

境界線パターンの基本

あなた自身に最も当てはまると思うパターンを丸で囲んでください。

イエス パーソン

他の人を喜ばせることが好きで、頻繁に「はい」と言う傾向があります。あなた自身の境界線がわからず苦労する可能性があります。誰かがあなたのところに来て土壇場で大きな要求をした場合、たとえばあなた自身が非常に忙しい状況にあったとしても、その人を助けるために要求を受ける場合があります。他人の感情を害すること、チャンスを逃すこと、あるいは非協力的であると見なされることを心配する可能性があります。

自力本願の人

あなたは「自分でやる」タイプです。多くの業務を引き受け、物事をうまく進めることに個人的に責任を感じる傾向があります。バランスを取るために何が必要であるか心の奥底ではわかっている場合がありますが、サポートを依頼したり、他の人が快く申し出てくれているサポートを受けたりすることができずに苦労します。

フリー スタイラー

あなたは少し自由奔放です。もっとはっきり言うこと、あなた自身や他の誰かに境界線を設けることを好みません。約束をしても、最後までやり遂げることや、達成することができない可能性があります。そのせいで、他の人の作業を増やす（境界線破りを起こす）ことがあります。あるいは、先延ばしにして一向に確約せず、他の人を待たせてしまうことがあります。

管理者

あなたは生まれながらにリーダーシップを発揮する必要性を感じ、自然とボス モードに入ります。これにより、時には他の人の境界線を尊重できなくなる可能性があります。物事を成し遂げようとしているとき、明記されていない場合は特に、他の人の境界線を無視したり、踏み越えたりすることがあります。

説得者

あなたは生まれながらの営業マンであり、人々を自分の味方につける方法を理解しています。あなたに成し遂げたい大きなアイデアがあり、否定的な意見が存在する（または存在すると疑われる）場合、境界線を尊重するのではなく、器用な説得、懐柔、または巧みなコントロールによって境界線を壊そうとする場合があります。

スタビライザー

あなたは、精神的にも肉体的にも健康でいるために必要なものを感じ取るセンスに長けています。ほとんどの場合、個人的なニーズと仕事、家族、およびコミュニティでのコミットメントを両立させることができます。他の人と同じように、時には働き過ぎたり、頻繁に同意したり、あるいは約束を先延ばしにしたりすることもあります。通常は、あなた自身が疲れ果てる前に、または他の人に過度の負担をかける前に軌道修正できます。さらに、他の人に筋の通った要求ができるだけでなく、交渉して「いいえ」と断ることもかなり容易にやっつけてのけます。