



# 「ほっとルーム」だより

第180号 令和5年8月1日発行  
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会  
( 子どもみらい課内 TEL 33-5618 )

## 私は私でいいんだ、 この子はこの子でいいんだと思えるために

— 相手と自分との間に境界線を引く —

子育てには、周りのサポートも大切ですが、  
もう一つ大事なことがあります。

え？ どういうこと？



それは、お母さん(保護者)が  
自分自身を肯定する、認める  
ということです。

周囲にはいろんな人がいます。

周囲の理解が得られないと安心できないという人は、  
周囲の理解がなくなると動揺してしまいます。

これは、まだ不安な状態です。

最終的には、周囲の人が理解しようとしまいと、  
「私は私でいいんだ、この子はこの子でいいんだ」と  
思えることが、必要になります。

そのために必要なことは何でしょうか。



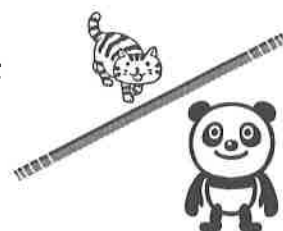
### 一言でいうと、相手と自分との間に境界線を引く、ということです。

境界線を越えて相手の領域に入ることを「侵入」といいます。

他の人の意見はそれなりに尊重すべきではありますが、他人が自分のことを  
すべて知って言っているわけではないし、正しいとは限りません。

ましてや、その人の言うとおりに従わなければならない理由はありません。

最終的には、自分で判断し、自分で行動を決めればよいのです。



### 境界線を引いて、それを守る、ということは、自分を大切にすることであり 同時に、相手の人格を尊重することでもあるのです。



しかし、そうはいつでも、なかなか自分に自信がありませんし、  
ついつい他の人の意見に振り回されてしまいます。  
そうならないためには、いろいろな立場の意見を聞き、  
できるだけ正しい情報を得るようにすることです。

### 境界線とは壁のようなものではなく、生け垣のようなものです。

参考：明橋 大二著  
「子育てハッピー  
アドバイス」

自分と他人の境界線がまったくないのは、お互いに苦しいことです。  
あまりにも頑丈な壁の中に立てこもってしまうのは、さびしいことです。



適切に、境界線を設定したり、変更したりできるようになることが、  
人間関係をうまくやれるようになることだ、と言い換えてもいいのです。

～ほっとルーム～  
(子どもみらい課内)

子育ての中で、気になること等ありましたら、一人で悩まず、  
いつでも気軽にご相談ください。一緒に語りましょう。

TEL : 33-5654

FAX : 32-3124



きょう 少しあなたの子どもが言おうとしていることに耳を傾けよう

きょう 聞いてあげよう あなたがどんなにいそがしくても  
さもないと いつか子どもはあなたの話を聞こうとしなくなる

子どもの悩みや要求を聞いてあげよう  
どんなに些細な勝利の話も  
どんなにささやかな行いもほめてあげよう  
おしゃべりを我慢して聞き いっしょに大笑いしてあげよう  
子どもに何かあったのか 何を求めているかを見てあげよう

そして言ってあげよう 愛していると  
毎晩毎晩

叱ったあとは必ず抱きしめてやり  
「大丈夫だ」と言ってやろう



子どもの悪い点だけをあげつらっていると  
そうやってほしくない人間になってしまう  
だが同じ家族の一員なのが誇らしいと言ってやれば  
子どもは自分を成功者だと思って育つ

きょう 少しあなたの子どもが言おうとしていることに耳を傾けよう

きょう 聞いてあげよう あなたがどんなに忙しくても  
そうすれば 子どもはあなたの話を聞きに戻ってくるだろう

(ウエイトリーの詩より)



県の相談機関

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574  
24時間子どもSOSダイヤル ☎099-294-2200※携帯電話からはこちら  
PTAすくすくライン(家庭教育やしつけについて) ☎0120-0-78310  
☎099-251-0309