

# 9月 依存症家族勉強会のお知らせ

## 共依存について考える⑤ 『境界』

共依存傾向に対処するために、境界について学びましょう。

境界とは自他の境界のことです。この境界があいまいになっているために共依存傾向がひどく出てくることとなります。次のような時が境界について学び修正する適期です。

- 「ノー」と言いたいのに「イエス」と言ってしまうことが嫌になったとき
- あなたを傷つける行為や、失礼な行為を止めてもらいたいとき
- 相手の状況や意思関係なく、自分の考えを伝えようとしているとき
- 相手との関係が対等なものなのかどうかわからなくなっているとき
- 貸したお金を返してもらいたいというときに後ろめたく感じてしまうとき
- 誰かに振り回されることにうんざりしたとき
- 他人の期待通り行動することをいい加減やめたいと思った時
- 相手の顔色を見て言いたいことを飲み込んで自分が嫌になったとき
- 人に求められる自分を演じていることに疲れたとき
- 人の評価ばかり気にして生きることが息苦しくなったとき
- 自分の望みや願いがわからなくなっているとき
- 恋人であっても、勝手に自分のスマホを見られることって変だと感じたとき
- よくない出来事が起きたときにどうして自分の責任だと思えるのか疑問のとき
- 自分で行動することを決められなくて、誰かに任せなくなったとき
- 対等な関係ってどんな関係なのか全くイメージできないと気づいたとき
- 欲しい物や必要なものを欲しいと言えないとき
- 相手の問題解決に相手以上に必死になっている自分に気づいたとき
- 自分を傷つける相手と関係を続けてしまうことに苦痛を感じたとき
- どうしてわたしはいつも相手につけこまれるのだろうか？と思ったとき
- 相手が楽しそうでないと、居心地わるくなるのはなぜだろうと思ったとき
- 自分だけののんびりした時間を持ってないことに気づいたとき
- 恋人ががらしないと私が恥ずかしいと思うとき

境界が混乱していると、自分の境界が侵されていることに気づかないだけでなく、他人の境界を侵していることにも気づきにくいものです。だれかに支配されたり、逆に誰かを支配しようとする不健康な関係にはまりやすいです。自分の境界を大事にする人は、他人の境界を尊重します。ですから、まず自分の境界をはっきりさせるために学びましょう。

境界には①身体境界、②感情・意思の境界、③責任の境界があります。身体境界は、身体が安全で心地よく感じられるための境界です。自分の身体を危険や過労から守る、不快な接触をされない、自分の所有物や空間を相手に侵されないことなどが含まれます。感情・意思の境界は、自分の考えや感情を大切に行動するための境界です。感じ方や考え方を他人にコントロールされないこと、他人との違いを認め合えること、自分で行動を決定できること、思ったことを言うかどうか自分で決められることなどです。責任の境界は、自分も相手も、自分自身の責任において生きるための境界です。自他の責任を区別すること(これはだれが負うべき責任か？と考えられること)、共通の問題について責任とリスクを分担すること(一方的にすべてを負うのではなく)、ギブアンドテイクの関係を保つことなどが含まれます。

まずは、こういった境界があるということを知ることから始めましょう。

(来月に続く)

### 重要なお知らせ

#### ①家族勉強会Aについて

6月から15人限定で再開しました。今後も当面この人数で開催する予定です。参加ご希望の方は、当院アディクション委員か、同封したアンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。

#### ②動画配信について

家族勉強会Aの参加人数に限られるので、勉強会を録画してこれまでと同じ形で配信します。

#### ③家族勉強会Bについて

Bは少人数ですので、感染対策をしたうえで開催しています。人数の関係で、参加ご希望の方は当院アディクション委員にご一報ください。

9月12日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール

※Bは吉田不在時は担当看護師が司会進行を担当します。

9月26日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール