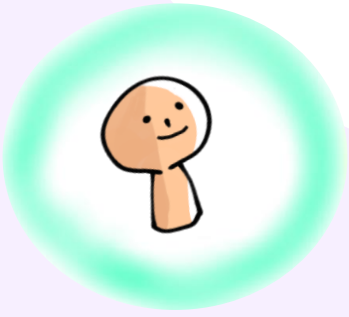
Wリボンキャンペーン 2026

わたしはわたし
あなたじゃない

心を守る
バウンダリー
（境界線）



制作：くにたち男女平等参画ステーション・パラソル　2026年11月

パラソル
くにたち男女平等参画ステーション

こんな時、どう思う？

友だちだから
いつも一緒だよね！

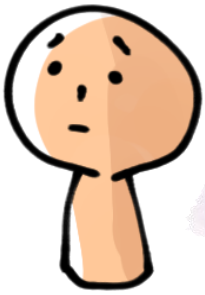
スキンシップ、ほんとは苦手。
一緒もいいけど、
たまには一人になりたい。

そんな服、似合わないよ。
こっちにしなよ。

気に入ってたのにな。

お前のために
言ってるんだ！

自分のため
じゃない？



付き合ってるんだから、
他の人と会わないで。

友だちとも会いたい。
でも、嫌われたくない。

お母さんが全部
決めてあげるから。

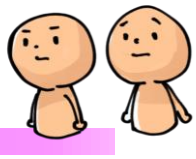
自分の気持ちが
わからなくなる。

ふつうは
こうでしょ！

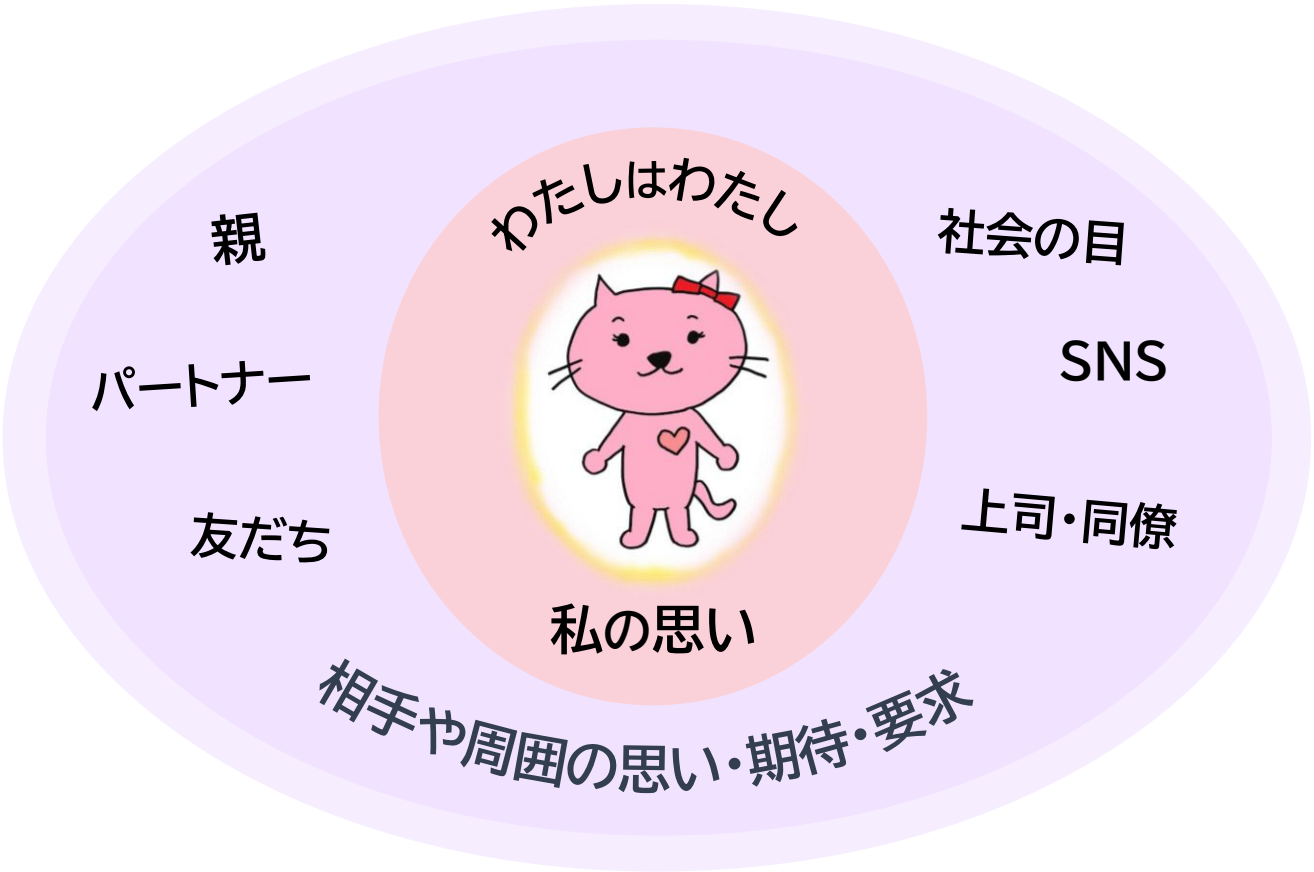
それ、ふつうなの？
同じじゃなきゃだめ？

あなたのモヤモヤやしんどさ。それはあなたと、相手や周囲の間にある**「バウンダリー（境界線）」**があいまいになっているのかも。

バウンダリー（境界線）って？



自分と他者を区別するもの、違いでありその違いを守るもの、つまり「私は私」という境界線がバウンダリーです。



あなたのからだ・きもち・意思・時間・空間・お金・持ち物。
それはあなたのもの。

しかし、私たちは時にバウンダリーを踏み込まれたり、踏み込んでしまうことがある。自分のバウンダリーも相手のバウンダリーも大切にするにはどうしたらよいだろう。

参照：「こここスタディ」 鴻巣麻里香さん執筆

バウンダリーは厚ければ良い？

バウンダリーはただ人を遠ざけるものではありません。
お互いを知り、自分も相手も尊重しながらより良い関係を作るためのもの。

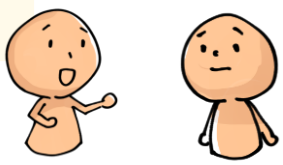
バウンダリーは自分のちょうど良い厚さに調整する必要がある。

安心できる人、まだ関係の浅い人。この部分は譲れない。
この人とはこのくらいのバウンダリー…。

調整がうまくいかないと、自分に害となる人の言うことをすべて受け入れてしまう。逆に自分にとって安全かもしれない人との距離をとりすぎて、孤立してしまうこともあります。

●厳しいこと言ってくる人、苦手。
バウンダリーを厚くした方がいい？

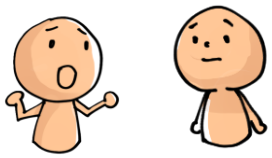
厳しくても、成長や気づきにつながる場合もある。



人格否定をする人、コントロール(支配)してくる人なら距離を置いた方がいい。

●困っているみたいだけど、声かけた方がいい？
それってバウンダリーを踏み越えている？

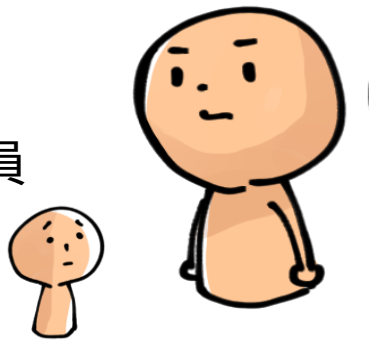
バウンダリーを大切にすることは、相手に無関心であることではないよね。



「おせっかい」に救われることもあるよ。

バウンダリーを踏み越える時

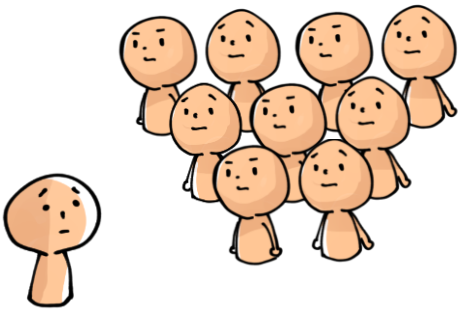
バウンダリーを踏み越える側になることもあります。
力を持つ側、近い関係性ほど相手のバウンダリーを
無意識に踏み越えているかも。



- **立場の優劣（力関係）**

  親子、上司と部下、教師と生徒、客と店員
  経済力、社会的地位

- **社会的な属性や、**
  多数派（マジョリティ）と少数派（マイノリティ）



「多数派の意見が正しい」
と決めつけてしまうこと、
あるかもしれない。

気が付かないうちに
自分が力を持つ立場にいることがある。

自分の思い通りに
なってほしい。

察して動くべきだ。

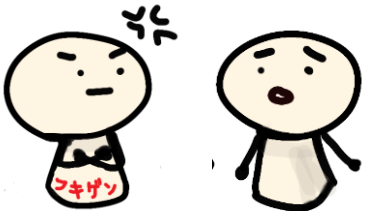
勝手なことは許せない！

相手をコントロールしたい、支配したいという気持ちがある場合、それは相手への暴力、DV、虐待につながります。

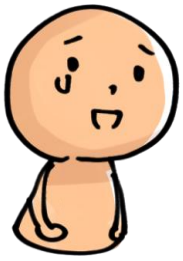
大切にしよう。相手にもあるバウンダリー

バウンダリーを手放してしまう時

自分の気持ちや存在を大事にされない。その経験や状態が続いた場合、自分の気持ちがわからなくなり、バウンダリーを引くのが困難となります。



さらに相手からの支配・暴力・コントロールの中では、その辛さから逃れるために、自分の気持ちを無視し、相手の要求に応じてしまう、自らバウンダリーを手放してしまうことがあります。



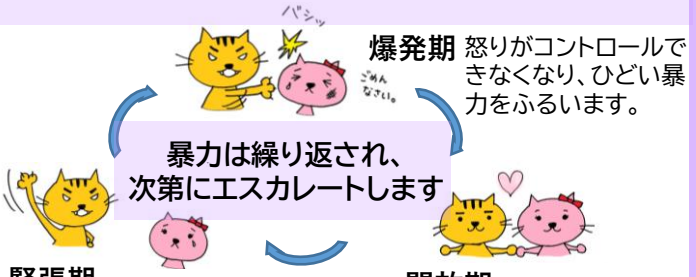
自分が悪いんだ…。

怒られないようにしないと…

どうしたらいいかわからない。

やさしい時もあるから･･･

「DVのサイクル」



なんで「NO」と言わなかったの？

なんで相談しなかったの？

他人からのそんな言葉に傷つくことがあるかもしれません。

⇩

でも、あなたは悪くない。

一人で悩まず、信頼できる人や、専門機関に相談しよう。

NOを伝える・受け止める

言えない相手もいるよね・・・

●相手の反応ばかり気になる

・嫌われたくない
・怒らせたらどうしよう
・傷つけてしまうかも
・伝え方がわからない

●もしかしてNOだった？

・心がモヤモヤする
・居心地が悪い
・ちゃんと言えばよかった

その気持ち、大切にしよう。

自分の気持ちに正直であること、それは
「わたしはわたし」でいるために大切なこと

●「NO」を伝えてみよう

NOは単に相手を拒絶する言葉ではありません。自分の思いや違いを伝えるための言葉。相手と同じでなくてもいい。言えるところから少しずつ、伝えてみよう。

●距離をとる・離れる

話してもうまく関係性が築けない場合は、その場を離れる、つながる時間を減らすなど、相手との関係性の距離を離してもいい。

じゃ！

●NOを受け止める

相手のNOを大事にすること。お互いの違いを知り、尊重しよう。

バウンダリーを大切にするために

「自分の気持ち」を素直に感じてみよう

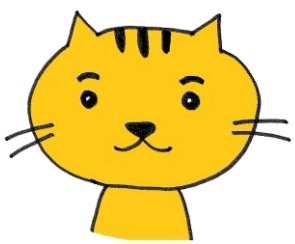
「自分はどうしたい？」と問いかけてみよう。
相手や周囲と違っていてもいい。
自分の気持ちをまず第一に。

どちらかのせいにしなくてもいい

「自分が悪い」、または「相手が悪い」ではなく、自分と
相手の間にある「バウンダリー」に注目してみよう。

失敗や経験をしながら得ていく

うまくできないこともある。
新しい伝え方、つながり方は学んで練習できるし、
バウンダリーは何度でも引き直せる。


とらきち

ネコ美

自分とは異なる他者と関わることは、ときに傷つきや痛みが伴います。
安全ではない環境や日常を、「私の気持ち」を手放し、Noを感じないようにすることで生き延びることもあるでしょう。
常に感じよく振る舞い、相手の気持ちを察することを求められる社会では、「私の気持ち」を大切にする機会が失われてしまうことがあります。

私たちはいつからでも、「私」の輪郭を取り戻し、育てることができます。
押し込めていた自分の声に耳を傾け、自分を守る方法を一緒に模索してみませんか。

誰もが、かけがえのない「ひとり分」の人生を生きるために。パラソルも共に考えます。

おすすめ本・動画・サイトの紹介

自他の境界線を育てる
「私」を守るバウンダリー

鴻巣麻里香(著)
2026年 筑摩書房

陽子さんはお元気ですか？

山内マリコ(著)
2026年 オレンジページ

溺れながら生きる 依存とケアのあいだで

信田さよ子(著) 2026年 文藝春秋

「回復」という毒 支援に埋め込まれた構造的暴力

風間 暁 (著)
2026年 日本評論社

いえるよ！NO わたしらしく生きるための大切なことば

ジェニー・シモンズ (作)
クリスティン・ソラ (絵)
上田 勢子 ・堀切 リエ (訳)2022年 大月書店

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

渡辺裕子(著)
2025年 現代書館

「とらきちのおはなし」

パラソル・チャンネル

誰もが気がつかないうちに、DVの加害者にも被害者にもなるかもしれない。加害者側からの視点で描いたストーリー。

2022年 くにたち男女平等参画ステーション・パラソル

～STOP DV・子どもを守ろう～

Wリボンキャンペーン2026

毎年11月は

女性に対する暴力をなくす運動
(11/12～25)

児童虐待防止推進月間(11月)

11月のこの2つの取り組みを表すシンボルマークが
「パープルリボン」と「オレンジリボン」です。
国立市では、2つの取り組みを合わせた
「Wリボンキャンペーン」を開催します。

●…DV防止　●…児童虐待防止　の啓発イベント

詳細はパラソルHP特設ページをご覧ください→

【パネル展示】

くにたち・こくぶんじ市民プラザ ●
11/1(日)～30(月)

くにたち福祉会館 ●●
11/1(日)～27(金)正午

旧国立駅舎 ●●
11/10(火)正午～16(月)正午

市役所1階 市民ロビー ●●
11/16(月)～27(金)正午

FSXホール(くにたち市民芸術小ホール)
11/28(土) ●

【講座・イベント】

「わたしはわたしあなたじゃない
心を守るバウンダリー(境界線)」

11/14(土)14:00～16:00
講師:鴻巣麻里香さん
(要申込)
@国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ

ふらっと！しゃべり場
「バウンダリー」

11/7(土)14:00～16:00
(申し込み不要)
@くにたち・こくぶんじ市民プラザ

【イベント】

くにたち市民まつり ●●
11/3(火・祝) 10:00～15:00

メッセージ募集中

旧国立駅舎・市民プラザにて

あなたの思いをぜひ書いてください。
頂いたメッセージの一部を展示させて頂きます。

【ライトアップ】

くにたち・こくぶんじ市民プラザ ●
11/1(日)～30(月) パープル

旧国立駅舎 ●●
11/10(火)～12(木) パープル
11/13(金)～15(日) オレンジ

一人で悩まないで、まずは相談

国立市内の相談窓口

くにたち女性DVホットライン　042-576-2127

国立市女性相談　042-576-2111（内線403）

国立市夜間休日女性相談　070-2632-1078

同性同士・男性のDVご相談も

くにたち男女平等参画ステーション・パラソル　042-501-6996

女性支援NPO

くにたち夢ファームJikka　042-511-5812

その他の相談窓口

DVナビ＃8008

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター＃8891

性暴力に関するSNS相談 Cure Time（キュアタイム）

DV相談＋

DV相談＋（プラス）

電話・メール　24時間受付

チャット相談　12:00～22:00

電話　24時間受付　0120-279-889（つなく はやく）

メール　ここをクリック！　24時間受付

チャット　受付 12:00～22:00　チャットはこちら

※スマートフォンからは右のQRコードよりご利用ください

詳しくは各機関のHPをご覧ください。