

AC克服ステージUP講座



32 回目

共依存から相互依存へ

～自立へのステップの歩み方～

AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- 本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- 本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに公開します（上記同様転用禁止です）
- 講座内容に対するご意見やご質問は、講座中は挙手またはZoomのチャット機能で。講座後はFacebookグループ内でご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気付きにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

AC克服ステージUP講座

この講座の目的

① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- カウンセリングを通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- 人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

- カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります
- 学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- 本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- 少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上げられるよう、学びを深めていきましょう

この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・
スタッフとして共に
進みましょう！

AC克服上級講座（準備中）

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け
(カウンセラー養成コース・サポーター育成コース)

AC克服ステージアップ講座（中級）

基礎講座の内容から一步踏み込み、より詳細な解説でさらなる心のステージUPを目指したい方向け

この講座です♪

AC克服基礎講座（初級講座）

年間のべ1,000人の方に伝えてきた、AC克服のコツをわかりやすくお伝えします

☆4期開催中☆

もくじ

1. 共依存とは何か？

共依存の特徴を知りましょう。あまり嫌いすぎずに、でも留まらずに共依存を抜け、その先にある世界で生きていく方向性について考えていきます。なぜ共依存になってしまうのか？という「環境による仕組み」を理解し、今も該当するならば、どうやってそこから抜け出ていくかを一緒に考えましょう



2. 境界線（バウンダリー）を意識して生きる

共依存の仕組みを理解したら次は「境界線を意識して生きる仕組み」を身に着けましょう。今までの生き方を手放すことには「勇気」とある程度の「時間」が必要です。ただ、うまく手放せれば、その空いた手のひらには「自立」という新しい世界観が入ってきます。何度も決意を新たにしながら新しい世界を生きる覚悟を繰り返しましょう

3. 「共依存」から抜け出し「相互依存」になる方法

共依存を脱したあとに来るのは「自立」。そしてそのあとに「相互依存」という感覚が手に入ってきます。この章では「相互依存とはなにか」を学びながら、本来は成長する過程で身につくはずだったものを、心理ワークをしながら後づけで身につけていきましょう

Codependency

共依存とは



共依存とは？健全な依存はある？

共依存とは

共依存とは、特定の相手との関係に過度に依存し、その関係性の中で自分の存在意義を見出してしまう状態を指します。この状態は、恋愛関係、親子関係、友人関係など、様々な人間関係で起こり、その関係性を継続させるために、自分の持っているリソースを差し出して取引を行おうとしがち。共依存の関係では、一方が相手の世話を焼き、他方がそれに甘えることで、お互いに自立を妨げ、健全な関係を築くことが難しくなります。

共依存の渦の中にいる人たちは共依存状態に気付けない

共依存状態にいると

- ・ 関係性がおかしくなっても気付けない
- ・ 気づいてもなかなか抜け出せない
- ・ 心理ゲームを繰り返し、双方が傷ついて終わる

というパターンを繰り返しがち。それなのに本人は何が起こっているのかに気付けないことが多い。とても居心地が悪いのに（でもそれしか知らない人にとっては）抜け出すことすら考えず繰り返しがちで、ときには自分が、または双方が大きく傷ついて終わってしまう危険性があるものです



では共依存は完全な”悪”なのか？

共依存は、人が成長していく上で必ず通る「通過点」です。

子が親に依存し、親も喜んで受け入れる関係は、**成長過程において必須**なのです。ただその”次のステップ”に進む勇気をもって、共依存から自立、そして相互依存へと進んで行く必要があるのです

健全な依存から自立への成長モデル：もくじ

第一段階：依存（健全な共依存）



頼り、そして頼られることの幸せ感や充足感を得るのはとても大切なものです。ただし、その関係性は永遠ではないことを（主に大人の側が）わきまえていることが大事。親子関係においては、親は子の面倒を見ながらも、子が自立していく未来を理解し手放して行く必要があるのです

第二段階：自立と失敗経験



親との健全な関係性を保ちつつ、自分自身の意思で考え、行動し、責任を取れるようになるプロセス。発達段階に応じて依存の状態から徐々に自立へと移行していきます。このステップでは「失敗せずすべて成功する」ということはあり得ないし、むしろそれは危険であることはわかるはず。失敗を共に讃え、喜ぶ姿勢がとても大切です

第三段階：相互依存



お互いが自分の存在や能力を信じ、双方が信頼し合ってお互いの長所を伸ばしつつ、相手の不足分を補い合える関係になった状態のことを「相互依存」の状態と呼びます。私たちはすべての関係が「相互依存状態」に到達することを目的として生きていければ自己有用感や自己所属感にOKが出せるようになるはず

健全な依存から自立への成長モデルとは ①

第一段階（幼児期）：依存（健全な共依存）

主に幼児期（0歳～小学校入学前）の依存関係は健全なものと言えます。この時期の依存は、生存と安心を確保するための「絶対的な依存」です。親の愛情とケアなしには生きていけず、健全な「3種の依存」が必要となります



健全な3種の依存

身体的依存…食事、排泄、睡眠、清潔など、生命維持に必要な全ての面で親に頼ります。

情緒的依存…親の存在が安心感の源。不安や恐怖を感じた時に親に抱きしめられたり、慰められたりすることで情緒が安定します。

保護的依存…危険から身を守り、安全な環境を提供してもらうことを親に依存します。これら3つの依存状態が親子間に存在することが、子を健全に育むためには必要ですが 子が寂しがったら抱きしめ、離れたがったら手離す感覚が子の自立心を伸ばします

自立への芽生え

ハイハイや歩行の開始・簡単な言葉を話し始める・コミュニケーション能力が発露・自分で食べようとする、着替えようとする・親から少し離れて遊ぶなど自分の意思で動き、行動範囲が広がる。

健全な依存から自立への成長モデルとは ②

第二段階（学童期）：自立と失敗経験

学童期（小学校入学後～思春期前）には健全な自立を進めていく時期といえます。この時期は「物理的な依存」から「精神的な依存」へと移行し、親以外の世界（学校、友達）へと関心が広がります。親は「安全基地」としての役割を担いつつ、失敗や成功を経験する機会を奪わないことで、徐々に子ども自身で判断し、行動する力が育ちます



依存から自立への移行

身体的依存…親に頼っていた状態から卒業。身の回りのことは自分でできるように。

情緒的依存…困ったときに親に相談。自分で判断できる範囲が増える

保護的依存…生存・安心安全欲求が満たされた状態で、愛と所属も安定的
子がやろうとした経過を承認しねぎらう姿勢が子の自立心をさらに伸ばします

自立への芽生え

自己管理能力の向上・問題解決能力の獲得・責任感の芽生え・社会性の発達・友達との関係性の中で、協調性やリーダーシップを学び、親以外の人間関係を築き始める。

自己肯定感の育成：自分の力で達成できたことに対して、自信を持つようになる。

健全な依存から自立への成長モデルとは ③

第三段階（青年期～大人）：自立と相互依存

青年期～大人（思春期後）には、今まで訓練してきた自立への集大成。未経験なことも「今まで〇〇も乗り越えたんだから」という成功体験が背中を後押しし、新しいチャレンジをさらに積み重ねていく時期と言えます。親への相談も「きっと応援してくれる」「君が決めたことなら応援する」と相互に信頼しあえており、成長・チャレンジのために全力を出すことができる環境が完成している



チャレンジ経験が自信へと繋がり、相互依存へ

成功した人は「誰より失敗した人」であり、自分が失敗したのは「もう少し改善を加えれば成功する」ことだと理解。チャレンジへの恐れが少なく、むしろワクワクしている状態。他者の足を引っ張ることもなく、支援し共に喜び合う姿勢を大切にしている。他者支援が自分の成長にもつながることを理解しており、相互に支援できる相手（仲間）を増やし続ける

相互依存関係の構築

互いの能力を理解し、自分の得意な部分や相手の苦手な面を補完しながらさまざまな経験を積み上げていく状態。互いの自立を妨げる「共依存関係」とは異なり、互いの自立を支援し、仲間を信頼する関係を構築することに多幸福感を感じる

不健全な共依存状態の成長停止モデルとは



特徴①：親の過干渉または無干渉

親の過度な先回り・失敗の機会の剥奪・子どもの意思の無視・分離不安の助長などいわゆる「恐怖感」「罪悪感」「不安感」などのコントロールや、愛のつもりの「エゴ」などを混ぜて与えてしまった場合、子は親との共依存関係から抜け出すことが困難に。

特徴②：チャレンジさせず成功のみ要求

失敗したら大騒ぎし「次は絶対失敗するな（成功しろ）」と要求するが、いざチャレンジしようとしても親が機会を奪ってしまい、成功はおろか失敗もさせない状態。なのに当の親は「あなたは引っ込み思案」「やる気がない」などと誤った指摘を繰り返しますますチャレンジができない子にしてしまう

特徴③：「離れるな」という否定命令

親元から離れていくことを過度に嫌がり、離れようとする「親不孝者」扱いする。「老後がさみしい」ことを暗に匂わせ、長期休暇には一緒に過ごすことや、老後には面倒を見させることへの約束を取り付けようとあの手この手で「離れるな」をアピール。子がうまくいかない経験をする度に「帰ってこい」と簡単に言ってしまい、大人になってもチャレンジをさせないような言動が目立つ

自立モデルと共依存モデルの対比

発達段階		健全な自立モデル (見守り・尊重)	不健全な共依存モデルA (過干渉・過保護)	不健全な共依存モデルB (関心不足・ネグレクト)
幼児期 (0歳～就学前)	親	・安心基地・探索見守り・肯定・感情の尊重・自由	・過度な先回り・失敗の制限・意思無視・過度な不安	・基本的ニーズ不満・情緒的無関心・甘え不満・安心感欠如
	子	・探究心の芽生え・自己肯定感・自己効力感・感情表現・欲求不満耐性	・親まかせ・自己肯定感欠如・意欲低下・感情表現困難・フラストレーション低耐性	・不安・自己価値低・注目要求・感情鈍麻/爆発・信頼形成困難(信用するな・見捨てられ不安)
学童期 (小学校～思春期前)	親	・相談役・助言者・自己決定尊重・問題解決支援・健全な境界線	・意思決定介入・問題肩代わり・責任転嫁・境界線曖昧・反抗禁止	・学習&生活無関心・助け求められず・承認・愛情欠如・自己都合で子を利用(ヤングケアラー化)
	子	・自己肯定感確立・問題解決力・自己主張力・感情調整力・責任感・自律性	・自己肯定感低・無力感・問題解決力欠如・意見流され・感情制御困難・責任持てない	・自己肯定感極低・絶望・主体性欠如・自己表現困難・感情制御困難・責任転嫁
青年期 (高校生～20代半ば)	親	・独立支援(経済・精神)・対等な関係へ移行・反抗期を容認・人生の選択を応援・失敗を許容	進路・交友など過度に干渉・経済的自立阻害・成人しても子離れできない・依存させる発言	・自立強要(情緒的支援なし)・精神的ネグレクト継続・親の都合優先・責任転嫁
	子	・アイデンティティ確立・自己決定力向上・経済的自立への準備・親からの心理的分離	親への過剰な同調/反発・自己決定困難・社会適応の遅れ・自立への不安	孤立感・他者への過度な期待・自己肯定感の欠如・不安定な人間関係・自己犠牲または支配欲
大人 (20代半ば以降)	親	相互尊重と協力関係・自立した個人として接する・適度な距離感・良き相談相手	・コントロール&共依存関係の継続・子の人生に介入・老後の不安を子に転嫁	・関心や連絡の欠如・子の苦境に無関心・情緒的なつながりの希薄さ・子から搾取(経済的・精神的)
	子	・健全な自立した個人・自己責任を負う・対等な人間関係・幸福な人生を創造	・親離れできない大人・不健全な共依存関係を繰り返す・自己肯定感低・人間関係の問題を抱える	人間不信・自己愛の欠如・不健全な人間関係(依存される側/する側)・孤立・慢性的な不安

CHAPTER : 01まとめ

子に罪はない
ただ
与えられた環境で
生きてきただけ



CHAPTER : 02

境界線を引き
自立を許そう



もう1回、心の境界線を引こう

「心の境界線を引く」。たった8文字の言葉ですが、実践するのにこんなに難しいことはありません。基礎講座で心の境界線を引くために2種のワークをお伝えしました。有効な方法であることは間違いありませんが、これだけですべての問題が克服できる訳ではなく、繰り返し何度もやり直していく必要があります

AC克服 基礎講座

3-1. 心の境界線を引くための実践的ワーク

① ゲシュタルトの祈り

私は私のために生き、あなたはあなたのために生きる。
 私はあなたの期待に応えるためにこの世に在るのではない。
 そしてあなたも、私の期待に応えるためにこの世に在るのではない。
 私は私。あなたはあなた。
 もしも縁があつて、私たちが出会えたのならそれは素晴らしいこと。
 たとえ出会えなくても、それもまた同じように素晴らしいことだ。

フレデリック・パールズ



ゲシュタルトの祈りの一節だけでも覚えて唱えるようにしましょう

14

AC克服 基礎講座

3-2. 心の境界線を引くための実践的ワーク

② 心の家 (このワークはイメージワークです)

設定：あなたは最強の魔法使いの少女です

- ① あなたの心の家を想像します
- ② 家の中に入り鍵を掛けます
- ③ あなたの家の中を魔法で片付けます
- ④ あなたの家に親が訪ねてきます
- ⑤ 下記のセリフを唱えて入室を拒みます
 - ⑤-1 ここは私の心の家です
 - ⑤-2 私以外だれも入ることはできません
 - ⑤-3 会うなら外で会いましょう
 - ⑤-4 私もあなたの心の家には入りませんから
 - ⑤-5 どうぞ出て行ってください
- ⑥ あなたが守り抜いた心の家に平和が…



このセリフを繰り返すことで「境界線の感覚」が少しずつつかめるはずです

15

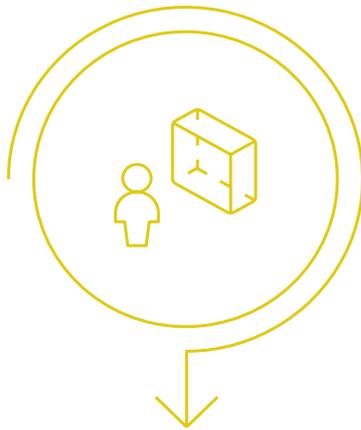
ステージアップ講座では、改めて境界線（バウンダリー）についての理解を深めつつ、さらに心の境界線を強化するための追加ワークを行っていきましょう

次ページ以降、バウンダリーの種類や対峙方法について学びます。すぐにできなくても少しずつマスターして「居心地のよいコンフォートゾーン」を作れるようにしていきましょう

4種のバウンダリー（境界線）を理解しよう

バウンダリーの種類

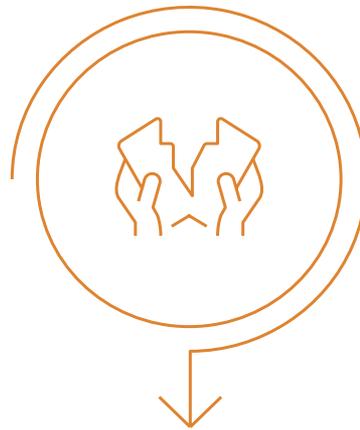
境界線をやすやすと超えられ、共依存状態から抜け出られない状況を少しずつでも改善するためには、まず「バウンダリーの4つのタイプ」を理解することが大切だと考えています



物理的バウンダリー

自分の身体的なスペースや物に対する境界線。

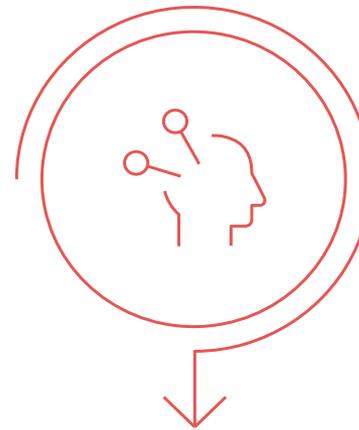
例: 許可なく部屋に入られる・勝手に捨てられる等



感情的バウンダリー

自分の感情と他者の感情を分ける境界線。

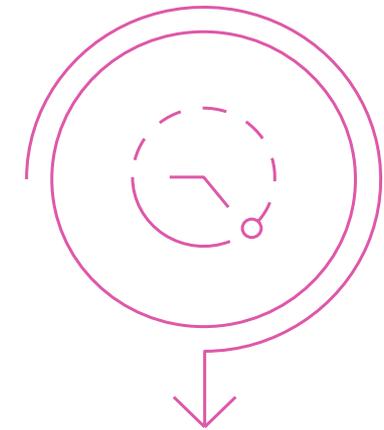
例: 感情が一緒であることを強制・誰かを悪者にする



知的バウンダリー

自分の考えや価値観、信念に対する境界線。

例: 自分の意見を押しつける・興味がないものを断罪し、同意を強要



時間的バウンダリー

自分の時間と他者の時間の境界線。

例: 自分の時間を奪われる・子を家政婦のように扱う・相手の都合を確認せず予定を組む

バウンダリーを守り、侵入者を跳ね返す

バウンダリー（境界線）を守り、踏み越えて来ようとする人から自分の心を守るためのステップを理解し、少しずつ実践していきましょう

Step1：バウンダリーを守ると決める

Step2：侵入に気づく

Step3：拒否の声をあげる

Step4：一貫した態度で粘り強く交渉する

Step5：公にし、第三者に問う姿勢を示す

Step6：物理的距離をとる



境界線を越えてくる相手との対峙は、エネルギーを消耗するものです。しかし、自分を守るため、抑圧から開放されるために必要なプロセスでもあります。

最初は難しく感じるかもしれませんが、少しずつ練習を重ねることで、あなたのバウンダリーは強化され、より健全で心地よい人間関係を築けるようになるでしょう

バウンダリーを守り、侵入者を跳ね返す ①

Step1：バウンダリーを守ると決める

まず、自分の心身の健康と尊厳を守るという強い意思を持つことが重要です。ここが揺らぐと、どのステップも中途半端になりがちです。自分を守る権利があると認識し、その決意を固めましょう。

基礎講座で学んだワーク（ゲシュタルトの祈り・心の家など）を繰り返し、「次こそは負けない」と何度も何度も誓い直す姿勢こそが大切です



Step2：侵入に気づく

相手があなたのバウンダリーを越えようとしているサインを敏感に察知します。

（例えば、物理的→勝手に部屋に入る・持ち物を触る、感情的・知的→親が過度に感情移入しすぎて勝手に悲しんだりする、意見を否定し考えを押し付ける、時間的→子の予定を聞かずに勝手に用事を押し付けたり、先約を断らせたりするなど）

些細な違和感や不快感を見過さず、それがどのバウンダリー（物理、感情、知、時間）への侵入なのかを冷静に識別することが、次の行動に繋がります。

バウンダリーを守り、侵入者を跳ね返す ②

Step3：拒否の声をあげる

「ノー」という意思を明確に伝えます。これは攻撃ではなく、自分を守るための表明です。

曖昧な表現を避け「できません」「やめてください」「そういうのが嫌なんです」と即時かつ簡潔に、しかも毅然とした言葉を選ぶことが大切です



Step4：一貫した態度で粘り強く交渉する

一度伝えたバウンダリーは、どんな状況でも守り続ける覚悟が必要です。

相手が諦めるまで、繰り返し同じメッセージを伝え、決して妥協しない粘り強さで、あなたの境界線の存在を確立させましょう。

途中で折れたら、相手は「やっと納得してくれた」「これからも今まで通りのやり方で良いのだ」と勝手に「許可済」と勘違いしてしまいます。

そして、その際に行った方法（手口）で何度もあなたのバウンダリーを乗り越えようとしてきてしまいます。粘り強く何度も交渉することをあきらめないでください



バウンダリーを守り、侵入者を跳ね返す ③

Step5：公にし、第三者に問う姿勢を示す

もし相手が拒否に応じない場合、問題をオープンにし、客観的な視点や支援を得る準備をします。たとえば



【カウンセリングを受けていることを知っている場合】カウンセラーが「おかしい」と言っている「一度お母さんと話したい」と言っていると伝える

【言えていない場合】吉野のライブに別アカで似たような状況の質問を投稿し「私の悩みとそっくりな人がいた。〇分〇秒あたりから見て」とアーカイブを見せる

周囲の人々や信頼できる専門家などの意見を伝えることで、相手に心理的圧力をかけ、行動を変えるよう促します。

Step6：物理的距離をとる



あらゆる試みが失敗し、あなたの安全や精神的健康が脅かされる最終段階です。相手との接触を最小限にし、可能な限り物理的に離れる選択をします。

これは自己防衛の最終ラインであり、最悪、関係を断つことも含みます。

CHAPTER : 02まとめ

境界線を越えてくる
人のことを
許してはなりません

CHAPTER : 03

「自立」そして
「相互依存」へ

「自立」そして「相互依存」へ

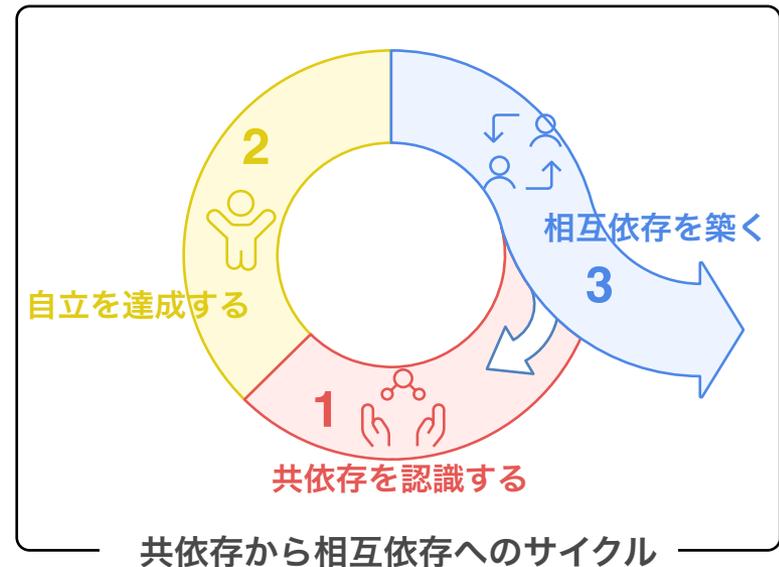
依存→自立→相互依存を繰り返して人は成長していく

「共依存」から抜け出し「自立」を経て「相互依存」へと向かうプロセスは、深い自己理解と意識的な努力を要します。

相互依存とは、健全な自立の上に成り立つ、「お互いを認め支え合う関係性」です。

相互依存であっても、バランスを崩すとすぐに共依存に陥ってしまう場合もありますが、さらにサイクルを加速していくことで大きな相互依存のうねりを作り出すことが可能となります

第3章では、相互依存の感覚を後から身につけるための心理ワークを3つ提案します。これらのワークは、あなたの内面と向き合い、他者との健全な関係性を築くための具体的なステップとなるでしょう。



「自立」そして「相互依存」へ：ワーク①

次に会ったらこう言ってやろう！「境界線セリフ」ワーク

これは、困った状況でバウンダリーを主張し、適切に不満を相手に伝えるための練習です

- **方法**：過去に境界線を侵されたと感じた状況を3つ思い浮かべます。それぞれの状況に対して、物理的、感情的、知的、時間的なバウンダリーを意識し「～しないで」「～できません」「私は～だと思います」など、簡潔かつ明確に断るセリフを具体的に書き出します。（可能であれば、ロールプレイングで声に出して練習します）
- **目的**：実際に「ノー」を伝える練習をすることで、**抵抗感を減らし、いざという時に自信を持ってバウンダリーを主張できるようになります。**
- **注意点**：言えないことの方が多くをあらかじめ理解しておきましょう。主張できなかった自分を責めたり落ち込んだりするの禁止です

「次に同じ目にあったら絶対こう言ってやる！」と決意しても言える確率はそう高くありません（決意しなければ言える確率はゼロに近い）だからこそ、準備をしておきましょう

「自立」そして「相互依存」へ：ワーク②



お断りします

それはあなたのニーズであり、私のものではありません

自分と相手のニーズを明確にし、健全な境界線を認識することを繰り返すワークです

- **方法**：紙を用意。縦に2つに分け、左に「私が満たしたいニーズ」、右に「相手が満たして欲しがっているニーズ」を書き出します。
私が満たしたいニーズの欄を見ながら「なぜ今満たされていないのか？」を書き出し、感じた感情も付記しておきます。
次に、右側の欄を見て「私が関わったら人生がおかしくなる」「これくらいなら満たしてあげてもよい」に仕分けして、俯瞰してみます
- **目的**：自分のニーズと限界、相手のニーズとその限界を客観視することで、**過度な期待や依存を手放し、相互に協力できる範囲を理解**します
- **注意点**：自分に満たせない限界を視覚化し、無理なものは「無理」というためのワークです。相手のニーズを満たせない自分を責めたりしないことが重要です

仮に相手のニーズが理解できたとしても、そのために割くあなたのリソース（時間・お金・心・手間・体力など）は妥当なものでしょうか？納得がいかないならそれはあなたのものではありません

「自立」そして「相互依存」へ：ワーク③

貢献&受取りのバランスワーク

自分と相手の貢献と受容のバランスに注目し、健全な相互依存関係が確立されているか確認するワークです

- **方法**：協力関係にある特定の相手を一人選びます。1日または1週間、1ヶ月などのスパンであなたが相手に「貢献したこと」（助けた、話を聞いたなど）と、相手からあなたが「受け取ったこと」（助けてもらった、支えられたなど）を具体的に記録します。一定期間ごとにそれを見返し、尽くしすぎていないか？ 尽くされすぎていないか？のバランスを自己評価します
- **目的**：自分だけが我慢したり、受取りすぎることなく、また相手に迎合することなく、貢献と受取りのバランスに問題がないかを確認し、問題があるなら正直に自分の意見を伝える訓練です
- **注意点**：タイミング的にバランスが片方に傾くことがあったとしても、それは永遠であってはなりません。やがて相手はその関係を「当然」と思い出すので、永く良好な関係を築きたいならば、バランスが良くないことを主張することも大切です

貢献だけがあなたに課せられた人生ではないはずです。あなたの貢献に見合った分の受取りを主張するのは必要なことなのです

～ 今日のまとめ ～

① 依存は必要なものですが、共依存まで行ってしまうと問題です

依存は、乳幼児期に安全と成長に必要なものです。しかし、大人になってからの**共依存**は健全とは言えません。自分と他者の境界線が曖昧になり、結果的に**自己肯定感の低さ**や**問題解決能力の欠如**に繋がり、お互いの自立を妨げます。真に健全な関係は、自立した個人同士が支え合う**相互依存**から生まれます

② バウンダリー（境界線）は、自分と他者の健全な関係を築く上で不可欠です

バウンダリーには**物理的、感情的、知的、時間的**の4種があり、それぞれ身体的空間、感情、思考、時間の使い方に関する境界を指します。

バウンダリーを守るには、①守ると決める②侵入に気づく③拒否の声をあげる④一貫した態度で交渉する⑤公にし、第三者に問う⑥物理的距離をとるという6つのステップが重要です。

③ バウンダリー（境界線）を強化するための3つのワークをやってみましょう

3章で紹介したバウンダリーを強化するワークを試してみてください。自分がいかに境界線を越えられていたかに気づきながら少しずつ改善していくことが大切です

～ 宿題 ～

① 動画で復習・レジュメプリントアウト&書き込み

② 3章のバウンダリー強化ワーク（P24～26）をやってみましょう。感想もお願いします

③ 講座の感想をFacebookグループに書き込みましょう