

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すか？



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ても、

- ・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、自分を大切にしている行為。

自分が元気だと、人との関係も続きやすくなります。

