

Take your time  
自分の時間を生きて  
人と自分を大事にし  
一歩ずつ前へ進む

帯山中

progress

おびぶろ

不定期発行

文責  
熊本市立帯山中学校  
教頭 田中慎一郎  
tanaka.shinichiro@  
city.kumamoto.lg.jp

## 境界線を意識する



小学生の時、足が遅かった私は体育の時間にクラスメイトにリレーの班に入るのを嫌がられました。私が入ると他の班に勝てないのが理由です。やむなくメンバーに入れた班は、ほとんど勝てません。私は、班の人に申し訳なく、体育の時間が来るのが嫌で嫌でたまりませんでした。

でも、これっておかしな話です。別に私は力を抜いて走っていたのではありません。毎回一生懸命であったし、速く走れるように本も読みました。それでも周囲に比べるとやっぱり足が遅いのです。このように世の中には、その人は全く悪くないのに周囲の自分に対するマイナスな反応について、自分が悪いと感じてしま

うことがあります。その考えが行き過ぎると、「自分がいるから周りには迷惑している…」「自分なんて存在しない方が、世の中にとっては良いことだ…」などと考えるようになってしまいます。なぜ、このような思考に陥ってしまうのでしょうか。

それは、人と人との間に存在する「境界線」を理解していないためです。残念ながらこの境界線は目に見えるのではなく、頭で理解するものになります。私のケースで説明すると、足が遅いという事実は怠けているわけではなく、その時の私の限界であったのだから、それ以上他人にどうこう言われるものではないということです。また、私が体育の時間のために足が

速くなるために限界まで常に練習をしておかなければならなかったかという点についても、他からのそこまでの要求は、明らかに境界線を越えています。従って、当時の私は少しも悪くなかったのです。周囲に対して堂々と一生懸命ただ走ればよかったのです。

いろんなものに責任を感じて生きづらくなっている人がいたら、自分の周りの境界線について考えてみるとよいかもかもしれません。境界線の中には心理的境界線と呼ばれるものもあります。自分以外の存在を少し疎ましく感じた時は、知らない間にこころの境界線を越境されているかもしれません。その時にはその人と距離を取ることも悪いこ

とではありません。苦しくなった時は、自分を責めずに境界線の存在を思い出してみてください。

### SNSの中の境界線

実は、先に説明した境界線はインターネット世界の中にも存在します。自分はゆっくりしたい時に、メッセージが届いたとします。既読をつけないと相手に悪いかというそれは違います。メッセージを読むタイミングは自由なはずで、フォローしたからフォローし返すのが当然。これも、興味があるものを自由に見るという境界線を越えた要求です。

インターネットの世界でも境界線を意識すると知らない間に縛られていたものから解放されます。もちろん、オンラインゲームも相手がしたい時間に毎回無理に合わせる必要はありませんね。

### ぼちぼちいこう

little by little



人生の半分を探し物の時間に費やしている田中です。いやあ～ これ本当なんです

よ。自分でもかなり困っているのですが、私の周りから物が無くならなかつたら、もっと私にはたくさん時間があるはずなんです、なかなか上手くいきません…

▼そういえば大学生の頃の話です。当時テレビとビデオが一緒になったテレビデオなるものが流行っていました。そして、一人暮らしの我が家にもそれがありました！便利なんですよ！リモコン一つでビデオもテレビも操作できます。今では当たり前ですけど… ▼そんなある日、リモコンが姿を消しました。かなり不便です(+\_+) テレビのチャンネルを変えるのもビデオの早く送りをするのも、常にテレビデオのところまで行かなくてはなりません(汗) ただこれが習慣になるとそうでもなく、半年も経つとテレビってそんなものだと思うようになり、当たり前になって操作をしに行くようになっていました。▼そんなある日、熊本から友人が県外に住む私の家に泊まりにやって来ました。友人にとっては大不評らしく。「なんでお前は探そうとしないんだ」と怒られました。「いやいや、あなたはそこ数日だけ私に半年以上これなんだから少しは我慢しなさい！」そう言うと変に納得し数日後帰って行きました。▼そのまた数か月後、別の友人が遊びに来たのですが、留守番を頼んでたら私が帰ってくるなり、「お前、ダンスの中になんでリモコン入れてんだ(°Д°)」と言われました。びっくりです。どうも私は動いた先にいろいろ物を置く癖があるらしく、いろんな引き出しから無くした物が発見されました！だから、それからというもの探し物をするときは必ずダンスの中も見ます(°◇°) ▼変わってるなと私のことを笑う友人に、「で？なんでダンス開けたの？」と聞いたら「いや、シャワーかかったけどパンツ忘れたから借りようと思って…」と言われました(?\_?) 人にとっての当たり前はそれぞれです。その友人も私もいたって真面目に生きてるんですけどね(T\_T)