

1月 依存症家族勉強会のお知らせ

共依存について考える⑩

『境界線』

ほぼほぼ健康な家庭では、ひとりひとりに物理的および心理的な境界があります。例えば、くすぐり合いをしているとき、相手がやめて、本気だよ」という合図を出したときにはくすぐるのをやめるというのが家庭のルールになっている場合、その家族の間ではからの境界が守られています。また、だれかが勝手にほかの兄弟姉妹の道具を使って、「勝手に使って嫌だ」という意見が出たときに、親がそれを返すようにしっかり



子どもたちに意味を説明して諭すということが行われている家庭では所有物にも境界があることが共通の認識になっていきます。このときに大人が強権を発動し、力づくで子どもを従わせようしたり、暴力を使ってやらせようとするれば、大人が子どもとの境界を完全に破壊することになります。その家庭に境界を守る決まりがあり、一貫してそれが守られることが家族一人一人の境界を明確にします。

心理的な境界は目には見えません。しかし、確固として境界があり、それがあからこそ「自分・私」は他者から分離した存在であるという感覚が備わります。物理的な境界に気づくにつれて、心理的な境界が発達していきます。一人一人が境界を持つ存在であり、自分とは異なる存在であるという感覚が身につきます。誰かに恥をかかせたり、罵倒することは相手の心理的境界を侵すことになるという感覚（理屈ではなく）が育ちます。

大人にこういったほぼほぼ健全な境界の感覚が備わっていないときに、その家庭では境界が守られなくなります。「機能不全家族」の最大の特徴です。「ほぼほぼ健全な」という表現をしているのは、完璧に健全な人間や家庭は存在しないからです。



『境界線とは愛情の限度のことだ』

「共依存症」の作者であるメロディ・ピーティはこう言います。また、『境界線は、素直な意見を述べるところから始まる』とも言っています。

相手とのほぼほぼ健全な関係は境界線が守られた関係です。自分が相手の間違いをなんとか正そうとしているとき、相手の行動が間違っておりその行動を変えようとしているとき、境界線を侵そうとしていることに気づくのは大切なことです。境界線を侵されて育った子ども時代をもつ大人が生きづらさを抱えているとき、おそらくはこの境界線に問題を持っていると思います。子ども時代を生きなおすことは不可能なのですから、今から自分の中に育てていくしかありません。そのときのキーワードが「素直な意見を述べるところから」です。そこから自覚、健全な自己愛（自分を大切にする気持ち・感覚）、素直なコミュニケーション、相手を尊重する気持ち・感覚が身についていくでしょう。

天邪鬼の私が嫌いな言葉の一つに「ともだち100人できたかな」があります。なんで100人なんだ？一人でもいいじゃないか。いや、人間が苦手な人なら人間が友達でなくなっていくじゃないか、と思います。境界線を引くことで人間関係が生まれることもあれば、破たんすることもあります。人間関係は数の問題では100%ありません。100%質が問題です。

（来月に続く）

重要なお知らせ

①家族勉強会Aについて

15人限定で再開しています。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まで連絡いただくか、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までご一報ください。

1月 9日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール

1月23日(土)AM10時～勉強会A(講義)/依存症研究所研修ホール