



1

境界線の力: 健全な限界を設定し、維持する方法

境界線を設定することは、健康的な生活を送るために重要なスキルです。個人間の関係や職場での関係において、境界線を設定し、維持することは、ストレスを軽減し、健康を維持し、生産性を向上させるのに役立ちます。

境界線を設定する方法

- 自分の境界線を認識し、自分のニーズを明確にする。
- 他人の境界線を認識し、尊重する。
- 境界線を設定し、それを維持する。

境界線を設定する際のヒント

- 自分の境界線を明確にする。
- 他人の境界線を尊重する。
- 境界線を設定し、それを維持する。

2

境界線の力: 健全な限界を設定し、維持する方法

ポイント

- 自分の境界線を認識し、自分のニーズを明確にする。
- 他人の境界線を認識し、尊重する。
- 境界線を設定し、それを維持する。

境界線の力: 健全な限界を設定し、維持する方法

境界線を設定することは、健康的な生活を送るために重要なスキルです。個人間の関係や職場での関係において、境界線を設定し、維持することは、ストレスを軽減し、健康を維持し、生産性を向上させるのに役立ちます。

境界線を設定する方法

- 自分の境界線を認識し、自分のニーズを明確にする。
- 他人の境界線を認識し、尊重する。
- 境界線を設定し、それを維持する。

境界線を設定する際のヒント

- 自分の境界線を明確にする。
- 他人の境界線を尊重する。
- 境界線を設定し、それを維持する。

Beautify this slide



Click to add speaker notes