



自分を知ろう！境界線チェックリスト

このチェックリストは自分をもっと知ろうという人たちに使ってほしいです。

自分を観察する目安にしてくださいね！

自分以外の方の境界線を調べるためには使ってほしくないのでもよろしく願いいたします。

当てはまることがあったら、**自分はこうなんだなあ**と気づくのに役立てられたら嬉しいです。**なぜ自分はこうなんだろう**、と自分に問いかけてみるのもいいですね。でも、**変わらなくちゃとは感じてほしくないです**。**まずありのままのあなたを受け入れあげてください！**

- 大切に思っている人たちから利用されていると感じますか？
- 遠慮をしないで何かを求められると、その人の事を嫌に思いますか？
- 相手のニーズのほうが、自分のニーズより大切だと感じますか？
- 自分だけしか相手を助けられる人間がいない、断れないと感じますか？
- 自分のニーズは、大事ではないと感じますか？

境界線が薄いかなあ？

- 本当は断りたいけど、イエスといってしまう
- 他人から利用されやすいと感じる
- 人をすぐ信頼してしまう
- ノーが言えないから人を避ける
- 相手にやってあげすぎる事が多い

境界線が濃いかなあ？

- 人と距離をたっぷりおく
- スケジュール変更などに柔軟に対応できない時が多い
- 「いつもの自分のやり方」と違うときは合わせるのが難しい
- 無神経と感じられることが多い
- 断るほうが簡単なので、イエスとあまり言わない