

20周年記念 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	HIT キャラクトロジー®心理学協会
開催日時	2020年2月13日(木) 午後の部 14:00~16:00 夜の部 18:30~20:30
テーマ	境界線(バウンダリー)の引き方~しんどい人間関係が楽になるお話~
形式	講演 & ミニワークショップ
講師等	HIT キャラクトロジー®心理学協会 代表理事 山本美穂子
参加人数	午後の部 合計 50名(女性 49名, 男性 1名) 夜の部 合計 30名(女性 19名, 男性 11名)
実行委員数	合計 10名(女性 9名, 男性 1名)
<p>〈内容〉</p> <p>「心や性格の仕組み」と「境界線(バウンダリー)」についてのお話(概念)と、実際にバウンダリーを体感してもらうミニワークを行いました。(夜の部ではいじめのワークを行いました)</p> <p>バウンダリーは、人間関係(親子・夫婦・友人・同僚・近所・学校など)を有効に保つための必須のスキルであり、この理解を持ち、実際に体感してもらうことを目的として開催しました。多くの方がバウンダリーの理解をもち実践することで、人間関係の悩みを軽減しやいじめ、ハラスメントを防ぐことができます。家庭内やご近所間の平和や学校・職場の人間関係が楽になることで、社会全体、世界が平和になると考えています。</p> <p>〈参加者の声〉</p> <p>アンケート結果 提出 64名/参加者 80名</p> <p>大変良かった 31名 良かった 24名 ふつう 4名 あまりよくなかった 2名 無記入 3名</p> <ul style="list-style-type: none"> ●自分が心地よいと思う境界線を引くことが相手のためにもなる(なっている)のかなと思いました。先生が相手の霊的成長になると言われたのがそうだな、と納得できました。 ●わたしにとっては非常にタイムリーな話でした。どう対応すればよいか、基本的な考え方がわかりよかったです。自分の内側を改めてみつめ直せる機会として、人間関係の不具合を見ていきたいと思います。とても難しいお話ではありますが、自分なりにとらえられました。勉強していきたいです。 ●自分を知る、新しい考え方に出会いました。もっと深く知りたいと思います。 ●境界線の引き方が、変わるだけで気持ちが変わるということがよく分かりました。 ●改めて、自分が家族に侵入しすぎていることがわかりました。境界線の引き方が間違っていたことにも気づけました。 ●初めて参加の講演でした。自分を知るということ、自分が幸せに生きるということ。子ども(赤ちゃん)の頃の事が、今の自分に大きく関わっているという驚き。ワークショップよかったです。感覚で体感できました。1本のロープ(毛糸なのに)不思議でした! 	

- まず、セットバウンダリーが必要と分かった。自分のためになった。
- 自分の知らない事を聞かせてもらい、こういう考え方もあるのかと知れた。今後の人生で役に立つようなお話を聞いた。
- いじめのことなどたくさんを知ることができた。
スキゾイド、オーラル、マゾキスト、サイコパス、リジットの5つのタイプのことについて知ることができました。知らない言葉たくさんでてきたけど、わかりやすく学習できました。とてもいい体験になりました。
- よくいじめられるのでこの話からどのように改善したらみんなと仲良くなれるのか、みんなと関わられるのかがわかった。
- いじめの例えがわかりやすかった。少し気が軽くなった。知らない分野だったが興味を持てた。
- 普段、考える事のないことを考える機会になってよかったです。また参加したいです。
- 人と人との境界線があることを知った。また、ワークで感覚を体験できた。
- 境界線があること。それに伴う反応で苦しんでいること、また、それを改善できることを知れてよかったです。
- 自分の中で腑に落ちることができた。いつもの悪いサイクルがわかった。
- 心理学に興味があったのと、トラウマ解消をしたいという気持ちが前からあったので、色々知ることができてよかった。
- 自分が知らない無意識なことをしている、相手にしている、してしまっていることの“気づき”のきっかけになりました。

〈まとめ〉

一般的ではない「境界線(バウンダリー)」というスキルに特化しての開催でしたが、10代~60代という幅広い年代の方に、また12名の男性の方にもご参加いただき、アンケートでいただいた内容からも大変興味をもっていただけたのが感じられました。人間関係をよくしたい、と希望する方が多くいらっしゃるということ、その方法を知りたいというニーズがあることがわかりました。新しい概念を知っていただき日常生活の中で、人間関係の中で、お役に立てただけのことを願っています。

夜の部では、《いじめのワーク》を体験していただきました。10代の学生さんを含む多くの方にそのいじめの対処法を知っていただきました。

たくさんの方のご参加ありがとうございました。

