

[若い世代のみなさんへ]



それって愛情?

ドメスティックバイオレンス

それともデートDV?

デートDVとは、若い世代における
交際相手からの暴力です。



あなたは、どんなことを大切にして交際相手とおつきあいをしていますか？

交際していない人は、友だちや家族との関係で、どんなことを大切にしていきますか？

安心

相手を
理解する

自分が大切に
される

信頼

他にもたくさんあると思います。あなたが大切にしたいことを書いてみましょう。

私は、

--	--	--

を大切にしたい。



あなたが「経験した」「身近で見聞きした」行為はありますか？

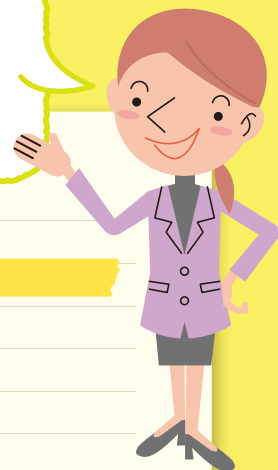
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 服や髪型など、自分の好みを押し付ける | <input type="checkbox"/> 何を言っても無視する |
| <input type="checkbox"/> 人前で見下すような態度をとったり傷つくことを言ったりする | <input type="checkbox"/> メールや電話にすぐ返信しないと怒る |
| <input type="checkbox"/> 何事も一方的に決めて命令する | <input type="checkbox"/> 携帯をチェックして、他の人のアドレスを消すように言う |
| <input type="checkbox"/> どこで何をしているか、行動を知りたがる | <input type="checkbox"/> 大声でどなる |
| <input type="checkbox"/> 気に入らないことがあると、すぐに不機嫌になる | <input type="checkbox"/> なぐる、けるなど、暴力をふるう |
| <input type="checkbox"/> 「不細工」「デブ」など、外見をバカにする | <input type="checkbox"/> お金を貸しても返さない |
| <input type="checkbox"/> 学歴や職歴をバカにする | <input type="checkbox"/> 無理やりキスや性的関係を求める |
| <input type="checkbox"/> 行く先、服装、行動を指示する | <input type="checkbox"/> 相手を怖いと思うことがある |
| <input type="checkbox"/> 友人と話す、会うことを嫌がる | |

どれくらいあてはまるものがありましたか？上記の項目はすべて、あなたの人権を侵すもので、デートDVの行為でもあります。よりよいパートナーシップを築いていくためには、日頃からの人間関係づくりやコミュニケーションが大切です。

豊かなパートナーシップ・人間関係を築いていくためのヒントをみていきましょう。

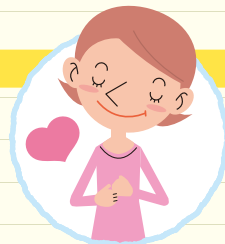
詳しくは裏面へ➡

豊かなパートナーシップ・人間関係を築くためのヒント



1. 自尊感情を高めよう

「自尊感情」とは、『自分を肯定でき、自分を大切に思える心』です。お互いを尊重する関係を築くためには、まずは自分自身を大切に「自尊感情」(自己肯定感)がとても大切です。



2. アサーション & Iメッセージを使おう

アサーションとは → **自分と相手のどちらの気持ちも尊重しながらコミュニケーションする方法**

アサーションの具体的なやり方として、**Iメッセージ**がとても有効です。『わたし』は今、何を感じ、どうしたいのかを、『わたし』を主語として表現する方法です。相手が自分と異なる考えをもっていることは当然です。自分と相手との違いを認め、まずは相手の話に耳を傾け、そして自分はどう思うかを相手に伝えていきましょう。



3. 相手を支配しようとする行為にはNOと言おう

デートDVの行為をしてしまう人には、相手より優位に立ち、相手を支配しようとする心理が働いている場合があります。あなたが「おかしい」「いやだ」と感じたことを、相手に伝えることができない場合は、**支配-被支配の関係**に陥っていると考えられます。「愛されているからの行為だ」と思いがちかもしれませんが、それは違います。



4. 「怒りの感情」とうまく付き合おう

「怒りの感情」は誰ももつものです。それをもつことは悪いことではなく当たり前のことです。しかし、大きなパワーがあるので、その感情に支配されると、自分自身や相手を傷つけることになりかねません。暴力という形ではなく、相手にそれをどう伝えるか、どう対応するかが大切です。まずは、**自分の怒りのパターンを知り**、次の例を参考に、**自分なりの対応方法を見つけていきましょう。**



怒りの感情におそわれ、落ち着いて物事を考えられなくなった時は

一人になる

運動する

本を読む

好きな音楽を聴く

寝る

etc...

5. 悩みごとがあったら、一人で悩まず、誰かに話そう

コムズには相談室があります。秘密は厳守しますので、お気軽にお電話をください。

あなたのお友だちが悩んでいるようだったら、次の電話番号を教えてあげてください。

コムズ女性相談: ☎ 089(943)5770 **コムズ男性相談: ☎ 089(943)5777**



発行:公益財団法人 松山市男女共同参画推進財団

〒790-0003 松山市三番町六丁目4番地20 TEL 089-943-5777

URL <http://www.coms.or.jp>

松山市コムズ

検索

COM+S
コムズ