

『わたし』と『あなた』を守るバウンダリー入門:

「わたしはわたし」の境界線が守る心の健康・権利・人間関係

講師 鴻巣 麻里香 氏 (非営利団体 KAKECOMI 主宰)



〈鴻巣 麻里香 氏 プロフィール〉



1979 年生まれ。

精神科医療機関勤務、東日本大震災被災者の心のケア従事を経て、フリーランスのソーシャルワーカーとなる。

2015 年福島県白河市で非営利団体 KAKECOMI を立ち上げ、こども食堂と若年女性向けシェルターを運営している。

福島県スクールソーシャルワーカーとしても活動し、子どもと女性の支援に従事する。

栃木県那須高原に2匹の保護猫と暮らす猟師。

開催日時 : 2025 年 9 月 27 日(土)10 時~12 時

会 場 : 新町キューブ 1階グランパレ

受 講 料 : 一般 2,000 円 / 学生 1,000 円

お申込み方法 : <https://forms.gle/FppoGay9SAQyruXf8>

申込期限 : 2025 年 9 月 20 日(土)



公開講座：『わたし』と『あなた』を守るバウンダリー入門： 「わたしはわたし」の境界線が守る心の健康・権利・人間関係

みなさんは、「バウンダリー」という言葉をご存じでしょうか？

「わたしはわたし」「あなたはあなた」という、こころの境界線を「バウンダリー」といいます。

家庭、学校、職場等、人と人との関わりあう環境の中では、ふとした拍子に誰かに自分のバウンダリーを踏み越えられたり、あるいは自分が誰かのバウンダリーに踏み込んでしまったりすることがよく起こります。距離が近づくほど、親しくなるほどに、自覚のないまま「あなたとわたし」のバウンダリーが曖昧になってしまうことも。ちょっとしたモヤモヤから始まり、気が付いたら取り返しがつかなくなってしまう、というようなご経験をお持ちの方もいらっしゃるでしょう。

今年度、当協会では、『わたしはわたし。あなたじゃない。10代の心を守る境界線(バウンダリー)の引き方』(リトル・モア, 2022)の著者である鴻巣麻里香さんをお招きし、「バウンダリーを引き直す方法」についてお話をお聞きすることにいたしました。みなさまお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

◇ 非営利団体 KAKEKOMI はこちら <https://www.kakecomi.org/>



◇ 鴻巣麻里香氏の著書・共著……『わたしはわたし。あなたじゃない。10代の心を守る境界線(バウンダリー)の引き方(リトル・モア)』『思春期のしんどさってなんだろう？あなたと考えたあなたを苦しめる社会の問題(平凡社)』『あなたのフェミはどこから？(平凡社)』『知っておきたい子どもの権利。わたしを守る「子どもの権利条約」事例集(平凡社)』等。

〈お問い合わせ〉

青森県公認心理師・臨床心理士協会事務局（担当：相馬）

030-0801 青森県青森市新町2丁目2-11

東奥日報新町ビル 2F sevenC's 内

Email jimu@aomorisccp.jp