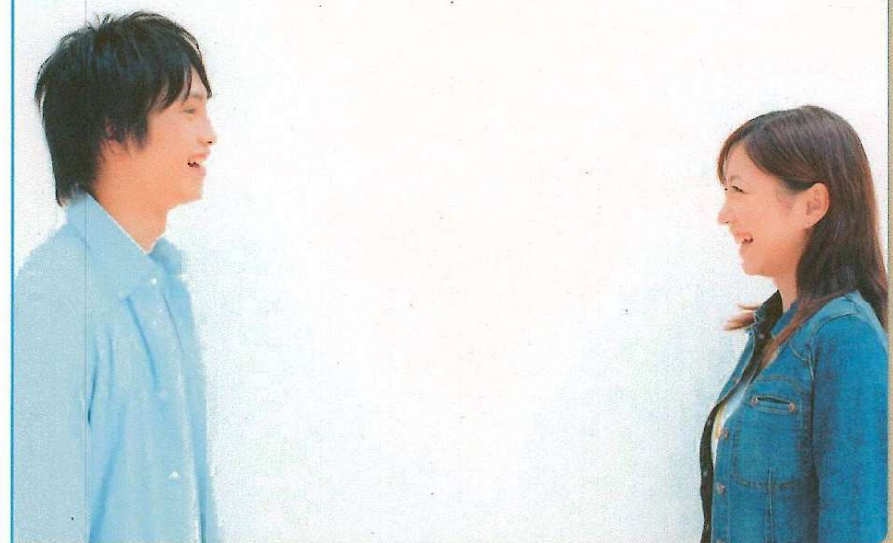


人と人との
よりよい
関係をつくるために

交際相手とのすてきな関係をつくっていくには



内閣府男女共同参画局

男女共同参画

“人と人とのよりよい関係” について考えてみよう



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。他の人とよりよ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。
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。



このワークブックは、みなさんがこれから出会う人たちを大切に、
同時に、自分自身のこと大切にしていくために必要なことについて
考えるためのものです。



好きな人ができたときのことを例にとって考えてみましょう。
みなさんの中には、すでに交際している人もいるかもしれません。
今はなくても、将来、すてきな人と交際してみたいと考えている人も
多いのではないのでしょうか？



あなたにとって「交際」のイメージって、どのようなものですか？

「楽しい」
「うれしい」
「幸せ」



でも、好きな人と交際しているはずなのに、
相手のことを「こわい」と思ったり、
その交際を「つらい」と感じたりすることがあるとしたら、
それは、2人の関係がどこかおかしいのかもしれない。



自分も相手もHappyなすてきな関係になるために
大切なことは何でしょうか。一緒に考えていきましょう。



あなたのまわりで、
こんなことは
起こって
ないかな？

ケース 1



これらのケースについて
考えてみよう

ケース 2



ケース 3



そのときの2人の**気持ち**は… たとえばこんなかな？

はるとの気持ち

つきあってるんだから、俺がメールしたらすぐ返信するのが当たり前だ。あかねが口答えるから、むかついた。



ケース1

あかねの気持ち

何もそんなことでなって殴らなくて…でも、殴られたのは自分が悪かったから？はるとの言うことをきかなきゃ、また殴られそうでこわい…



なつきの気持ち

僕がだれと話をしたって、それは僕の自由だと思うけど…。でも、相手のことが好きなら相手にあわせて、自分是我慢しなくちゃいけないのかな…



ケース2

あおいの気持ち

好きな人には私のことだけ見てほしい。彼がよそ見するなんて絶対にいや！他の女の子と話すなんて、許せない!!



あきひこの気持ち

好きな人と2人きりで過ごしたいなあ。しおりちゃんは何も言わないので、きっと自分と同じ気持ちだと思う。



ケース3

しおりの気持ち

あきひこくんとはつきあい始めたばかりだし、2人きりになるのはまだちょっと抵抗がある。本当はいやだけど、いやだと言ったら「僕のこと好きじゃないのか」って嫌われてしまうかも…。そう思うと、こわくて言えない。



このときの2人の**関係**を 考えてみよう

☞ どちらの気持ちが優先されているかな。

☞ どちらの意見・考えによってものが決まっているかな。

☞ どちらが相手の顔をうかがってびくびくしているかな。

☞ 2人の関係は、対等かな、それとも、どちらかが大きな「力」を持って相手を自分の思いどおりにしているかな。強いのはどちらかな。

☞ 2人の関係を「上一下」「主一従」の関係にたとえると、どちらがどっちかな。



自分と相手、お互いにとって 大切なことは何だろう？

殴られたり、
ばかにされたり
する

他の人との
つきあいを
制限される

自分の
本当の気持ちが
こわくて
言えない

… 2人の関係が「対等」なら、こんなことは起きるかな？

POINT

ケース1

相手の意見が自分の意見と食い違ったときや、相手が自分の思いどおりにならなかったときに、力や態度で一方的に自分の考えを相手に押しつけようとするのはいけないことです。**どんな事情があっても、暴力をふるってはいけません。**「相手が自分の言うとおりにしない」からといって、その人に暴力をふるってもいいということにはならないのです。



ケース2



人を好きになったら、その人のことが気になるのは自然なこと。でも、気になるからといって、相手の行動を監視したり制限したりするのはいけないことです。なぜなら、相手は、ひとりの「人間」として自由に物事を考え、決めることができるからです。**交際しているからといって、その自由を奪うようなことはしてはいけません。**

ケース3

交際している相手に気に入られたいと思うのは自然なこと。でも、そのために、あなたが「自分」の気持ちを我慢して相手のいいなりになる必要はありません。なぜなら、あなたは、ひとりの「人間」として、自分のことは自分で決めることができるからです。**あなたがいやだと思うことを、受け入れる必要はありません。**いやなことは、はっきり「いや」と言っているのです。



お互いが楽しくて輝いているような、 すてきな関係になるには

暴力を認めない

どんな事情があっても、暴力をふるっていいという理由にはなりません。暴力によらない解決方法があるはずです。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つたとしても、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。暴力をふるわれてもいい人など一人もいません。でも、自分を大切にできる気持ちを持っていないと、暴力をふるわれたとき、相手に対してははっきりと「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。いやなことには「NO」と言うことができるのです。自分の気持ち、自分の体を大切にできる気持ちを持ちましょう。

相手のことも大切にする

自分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、相手を大切にできる心を常に持つことも大事です。相手の話を耳を傾けましょう。自分の意見や考えを相手に押しつけず、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。

よいよい関係を広げていこう



「暴力を認めない」「自分のことを大切に」「相手のことも大切に」、この3つは、交際相手との関係においてだけでなく、自分を取り巻くすべての人との関係においてもとても大事なことです。これらのことを大切にすれば、あなたは交際相手だけでなく、周りの人と「すてきな関係」をつくっていくことができるでしょう。そして、将来のパートナーとも、よりよい関係をつくっていくことができるでしょう。



国の調査によると、交際相手がいる(いた)女性の約5人に1人(同男性の約9人に1人)が交際相手からの暴力を受けています。また、配偶者(事実婚を含みます)がいる(いた)女性の約3人に1人(同男性の約5人に1人)が配偶者から暴力を受けています。なお、女性の約9人に1人(男性の約22人に1人)は、特定の異性から執拗なつきまとい等の被害を受けています。このように、**交際相手や配偶者からの暴力は、現代の社会では身近に起こっているのです。**



こうした暴力は、他の人からは被害がわかりにくく、他の人が気づいても口出ししにくい面があります。また、**暴力が次第にエスカレートして、被害が深刻になることがあります。**暴力が与える影響は大きく、被害を受けた人の心身に長期にわたって影響を与えることもあります。



交際相手との間で、**暴力の加害者にも被害者にもならない、お互いが対等な関係を作っていくことは、将来のパートナーからの暴力を防ぐことにつながっていきます。**



交際相手や将来のパートナー、そして、あなたの周りの人とどのような関係をつくっていくのかは、**あなた自身が決めることができることなのです。**

配偶者からの暴力について

- 我が国においては、配偶者暴力防止法(配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律)を制定し、配偶者からの暴力の防止、配偶者からの暴力に関する相談、被害者の保護、自立支援などについて定め、国や地方公共団体、民間団体などが、配偶者からの暴力の防止や被害者の支援のためにさまざまな取組を行っています(なお、この法律の「配偶者」には、事実婚関係にある(あった)者、生活の本拠を共にする(していた)交際相手も含まれます。)
- 配偶者からの暴力も、交際相手からの暴力も、どちらも相手を支配しようとする暴力です。その本質は同じであり、決して許されるものではありません。

もし、あなたやあなたの周りの人が、交際相手との関係に悩んでいたら...



もしあなたが、交際相手から大切にされていないと感じるのなら、まずはだれかに相談してみましょう。親、先生、友だち...あなたの相談しやすい人に話してみましょう。高校生なら保健室の先生、大学生なら学生相談窓口などにも相談できます。一人で問題を抱え込み、悩んでいると、ますますつらく苦しくなってしまうです。**だれかに相談してみることで、一人では気づくことができなかった解決方法が見つかることがあります。**



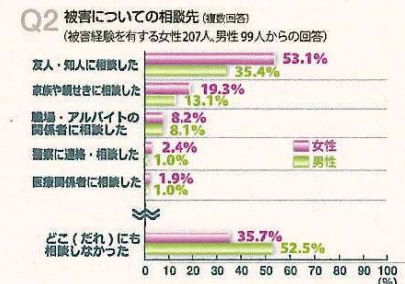
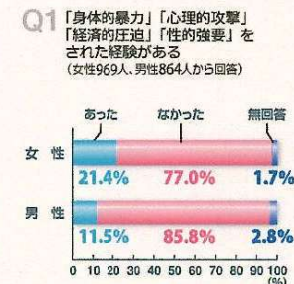
友だちが交際相手との関係で困っているのではないかなと思ったら、その友だちに声をかけて話を聴いてみてください。あなたのひとことが、友だちの支えになるかもしれません。また、**相談できる場所がいろいろあることも、友だちに教えてあげてください。**



専門の相談機関もあります。一人で悩まず相談してください。相談内容の秘密は固く守られます。



参考データ 交際相手からの被害 (※交際相手には同性も含まれる。)



資料出所:「男女間における暴力に関する調査」(内閣府、平成30年3月)