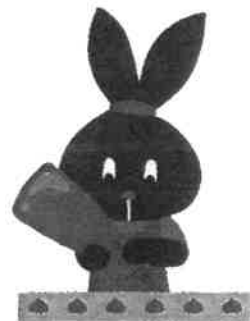


ほけんだより 2月号

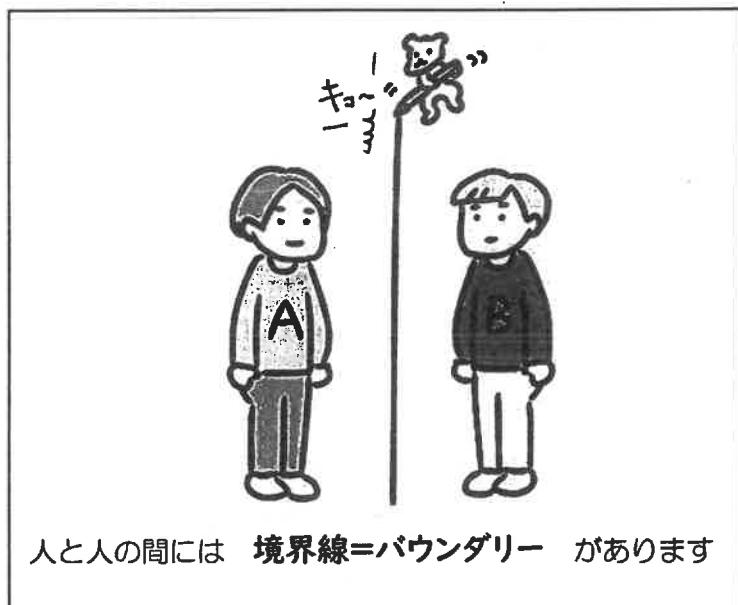


令和7年（2025年）伊丹市立西中学校 保健室

“Spring has come!!” 立春が過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。
気温が上がり、日差しの暖かさを感じられる日が待ち遠しいです。

人間関係での境界線＝バウンダリー

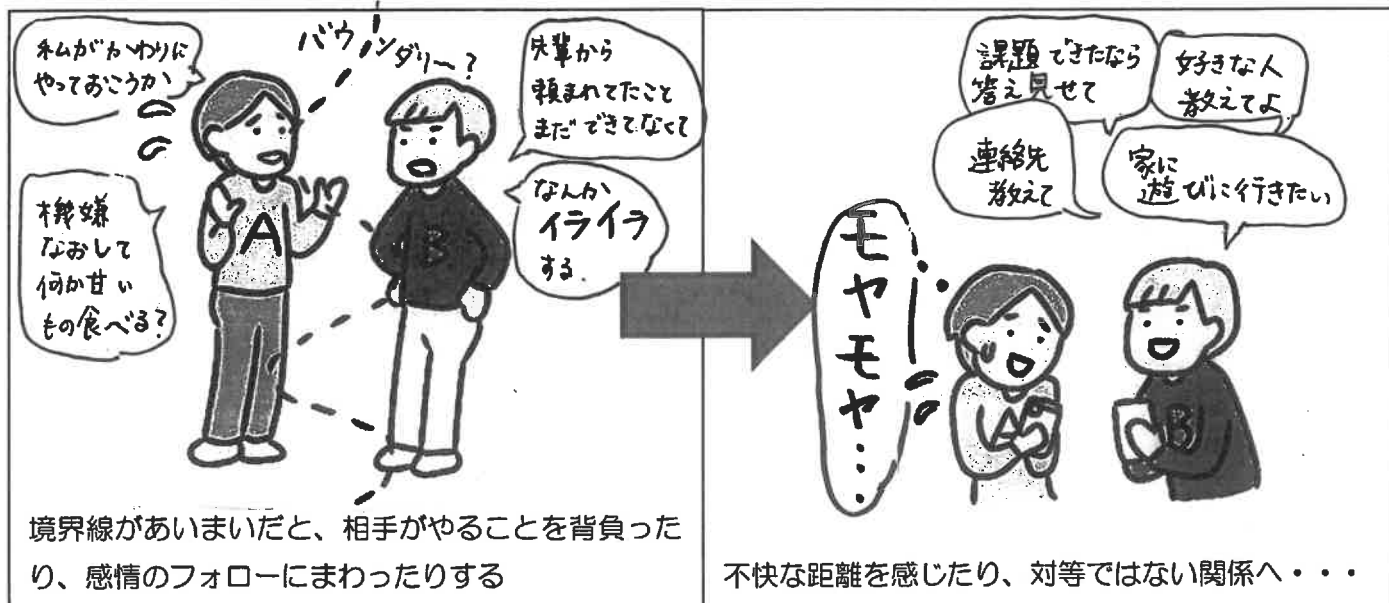
「バウンダリー（境界線）」という言葉聞いたことがありますか？



同級生、先輩、親友、好きな相手、親子・・・
どれだけ親しくても、親子でも別の人間である
以上、境界線での線引きが必要
自分を守り、対等な人間関係を築くためにも、
自立した人になるためにも重要なスキルです。



境界線の引き方があいまいになると・・・



適切な人との距離について、裏面へ

境界線があいまいで、対等ではない関係になりそうな時は・・・



境界線の引き方は、相手によって変わる、その時によって変わる ものです。

あなたの心とカラダはあなただけのもの

同級生、先輩、親友、好きな相手、親子、兄弟であっても、それぞれ違う人間、つまり他者。

あなたの心とカラダはあなただけのもの

ひとりひとり違う価値観、感じ方を持っている



何をするか、どう考えるかを他者の意思で決められていいものではない

境界線を越えた NG な行為

①相手の秘密を無理に聞き出そうとする



友だちだから
テストの点を
教えろよな。

②友だちや恋人や家族の
スマホを勝手に見る



③自分と異なる意見の存在を否定する

正しいのは、おれ。
おれと意見の違う人、
小学校からやり直した方
がいいんじゃない。

