

# 10月 依存症家族勉強会のお知らせ

## 共依存について考える⑥ 『境界』

### ●「境界線を引く」とは

境界(バウンダリー)は自分を傷つけない、他の人を傷つけない、誰かが自分を傷つけるのを許さない、絶対に譲れない一線です。人に言われて引くものではなく、誰かをコントロールするための手段でもありません。対等で健全な関係を築くために不可欠なものです。

境界線を引くとは、具体的につぎのようなことです。

- ・他者の権利、プライバシー、個人的な事情を尊重する
  - ・勝手に期待したり、思いこんだり、要求したり、押し付けたりせずに、相手に尋ねる
  - ・電話をしたら、「今話して大丈夫？」と聞く
  - ・相手の了解もないのに、突然相手にところに押しかけない
  - ・了解もしていないのに、突然訪れた相手に対して「来るなら先に連絡して」と断る
  - ・相手の了解も得ずに、勝手に物を借りない
  - ・借りたお金を期日までに返す
  - ・一方的に判断しない
  - ・事実確認せずに、相手を批判、非難、叱責、ののしったりしない
  - ・自分の考えを相手に押し付けない
  - ・「あなたはそう考えるのね。わたしはそうは考えない」と言える
  - ・相手をコントロールして、なにかをさせようと考えない
  - ・陰で人の悪口を言わない
  - ・事実を知らないのに、知っていると思いきまない
  - ・自分の気がすまないからと人につきまとったり、何度も電話したりしない
  - ・どんなに自分が望んでいても、相手がそれを望まなければそれを受け入れる
  - ・どんなに正しいと思っていることでも、相手に強要できないと知っている
- わたしが一人の人間として生きていくために必要不可欠なものが境界です。同時に他の人を人として大切に扱うためにも必要不可欠なものです。対等な関係、平等な関係はこの境界がすべての基礎になっています。

境界線を引く実践には準備が必要です。これまでのあいまいな境界を維持させようとする、外からの妨害と自分の内からくる実行することの恐れが起きる可能性があります。次のようなことを想定して、準備を整えておきましょう。

- ・自分が本気かどうか試されるだろう
- ・相手が気分を害するだろうから、気がとがめるだろう
- ・境界線の中には強烈な労力を要するものもあるだろう
- ・相手が自分を利用できないと知った時、相手との関係は壊れるかもしれない
- ・相手が自分の罪悪感を増幅させて、実践の妨害をするかもしれない
- ・暴力、自殺、犯罪をほのめかせ、実行させないようにするかもしれない
- ・境界線を引くことはわたしにとってもつらいものがあるだろう
- ・自己評価の低さが実践する意欲を弱めるだろう
- ・過去、境界線を侵害されてきた体験による恐れが出てくるかもしれない
- ・見捨てられ不安と向き合う必要がある
- ・誰かになんとかしてほしいという甘えに向き合う必要がある
- ・相手の「ノー」を冷静に受け入れる心構え

本を読んだところで境界線を引くことができるようにはなりません。その都度、意識してやってみる、やってみてどうだったか振り返り考える、この繰り返しの中で自分の内に生まれてきます。(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。

10月10日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/ミーティングルーム

※Bは吉田不在時は担当看護師が司会進行を担当します。

10月24日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール