

# 健全な境界線を引き、自分に力を与える

境界線には、感情的、身体的、時間的、経済的、性的なものなど、さまざまな種類があります。個人的で健全な境界線を設定することで、自分自身を尊重し、健康とウェルビーイングを守ることができます。

このワークシートを使用して、自分自身と他者に対する期待を設定する際に役立つ境界線を特定してください。

## ステップ1:内省する

少し時間を取って、時間、感情、物理的な空間の観点から現在の生活について考えてみましょう。下の空欄に、心に浮かんだ主なテーマや考えを書き留めてください。

1. ストレスの原因になるもの。(ソーシャルメディア、プライベートな時間の不足、世界情勢など)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. 苦手なこと。(人前で話す、友人にハグをする、「ノー」と言うことなど)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. 不安を感じること。(夜一人で歩いて帰る、スピードを出す人の車に乗る、自分の目の届かない所に子どもを行かせるなど)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ステップ2:引きたい境界線を特定する

ステップ1の回答を見直してみてください。その中から最も気になるものを選び、以下に書き出します。新しい境界線を設定する必要があるか、あるいは既存の境界線を調整する必要があるか考えてください。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## ステップ3:ブレインストーミング

ステップ2で記入した境界線それぞれについて、以下の空欄を埋めてください。

1. 私は \_\_\_\_\_ のときに \_\_\_\_\_ と感じます。  
なぜなら \_\_\_\_\_  
だからです。私には \_\_\_\_\_ が必要です。

2. 私は \_\_\_\_\_ のときに \_\_\_\_\_ と感じます。  
なぜなら \_\_\_\_\_  
だからです。私には \_\_\_\_\_ が必要です。

3. 私は \_\_\_\_\_ のときに \_\_\_\_\_ と感じます。  
なぜなら \_\_\_\_\_  
だからです。私には \_\_\_\_\_ が必要です。

## ステップ4:計画を立てる

次に、境界線を設定する方法を考えてみましょう。以下の空欄を埋めてください。

1. 私には \_\_\_\_\_ が必要です。  
自分に必要なものを要求したり入手したりする方法は、  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ です。

2. 私には \_\_\_\_\_ が必要です。  
自分に必要なものを要求したり入手したりする方法は、  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ です。

3. 私には \_\_\_\_\_ が必要です。  
自分に必要なものを要求したり入手したりする方法は、  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ です。

## ステップ5:課題を予測する

次に、潜在的な課題とそれを克服する方法を考えてみてください。以下の空欄を埋めてください。

1. \_\_\_\_\_ を求めると、 \_\_\_\_\_  
に直面するかもしれません \_\_\_\_\_。  
これに対処するために私にできることは、 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ を求めると、 \_\_\_\_\_  
に直面するかもしれません \_\_\_\_\_。  
これに対処するために私にできることは、 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ を求めると、 \_\_\_\_\_  
に直面するかもしれません \_\_\_\_\_。  
これに対処するために私にできることは、 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ステップ6:実行する

特定した境界線の必要性について、新しい境界線を設定する、または既存の境界線を調整するために取るべき行動を書き出します。そして、その過程で自分自身をどのようにサポートするかを考え、書き出してください。

1. \_\_\_\_\_ については、 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ することで境界線を設定することに努め、  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ によって自分をサポートします。
2. \_\_\_\_\_ については、 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ することで境界線を設定することに努め、  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ によって自分をサポートします。
3. \_\_\_\_\_ については、 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ することで境界線を設定することに努め、  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ によって自分をサポートします。

覚えておいてほしいことは、境界線を設定し維持するのは難しいことですが、自分自身に挑戦する機会を与え、挑戦し続けることに価値があるということです。

いつでも自分の回答やこのワークシートを見直して、  
境界線の改善や調整を行ってください。

### 出典:

DBSA. [8 tips on setting boundaries for your mental health](#).

HelpGuide. [Setting healthy boundaries in relationships](#). 2024年12月30日。

Trauma Research UK. [Setting boundaries](#). ブログ, 2024年11月19日。



Optumは、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属します。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF16045826 338022-022025 OHC