



後期が始まり、しばらく経ちましたね。身体や頭やところがまた大学の日常生活へシフトし、だんだん慣れてきた頃でしょうか。大学内でもふたび人との交流も増えてきたことで、対人関係にかかわる悩みがでてきている人もいられるかもしれません。そこで今回はよりよい対人関係のため、自分と相手のどちらも尊重した関係の取り方についてお伝えしようと思います。

【 キーワードは境界線(バウンダリー) 】

境界線(バウンダリー)とは、自分と相手との間にある目に見えない境界線のことを言います。相手との距離感のようなもので、ここまでは入っていいけど「ここからはダメ」というラインのことです。**身体的(物理的)な境界線**だけではなく、**こころ(感情、考え方、時間など)の境界線**もあります。

【 境界線は人それぞれ違う 】

境界線の強さや広さは人によって違います。距離感が近いことで安心する人もいれば、多少の距離がある方が、人と接しやすい人もいます。また、同じ人であっても、時と場合によって変化することもあります。**勝手に境界線を越えることは、相手を傷つける結果につながります。**

境界線を越えるとはどういうこと？

物理的境界線：不用意に身体に近づいてしまう、自分の持ち物を勝手に触るなど

感情的境界線：「そんなことくらいで泣かないで。」など感情を押さえつけたりする

思考的境界線：「その考え方はおかしい」など一方的に価値観を押し付ける

【 自分と相手のどちらも尊重した関係のために 】

相手の境界線を尊重する：相手の境界線がどこまでなのかを知ることが大切です。一方的にこうだろうと推測するのではなく、言葉で確認するのもいいかもしれません。

自分の境界線を尊重する：相手だけでなく、自分の境界線を意識し、認め、肯定することも大切です。自分の安全な境界線を侵害されそうになった時には、「No」の意思表示をしましょう。

対人関係は、複雑で時には難しいものですよね。

悩み事があるときには一人で抱えずに、ぜひ学生相談室へご相談くださいね！

学生相談室の予約方法

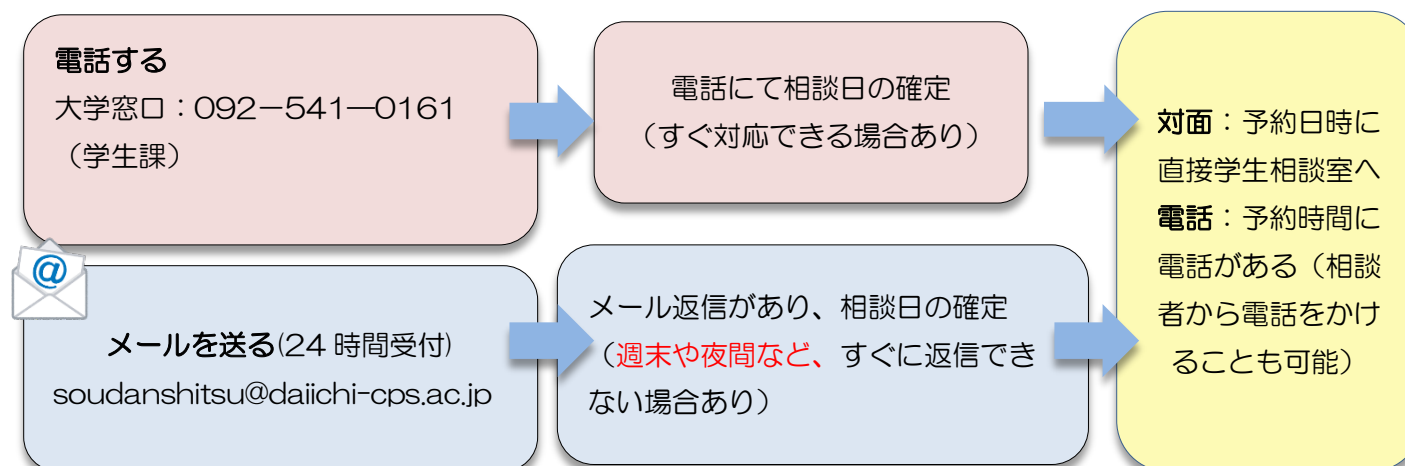
第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありません、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています

(詳細は大学HP記載)。

☆臨床心理士(荒木、神近、灰塚、日巻)のカウンセリングは**予約制**です。以下の方法で予約をお願いします。

☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。

詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。



2025年度 10月～3月 学生相談員の在室日時

曜日	9:30～12:00	12:00～18:00	備考
月	副田(soeda※) 薬	日巻(臨床心理士)	
火	小山(s-koyama※) 薬	神近(臨床心理士)	
水	村山(murayama※) 薬	灰塚(臨床心理士)	
木	高口(hiro-k※) 薬	荒木(臨床心理士)	
金*	藤井(由)(yu-fujii※) 薬	栗原(h-kurihara※) 看	17時まで

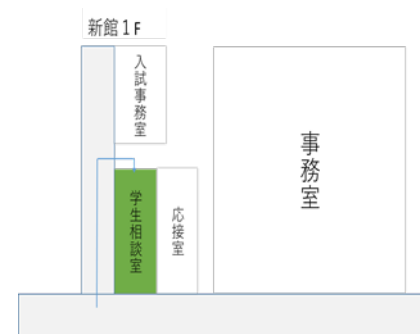
*金曜日は、学生相談員に事前にメールで予約してください。その後日程を調節します

各相談員へメール送信時には※部分に@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp

また、開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください。

*学生相談室の場所が変わりました。新館1階の入試事務室前にあります。

相談室を利用される場合は相談室側のドア入口をご利用ください。



発行：第一薬科大学 学生相談室
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川町 22-1
電話：092-541-0161
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和7年 11月 10日