

人間関係の

“ちょうどいい距離感”って？

友だち、恋人、サークル、バイト、家族…。

大学生になると、人間関係の幅が一気に広がります。

それなりに「楽しい」はずなのに・・・

なんだか疲れる・モヤっとすることはありませんか？

それ、バウンダリー（境界線）が関係しているかもしれません。



>>> 「人との距離感の調整」、超大事

バウンダリー（境界線）は、人と人のあいだにある「ちょうどいい距離感」のこと。

- 近すぎて苦しくならない
- 遠すぎて孤立しない

その人その人で、心地よい距離は違ってOK。

「しんどい」「モヤっとする」は大事なサイン



理由ははっきりしなくとも、

- 会ったあと、どっと消耗する
- なぜかイライラする

そんな感覚は「今、少し無理してるよ」という心と体からのサイン。



>>> 境界線を持つことは、わがままじゃない

バウンダリーを持つことは、冷たくなることでも、相手を拒否することでもありません。

自分の時間・自分の気持ち・自分のエネルギー。

これらを守ることは、自分を大切にする行為。

自分が元気だと、人との関係も続きやすくなります。

