

家庭・仕事・子育て…

# 人間関係を改善する！

## 「心の境界線」講座

みなさんは

『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…。「ノー」と  
言えるようになりたいわ！



■開催日時 第2火曜日（月1回）10：00～12：00

※近日開催日程 10月9日, 11月13日, 12月11日

■会場 東京ボランティア・市民活動センター会議室（セントラルプラザ10階）

☆JR 総武線飯田橋駅西口徒歩1分、東京メトロ各線飯田橋駅B2b出口

■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 20名

☆レジュメ代等別途頂戴する場合がありますのであらかじめご了承下さい。

申し込み&問い合わせ

ファミリーネット東京 担当：田中・出村 080-3911-4125

e-mail：familynet\_tokyo@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。

### <講座の内容>

- 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」講座を受講してから、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。全ての講習を終えた頃には、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変わっていました。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）