さまざまな「境界線（バウンダリー）」の話

今月から後期ですね。学生の皆さんはどんなスタートを切られていますか？

皆さんが学生生活を安心かつ充実したものにするためには，日々の生活の中で，自分と相手との間にある様々な生活領域の境目，つまり「境界線（バウンダリー）」が守られていることが重要です。

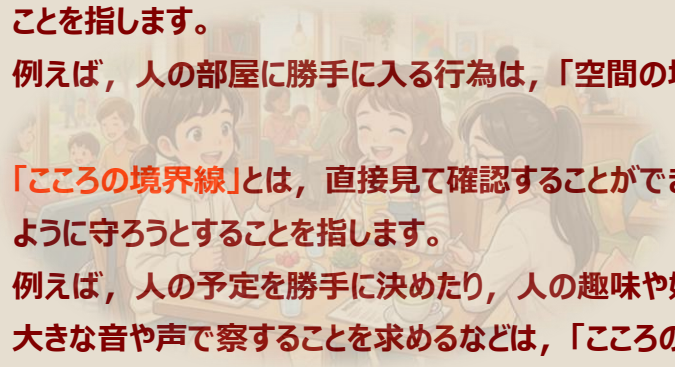
そこで，今回の総合相談室だよりでは，「境界線（バウンダリー）」について取り上げます。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ひとことで「境界線（バウンダリー）」と言っても，いろいろあります。
大きく，「持ち物の境界線」，「空間の境界線」，「こころの境界線」，「からだの境界線」，「性の境界線」の５つにわかれます。

「持ち物の境界線」とは，自分の持ち物と他者の持ち物を区別することです。
例えば，人のスマホを勝手に見たり，人の持ち物を勝手に使ったりすることは，「持ち物の境界線」を脅かす行為になる可能性があります。

「空間の境界線」とは，自分が安心できる空間と他者が安心できる空間を同じように守ろうとすることを指します。
例えば，人の部屋に勝手に入る行為は，「空間の境界線」を脅かす行為になる可能性があります。



「こころの境界線」とは，直接見て確認することができませんが，自分の安心と他者の安心を同じように守ろうとすることを指します。
例えば，人の予定を勝手に決めたり，人の趣味や好みを否定したり，不機嫌な理由を説明せずに大きな音や声で察することを求めるなどは，「こころの境界線」を脅かす行為になります。

「からだの境界線」とは，自分のからだと他者のからだの安全を同じように守ろうとすることを指します。例えば，殴る，蹴るといった身体的暴力や，嫌がっているにもかかわらずその人のからだに触るなどは，「からだの境界線」を脅かす行為になります。

「性の境界線」とは，いわゆる「プライベート・ゾーン」のことです。「プライベート・ゾーン」とは，水着を着た時に隠れるからだの部分を指します。「プライベート・ゾーン」は，自分だけが自由に見たり触ったりして良い，自分だけの大事な場所になります。
例えば，許可を得ずに人のプライベート・ゾーンを見たり，触ったり，同意を得ずに自分のプライベート・ゾーンを見せたり，触らせたりするのは，「性の境界線」を脅かす行為になります。

このように生活場面には，互いに守るべき様々な「境界線（バウンダリー）」がありますので，自分の行為がそれらを脅かすことになっていないか気をつけて過ごしてください。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

もし，「わたしの境界線が脅かされているかも？」と感じる，「人の境界線を脅かしていないだろうか？」と不安になるなど，「境界線（バウンダリー）」のことで気になることがありましたら，どんな小さなことでも結構ですので，総合相談室にご相談ください。
「境界線（バウンダリー）」問題解決に関わるお手伝いをします。

＜参考サイト＞
文部科学省「命（いのち）の安全教育」
https://www.mext.go.jp/a_menu/danjo/anzen/index2.html

専任カウンセラー
井ノ崎　敦子
（2026 年 10 月 1 日発行）