場合があります。以下にその例を挙げます。

●境界線を越える例

①相手の気持ちや考え方を、想像したり、決めつけたりする

例:「私が独身のままだと親は悲しむに違いない」

②相手の意向を伺ったり、断る自由を与えたりしない

例:「○○しておいたから」

③相手の問題を自分が解決しようしたり、責任を持とうとする

例:「私がやった方が早いから、私がやってあげる」

④相手の痛みに過度に共感をして、自分のものとして抱え込みすぎる

例:「病気の家族がいるから、自分は遊んでちゃいけない」

●境界線越えを許す例

①自分は我慢する、自分の都合やニーズを抑圧する

例:「今とても忙しいが、いつもお世話になっているから相手の意向に応えなければ」

②波風が立たないように、自分が黙っていたり、受け流す

例:「違う意見があるが、この場の空気を壊したくなら黙っておこう」

③相手を優先することが、自分の価値を保ったり、上げられると思う

例:「役に立てているなら嬉しいから、あなたの思うとおりに進めて」

④自分で決めない、責任を持とうとしない

例:「決められてしまうのは嫌だが、自分が考えたり、動いたりしなくていいから楽だ」

⑤自分の幸せを相手に依存する

例:「私が幸せになるためには、あなたが必要」

境界線と三つの領域

作家で、ライフコーチのバイロン・ケイティは、私たちには、三つの領域があると述べています。

- ・私の領域:私しかできないこと。自身の思いや感情をケアできるのは私。

- ・彼、彼女(相手)の領域:彼、彼女(相手)しかできないこと。自身の思いや感情をケアできるのは彼、彼女(相手)。

- ・神の領域:個人の力の及ぶ範囲を超えているもの(天候など自然現象、社会現象、経済情勢など)

それぞれが、各自の領域に留まって、「自分ができること」に責任を持っていると関係性は安定し、反対にその責任を放棄すると、領域越えが起き、苦しみが生じます。例えば、親が、子供が結婚しないことをいくら心配しても、いつ誰と結婚するかは、子供が決める事なので、親は自分の思い通りにならないことで苦しむことになりますし、もし この子供の中にも結婚に対する焦りなどがあった場合は、親の言葉や態度はプレッシャーとなり、子供も苦しむことになります。また、今雨が降っている状況に対して「晴れてくれないと困る!」と神の領域で起きていることに対して鬱おうとすると、決して勝つことはできないので、天候の犠牲者と感じ、苦しくなるのです。本来、子供が結婚しないことでの不安感、結婚していないことでの焦り、晴れていないことによって生まれる感情や思いなどは、「私の領域」で起きていることなので、それらに責任を持つ(ケアする)のは私です。「この私の思いや感情は私がケアをする」と自分の領域に留まれると、「子供が結婚をしていないこと」「親があれこれ言ってくること」「雨が降っていること」は、心地は良くないかもしれませんのが、決して「苦しみ」とはならず、関係性もこじれていかないのです。

まとめ

「自分の領域を守る」責任を放棄すると境界線越えが起き、苦しみが生じることが理解できたかと思います。次回は、この責任を放棄してしまう理由を心の仕組みから解説していきます。