

男女共同参画 VOL・10

～自分らしくいきいきと～



～人と人とのより良い関係をつくるために～

交際相手とのすてきな関係をつくっていくには

人は、学校や社会などの中で、さまざまな人とつきあいながら過ごしています。他の人より良い関係を作っていくことは、将来にわたって自分の人生を豊かなものにすることにつながります。みなさんは、これまでたくさんの人と出会ってきたことでしょうか。これから先、もっともっとたくさんの人たちとの出会いが待っています。みなさんが出会う人たちを大切に、同時に、自分自身のことも大切にしていくなために必要なことについて考えてみましょう。

暴力を認めない

どんな事情があったとしても、暴力をふるっていいという理由にはなりません。暴力による解決方法があるはずですが。暴力は、身体的なものに限らず、精神的なものや性的なものもあります。どのような暴力であったとしても、暴力をふるうことは決して許されるものではないのです。

自分のことを大切にする

人はみんな生まれながらにして一人ひとり大切にされるべき存在です。暴力を振るわれてもいい人など一人もいません。でも、自分を大切にすることを持っていないと、暴力を振るわれたとき、相手に対してはっきり「NO」の意思表示をすることが難しくなります。あなたは自分のことは自分で決めることができるのです。いやなことは「NO」ということができるのです。自分の気持ち、自分の体を大切にすることを持ちましょう。

相手のことも大切にする

自分のことを大切に思う気持ちと同じように、相手への思いやりの心、相手を大切にすることを持つことも大切です。相手の話に耳を傾けましょう。自分の意見や考えを相手に押し付けず、相手が自分と異なる意見や考えを持っていたとしても、まずはそういった違いがあるということを認め、受け入れましょう。そして、自分はどう思うのか、相手に言葉で伝えましょう。

資料：内閣府男女共同参画局

デートDVチェックリスト

☐ 殴る・蹴る・たたく・髪の毛を引っ張るなど、身体に暴力を振るわれる
☐ 相手からの電話やメールをすぐに返信しないと、怒ったり無視されたりする
☐ バカにしたようなことや傷つくことを言う
☐ 貸したお金を返してくれない
☐ ささいなことですぐ不機嫌になって、無視される
☐ 携帯電話のメールや通話履歴をチェックされる
☐ キスや性行為を無理に求められてくる
☐ 友だちと遊ぶ予定を入れると、機嫌が悪くなり、断わるように言う
☐ あなたの意見を無視して、物事を勝手に決める
☐ 電話やメールを立て続けに送ってきたり、反対に送るように言われたりする

ひとりで悩まないで相談しましょう。DV相談ナビ（050-0-55210）