



親子関係を心地よくーバウンダリーという考え方ー

公益社団法人神奈川県看護協会

樋口 美佳

皆様こんにちは。神奈川県立こども医療センターの樋口と申します。私は、3人の子育てをしながらずっと看護師を続けてきました。自分に余裕がないとついつい子ども達にキツく当たり、後悔することも度々でした。そんな経験から、親子関係を心地よく過ごす一助になればと思い、バウンダリーという考え方を紹介します。

バウンダリーとは、自分と他者を区別する「境界線」¹⁾を表す言葉です。人にはそれぞれ「自分の領域」があり、『どこまで相手と関わるか』『どこから自分を守るか』を自分が決めるための心理的な境界線²⁾を意味します。自分の庭と相手の庭があり、それぞれに安全柵があるイメージです。例えば、夜勤入りで少しでも寝たいと横になっている私の隣の部屋で、パワー全開で遊ぶ子ども達の笑い声が響きます。私が「うるさい！」と大声で怒ると、子ども達は泣き出してしまい、イライラが増えて寝るどころではなくなっていました。つまり、私の静かに寝たいという「庭」に子ども達の楽しいが侵入し、一方で、子ども達の遊びたいという「庭」に私が怒りで侵入していると考えることができます。お互いのバウンダリー「安全柵」を超えて侵入したので、最悪の状態になってしまいました。バウンダリーには4つの法則があります。①バウンダリーの内側は、どうするかを自分で決め、管理する責任が生じる②バウンダリーの外側は、立ち入る際には許可や同意が必要③バウンダリーには自己調節機能があり、この機能を上手に働かせることが心地の良い人間関係のカギになる④何が必要で何が不要かは、人によって、その時々で異なる。その人らしさとして理解し認め合うことが大切。³⁾

私は、以前は「子ども達のせいだ」と感情のままに動きがちでしたが、今は「私のバウンダリーが侵害されているな」と思うようになりました。そして、私の休みたい気持ちを伝え、静かに遊べる方法を一緒に探してみることで、お互いの安全柵を守り心地よい関係性が保てるのではないかと考えることができました。子育てや家族との間でイライラ、モヤモヤした時に、バウンダリーをイメージすると気持ちも対応も楽になるのではないかと思います。

1) ヘンリー・クラウド/ジョン・タウンゼント著『バウンダリーズ 境界線 増補改訂版』 地引網出版、2023年

2) 藤野智哉著『人間関係に「線を引く」レッスン 人生がラクになる「バウンダリー」の考え方』 ディスカヴァー・トゥエンティワン、2025年

3) 渡辺裕子著『こじらせない家族 アサーションとバウンダリーから学ぶ正しい距離の保ち方』 現代書館、2025年

