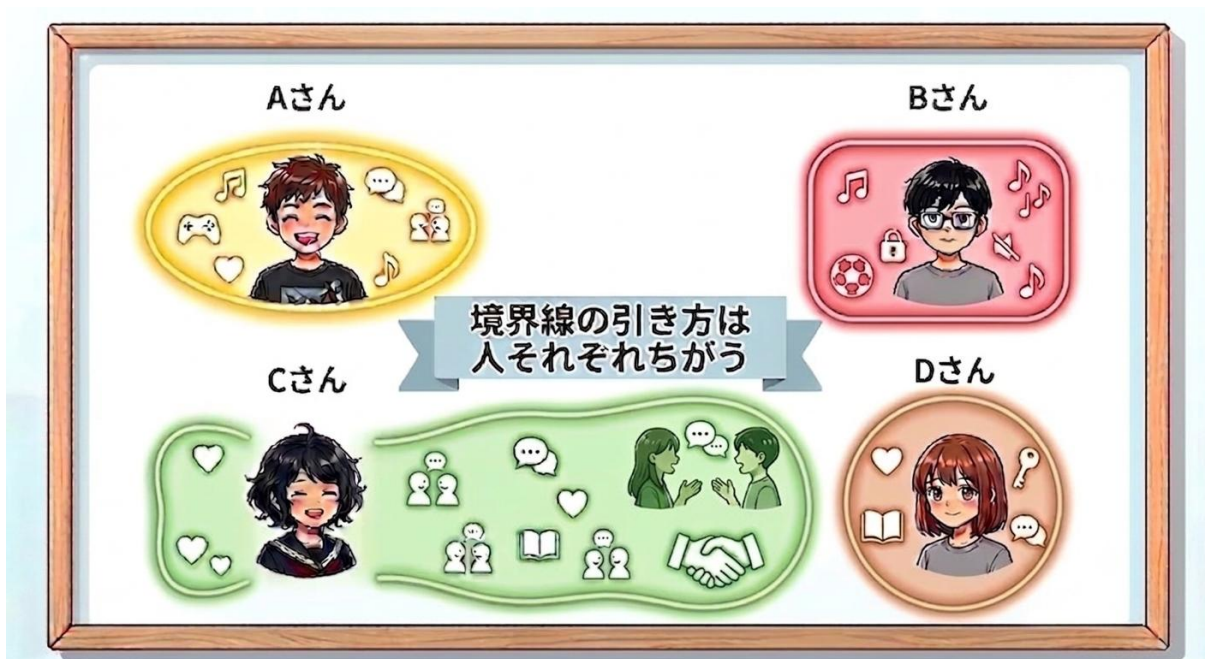


人とのふれあい「同意」をとって互いにハッピーになろう

二学期が始まり二週間ほど経ちましたが、みなさん調子はいかがですか？早く友達に会いたかった人、たくさんの行事にワクワクしている人、長い二学期にちょっと不安のある人など様々だと思います。人間関係が深まる二学期ですが、互いに安心して過ごせるポイントをご紹介します。

ステップ1 みんな持っている境界線でなんだろう？

人にはそれぞれ目に見えない「境界線」があります。その境界線の引き方は人それぞれです。考え方、人との距離感、体、心へのふれあいについてもみんな自分なりの境界線を持っています。友達と自分とは境界線の引き方が違うな～って思うことはありませんか？



AさんやCさんのように、大勢で盛り上がり、触れ合ったり、いろんな人となんでも話すことが好きなタイプの人もあります。またBさんDさんのように静かにゆっくり話をするのが好き、スキンシップはそんなにしなくてもいい、自分のことは少しずつ相手に伝えたいと思う人もいます。

ステップ2 なぜ聞くこと（同意）が大事ななの？

相手の体に触れるとき、相手になにかをしたい時「触れてもいい？」「○○してもいい？」「○○さんはどう思う？」と聞くこと（同意）が必要です。相手の境界線を勝手に超えることはできないので、きちんと言葉で聞いて確認する必要があります。「仲が良いから聞かなくても大丈夫」「自分は気にしないから、これくらいなら平気はなず」「自分はこうだからきっと相手もそう思っているに違いない」と決めつけることはしません。相手の境界線（何がOKで何がNGなのか）は目には直接見えないので、言葉にして聞いてみると境界線がわかりやすくなります。

ステップ3 相手には「嫌だ」「NO」と言う権利がある

せっかく言葉で同意の確認をしても、相手から「嫌だ」「NO」と言われる場合もあります。**それは相手には断る権利があるからです。**断られたらそれ以上、相手の境界線を超えることはしません。相手の気持ちを尊重する（大切にすること）ことで、互いに安心した人間関係を続けることができます。

また、自分と相手の考えがマッチしない場合は、第二の道、第三の道はないか？と一緒に考えるのも一つの方法です。



ステップ4 自分の境界線もちゃんと守って、相手に伝えて OK

相手の境界線を守るということは、自分の境界線も守られるということ。もし、**自分自身も他者に「これ以上の境界線は超えてほしくないな」と感じたら、その気持ちを相手に伝えて大丈夫。**相手もあなたの境界線を超えないように気をつけます。



ポイント 境界線はいつ変えてもいい

人はその時の状況、相手、自分の心の状態、体調などによって境界線の引き方が変わります。「昨日は大丈夫だったけど、今日はだめ」そんな経験をみんなもしたことがあるはず。**境界線はいつも一定のものではなく、変化するもの。だからこそ毎回、相手に「〇〇してもいい？」と同意をとることが必要なんだね。**