

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「こころの境界線」

山口 駿範

人から何か頼まれた時、本当は断りたいけど「嫌な気持ちにさせてしまうのではないか？」と考えて断れなかったことはありますか？

もしくは、「こんなに辛い思いをしているのに、なんでわかってくれないの？」とムカムカした経験はありますか？

前者の例だと、相手がどのように感じるのか、自分次第、ひいては自分の問題、だと考えているのかもしれませんが。後者の例では、自分の機嫌を相手にとってもらうことを期待しているのかもしれませんが。

2つの例に共通しているのは、自分と他人のこころの境界線が曖昧になっているということです。本来、自分の感情は自分のもの、相手の感情は相手のもの。相手の感情を自分がコントロールすることは出来ませんし、自分の感情を相手にコントロールされる必要もありません。こんなことは言葉にすると当たり前のように聞こえますけど、私たちには相手の気持ちを推測したり、共感する能力があったりするので、どうしても境界線が曖昧になってしまうのです。特に家族や親しい友人、恋人など、相手との関係性が近くなるほど、なおさら境界線は曖昧になりがちです。お互いのことをよく知っている（と期待する？）分、相手のことをわかったつもりになったり、「わかってくれてもいいのに！」という気持ちが生じやすいのでしょう。

自分の感情と相手の感情、自分の課題と相手の課題、それぞれの間に境界線を引いて区別していくことで、自分に出来ることは何なのか、整理しやすくなります。例えば、先述した「人から何か頼まれた時に本当は断りたい時」の例では、「今回は断るけど、別の時に何か手伝えることはあるか聞いてみよう」とか、「相手との円滑な関係の方が大事だから、無理してでも引き受けよう」とか、その時の答えは人それぞれです。自分の出した答えによって相手がどう感じるか、自分にはコントロール出来ませんが、境界線を意識して自分の出来ることと行動を自分で決めることで、少しはその後のストレスの感じ方が違って来るんだろうと思います。

ちなみに偉そうなことを書いてますけれど、私自身も「なんでわかってくれないの！」と自分の感情を相手に押し付けてムキムキしてしまうことだってたくさんあります。相手の課題を勝手に引き受けて、勝手に参っていることだってよくあります。こうやって書くことで、自分の境界線を意識する機会にもなってます。書くことや話すことも境界線を引くことに役立ちますよ！

トラウマ ～こころの傷～ について

No.1 ビッグTとスモール+

「トラウマ」という言葉を聞くと、どのようなことをイメージされますか？
事故や被災、何らかの暴力被害など、命が脅かされるような恐ろしい出来事によって出来たこころの深い傷のことを想像される方が多いのではないのでしょうか？
実は「トラウマ」という言葉はもう少し幅広く捉えていく必要があって、私たちの生活の身近なところにも存在しているんです。「ちょっとしたことで過敏に反応してしまう…」「他の人の目が過剰に気になる…」などといったことの背景には、自分でもまだ気づいていないトラウマの影響があるかもしれません。

1. ビッグTとスモール+



命の危険を感じるような重大な出来事に関するトラウマ

(例) 交通事故、災害、性的・身体的暴力、重篤な病気や手術、戦争・テロ etc…



日常生活で生じる誰もが経験するような出来事による傷つき

(例) 否定的な言葉や態度、いじめやからかい、別れ、失敗や挫折体験 etc…

ビッグT

スモール+

2. スモール+の特徴

- ・関係性によって生じる傷つきが多い
(例) 両親が不仲で夫婦げんかを日常的に目にしていた、友達から無視された良い子でいることを求められ、プレッシャーを感じていた
- ・「一見すると些細なこと」として蓋をされやすく、自分でも「このくらいのことで…」と思って、傷つきを過小評価されやすい。
→傷つきが積み重なり、日頃から安心・安全を実感しにくくなってしまう。

3. どういったことがトラウマになるの？

- ・同じ出来事でも、受け取る人によって影響の大きさは異なる。
- ・「何が起きたか」よりも、「どう感じたか」
- ・「理不尽さ」「対処不能感」「不意打ち」などが伴う出来事は要注意。

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP・カウンセリング室公式X (旧Twitter)】

HPではストレスチェックやメール相談も出来ますよ。Xではカウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

○感想を聞かせてください○

カウンセリング室では、毎月カウンセリング室だよりを発行しています。今後より良い内容にしていけるためにも、フォームから皆さんの感想を聞かせて下さい。

<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>



スケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	水内・山田 (AM)	菊池・山田	山田	菊池・水内
飯塚	水内・山口 (PM)	菊池・山口	水内・山口	水内・山口	山口・山田
若松	山口 (AM)	山田 (PM)		菊池	

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
5月	60	102	24	186
2025年度	147	172	42	361



編集後記

からだの病気やケガは治療しなきゃと思いますが、こころのケガ（傷つき）はなかなかケアや手当てに繋がりにくいです。でも、こころのケガを放置しておくと、色々な影響が出てきます。次号以降、トラウマによる心身の影響や対応などについて紹介していく予定です！(Y)