

家庭・仕事・子育て…

人間関係を改善する！

「心の境界線」学習会

皆さんは、『人間関係って大変だな～！』

『もっとコミュニケーションが上手にとれるようになりたい！』

と感じたことはありませんか？

人と人との間の適切な距離感、**心の境界線「バウンダリー」**を身につけることによって、より良い人間関係に変わっていきます！

人間関係の土台となるこの考え方を、一緒に学んでみませんか？

子育てで…

責任感のある、自立した
子どもに育てたい！

自分の人生を
しっかり生きたい！

ご夫婦・親子で…

ケンカしないで
分かり合いたいわ

職場で…

苦手な人とも
うまくやれたらな～

ママ友・PTA 等で…

何でも引き受けちゃって
疲れちゃう…。「/ー」と
言えるようにになりたいわ！



■開催日時 月1回 土曜日 10月26日(土)
※1回からご参加 11月30日(土)
いただけます。 12月21日(土) } 13:30～15:30

■会場 越谷市市民活動支援センター 活動室A
(越谷ツインシティBシティ5階)
東武スカイツリーライン 越谷駅東口 徒歩1分

■講師 清澤さちえ氏 (DVD)
「NPO法人子どもの環境を守る会Jワールド」副理事長・相談室長
「ファミリーネット新松戸」代表 / 「ひかりの子幼稚園」代表
松戸市民生委員・児童委員 / 「新松戸リバイバルチャーチ」牧師

■定員 10名 *資料代として頂戴する場合があります。

申し込み&問い合わせ

ファミリーネットさいたま 越谷支部 担当：市川・星
お電話：070-5550-9484
e-mail：familynet_saitama@yahoo.co.jp

心の境界線「バウンダリー」って何…??

しっかりとした人間関係を作る基礎になる、
人と人との間の適切な距離感、相手との心の境界線を「バウンダリー」と呼んでいます。
きちんと相手との間にバウンダリーを作ることができるようになると、
家庭・職場・社会におけるあらゆる人間関係がぐっと楽になり、豊かになっていきます。

- ▶一人ひとりの違いを認め、尊重できるようになり、人間関係がよくなります。
- ▶「ノー」を適切に伝えることができ、相手の「ノー」も受け入れられるようになります。
- ▶周囲の状況や他人の言動に“反応”して生きるのではなく、良いものを自分で“選択”して生きられるようになります。

バウンダリーを知り、実践していくならば、何歳からでも必ず良い変化を体験でき、
成長していくことができます！

<学習会の内容>

- すべての人間関係の土台「バウンダリー」とは？
- バウンダリーのある人とない人の違いとその特徴
- よい影響力を受け、与える人になるには
- No が言えるようになる方法
- 子どもの年齢にあったバウンダリーの形成
- バウンダリー回復のステップ …など



参加された方たちの声

☆夫とのコミュニケーションが上手にとれず、だんだん
ストレスを感じるようになっていました。
「心の境界線」学習会に参加してから、感情的になら
ずに、冷静に本音を話せるようになり、コミュニケー
ションが上手にとれるように変化してきました。
今では夫婦でバウンダリーを学び、お互いを認め合う
良い関係になってきています！（30代主婦）

☆5歳の娘の思いもかけない行動にイライラし、怒りを
爆発させ自己嫌悪に陥っていました。
バウンダリーという考え方を学んで、自分と娘は違っ
てよいこと、違いを認め、尊重することが大切である
ことを知り、意識して生活するようになりました。
イライラすることもあります、学んだことを意識す
ることで、以前より気持ちを切り替えて娘を見れるよ
うに変化してきたように思います。（40代主婦）

☆職場で苦手なタイプの上司の下で働
いていました。日々、上司の機嫌を
伺いながら仕事し、一日の終わりには
疲れきっていました。
バウンダリーとは私にとって新しい
考え方でした。何回か学んでいくうち
に、苦手だったはずの上司にも、自分
の意見や希望を少しずつ伝えられる
ようになくなりました。私の変化
に上司からも信頼されるようになり、
良い関係に変わり、仕事に行くのが楽
なくなってきました。（30代会社員）