



## 保健だより 9月



2024.9

9月10日（火）6校時に保健講座を行いました。  
島根法務少年支援センター／松江少年鑑別所の中西 誠さん（公認心理師）に来ていただき『自分と他の人を守る境界線のおはなし』と題して講話をされました。  
日頃から友達との距離感をどうしたらいいのか悩んでいる人も多いのではないのでしょうか？講話を聴いてどのように感じたのでしょうか？

### ◇みなさんの感想を紹介します◇



- ✿人と違うことが恥ずかしいと思っていたけど、違っていいと思いながら過ごしたい。
- ✿仲が良い人でも、パートナーでも自分が嫌だと思ったことは「イヤ」と伝えようと思った。
- ✿一人一人みんな違いがあって、自分らしくしたらいいというところが心にささった。
- ✿境界線を越えると暴力になることを知った。
- ✿みんな自分自身の境界線があることがわかった。もし、相手に「イヤ」と言われたり、言ったりしてもそれは悪いことではなく、相手や自分を守ることだと思った。
- ✿仲の良い友達や家族でもパーソナル・スペースがあることを学んだ。相手にしてほしい嫌なことはちゃんと言っていいと聞いて安心した。
- ✿自分と他人との境界線の話が心に残っていて、自分がよくても相手は嫌な距離と感じることもあると思うから気を付けたい。もし相手が近すぎたときにはきちんと自分で言えるようにしたい。
- ✿自分を守るためにプライベート・ゾーンはとても大事だと思った。
- ✿自分は自分という言葉に自信がつき、うれしかった。
- ✿パーソナル・スペースとプライベート・ゾーン、しっかり意識して生活したい。
- ✿“誰かの期待する自分でなくてもいい”という話が心に残った。
- ✿本当は嫌でも「イヤ」と言えないのでちゃんと言えるようにしたいと思った。
- ✿「私は私」という言葉に心が救われた。暴力も物理的なものばかりではなく言葉でも暴力になることが分かった。人には人それぞれの心があり思いも違い好きなことも違う。全部が全部違ってそれでもいいということに気づいた。
- ✿人は境界線という透明なバリアを持っていることが分かった。

