

「同意」と「境界線」 大事にできていますか？

教えて、
中田さん

● DV防止ながさき
中田 慶子 理事長



同意って何？

最近よく耳にするようになった「同意」ということは、誰かと何かをするときは、お互いの同意があることが前提のはずですが、意外に難しいと思いませんか。

友達や交際相手、家族など、親しい誰かから「○○しようよ！」と誘われた時に、つい「いいよ」と言ってしまうと、心の中で(…ほんとは嫌なんだけどな…、断ったらきっと怒るから怖いな…、嫌われたくないな…)などとモヤモヤすることがあります。これはホントの同意ではないですね。

相手の立場が自分より強いなど、力関係が対等でないと、こういうことが起きやすくなります。利害関係のない他人の場合のほうが、YESやNOをはっきり言いやすいのはなぜでしょうか。

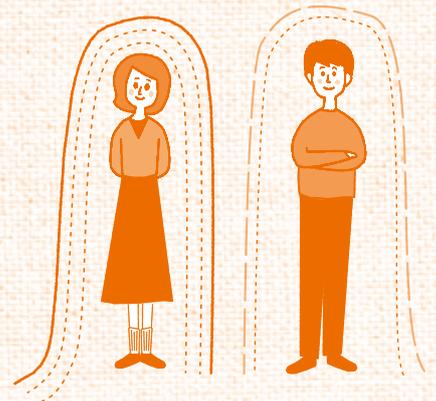
境界線を意識する

うまく断れないなあと思うとき、自分の「境界線」はどこにある？と考えてみるのもいいかもです。「境界線」は、目に見えない、自分の心身が安全と感じるエリアを守る「透明なバリアーのようなもの」です。

他人から踏み込まれたくない自分のエリアと、相手のエリアの間にあるのが「境界線」です。ここを無視して相手が入ってくると、不安になり、自分が大事にされていない気持ちになります。友達、交際相手、家族など、相手が親しい関係であるほど、境界線があいまいになりがちなので要注意です。境界線の位置や太さは、相手によっても体調によっても変わりますから、今日の私の境界線はここ、と自分で決めていいのです。

境界線を越える(相手のエリアに入る)時は、必ず相手の同意(いいよという意味表示)を確認しましょう。自分の境界線と同じように相手の境界線も大事です。私たちは毎日の生活の中で、無意識に相手の境界線を無視したり、自分の境界線を大事にできなかったりしています。人間関係で疲れるなど感じるのは、境界線を侵されている時が多いのです。

境界線は自分で決める、
透明なバリアーです。
厚さも位置も人それぞれ



お互いの境界線を尊重し、同意を大事にすることは、安心できる関係の基本です。

境界線を大事にしない関係では、相手の考え方を無視して、無意識に自分の価値観を押し付けてしまっている場合があります。

例え
ば



明日、誕生日だってね。
職場のみんなで
楽しく歌って飲もうよ。

境界線が曖昧

「上司だから
断れない…
飲み会って苦手…」

境界線を意識

「ありがとうございます。
明日は静かに過ごすのを
自分へのプレゼントにした
いので参加しません。」

法律も改正

YES

NO

2023年7月の刑法改正で、これまで「強制性交等罪」と呼ばれていた性暴力にかかわる犯罪が、「不同意わいせつ罪」、「不同意性交罪」という名称に変わりました。これは相手の同意のない性行為は犯罪になるという、とても大きな意味のある法改正でした。

性的な同意も、日常生活の中のさまざま同意も、自分と相手の境界線がどこにあるかを意識することで、YES、NOを伝えやすくなります。

監修：DV防止ながさき