

家庭・仕事・子育て…

# 人間関係が良くなる コミュニケーション 「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…

自信をもって生きていける、  
自立した子どもに育てるには  
どうしたらいいんだろう？

自分の人生を  
しっかり生きたい！

ご夫婦・親子で…

どうしたらイライラしないで  
伝えられるんだろう？

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…。「ノー」と  
言えるようになりたいわ！



■開催日時 月1回 月曜日 10:00～12:00

※近日開催日程 8月5日, 9月2日, 月 日

■会場 越谷市市民活動支援センター活動室（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 (DVD) 清澤さちえ氏  
「NPO法人子どもの環境を守る会Jワールド」理事・相談室長  
「ファミリーネット新松戸」代表／「ひかりの子幼児園」代表  
元(14年間)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。

\*当学習会を主催しているファミリーネットさいたま（越谷支部）は、令和2年度、4年度  
「ほっと越谷」（越谷市男女共同参画支援センター）市民公募型男女共同参画事業の実施団体です。

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） 電話：070-5366-9484（市川）  
e-mail：familynet\_saitama@yahoo.co.jp

ファミリーネット新松戸のホームページからもお申込みいただけます。⇒



## 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変わっていききました。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、仕事に行くのが楽しくなってきました。（30代会社員）