

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。今はいなくても、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。



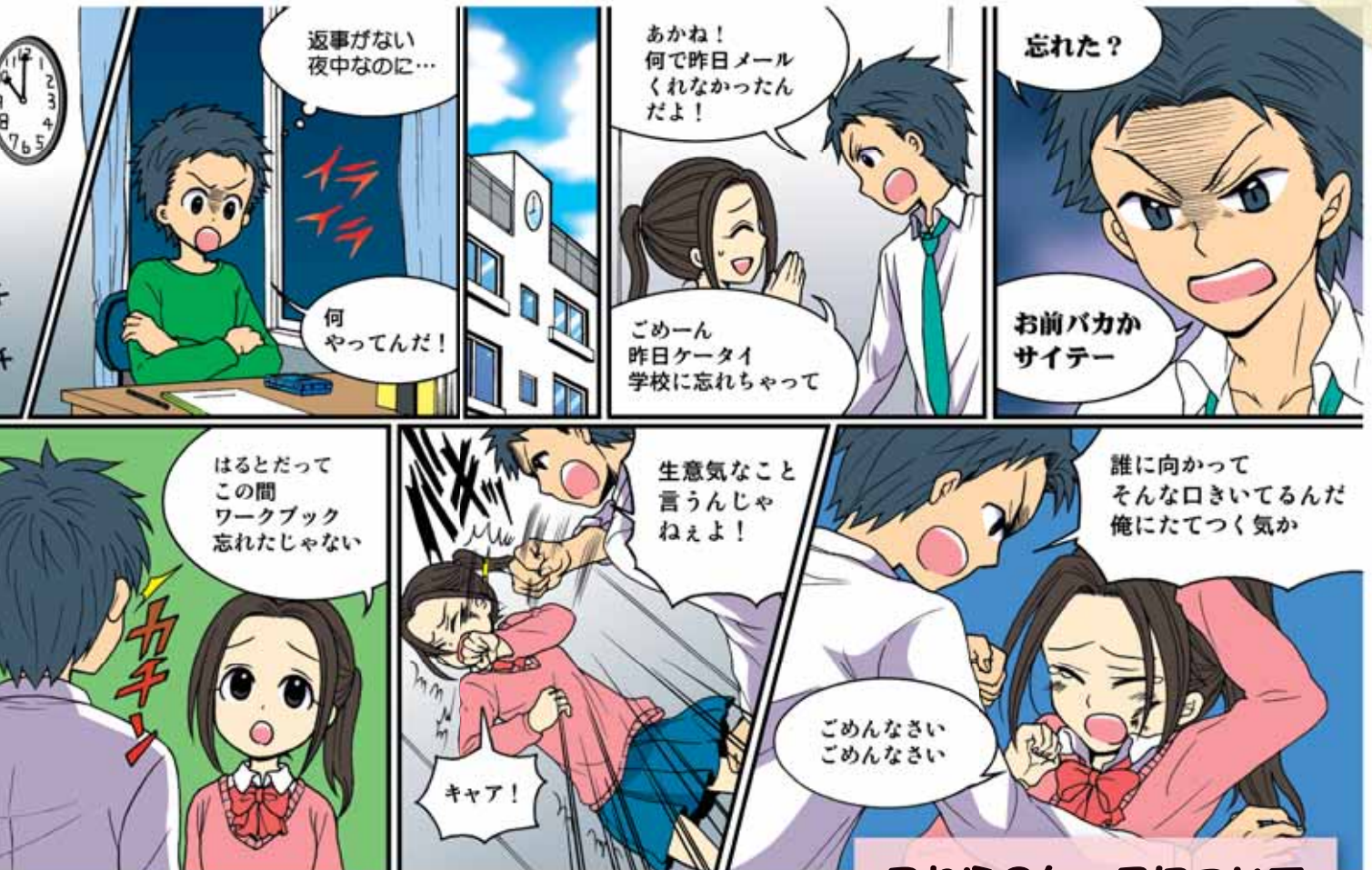
ケース 1

あなたのまわいで、
こんなことは
起こって
ないかな？



ケース 2





これらのケースについて
考えてみよう

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？

ケース1

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。あかねが口答えするから、むかついた。



あかねの気持ち

何もそんなことでどなって殴らなくて…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、また殴られそうで怖い……



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、自分は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。彼がよそ見るなんて絶対にいや！他の女の子と話すなんて、許せない!!



ケース3

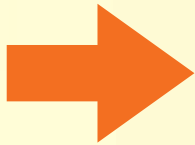
あきひこの気持ち

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。



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-下」「主-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をしてはいけません。**

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。暴力によらない解決方法があるはずですよ。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、自分を大切にしたい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、自分の体を大切にしたい気持ちを持ちましょう。

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、相手を大切にしたい心を常に持つことも大事です。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つけないで、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切なことです。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ます。そして、将来のパートナーとも、よいよ関係をつくっていくことができます。



国の調査では、女性の約20人に1人が配偶者からの暴力によって命の危険を感じています。そして、女性の約9人に1人が配偶者からの暴力により、怪我をしたり、精神的に不調をきたしたりしています。**結婚した相手からこのようなひどい暴力を受けることが、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、将来的には配偶者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

- 我が国では、配偶者（結婚相手）からの暴力について、平成13年に配偶者暴力防止法（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）が制定されました。この法律では、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ています。そして、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。
- 配偶者からの暴力も、結婚していない交際相手からふるわれる暴力も、どちらも相手を支配しようとする暴力であり、その本質は変わりなく、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います。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よくあります。



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。



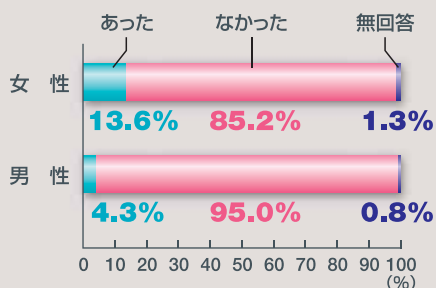
専門の相談機関もあります。一人で悩まず相談してください。相談内容の秘密は固く守られます。

(相談機関は裏表紙にあります)

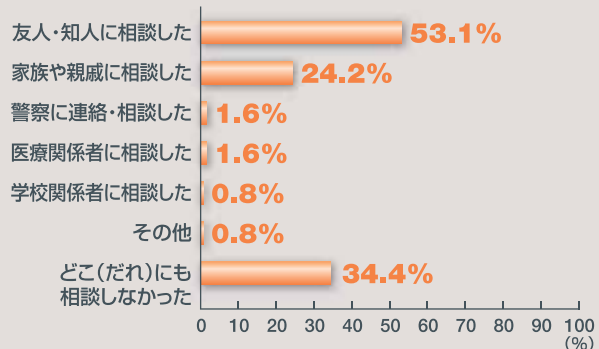


参考データ 10歳代から20歳代の頃の交際相手(後の配偶者以外)からの被害

Q1 「身体に対する暴行」「精神的な嫌がらせや恐怖を感じるような脅迫」「性的な行為の強要」をされた経験がある
(女性943人、男性799人から回答)



Q2 被害についての相談先
(被害経験を有する女性128人から回答)



資料出所:「男女間における暴力に関する調査」(内閣府、平成21年3月)



Cabinet Office,
Government
of
Japan



女性に対する暴力根絶のための
シンボルマーク

内閣府男女共同参画局

〒100-8914 東京都千代田区永田町1-6-1

<http://www.gender.go.jp/>

相談機関

相談機関（最寄の機関にご連絡ください）

- 配偶者暴力相談支援センター
- 男女共同参画センター／女性センター
- 児童相談所
- 法務局・地方法務局の人権相談所（法務省人権擁護機関）
- 日本司法支援センター（愛称：法テラス）
- 警察
- 都道府県、市町村の窓口

ここにでんわ

DV相談ナビ

0570-0-55210

DV相談ナビとは、配偶者からの暴力被害に関する相談窓口の電話番号を音声ガイドで案内するものです。「DV相談ナビ」は、全国どこからでもつながり、郵便番号や地域区分から、最寄の相談窓口を検索できます。また、固定電話からだけでなく、携帯電話や一部のIP電話からも利用することができます。ただし、PHSおよび一部のIP電話からは利用できません。

ゼロナナゼロのハートライン

女性の人権ホットライン

0570-070-810

女性の人権ホットラインとは、夫やパートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐる様々な人権問題についての相談を受け付ける専用電話相談窓口です。

相談は、全国の法務局・地方法務局において、女性の人権問題に詳しい法務局職員又は人権擁護委員が相談をお受けします。

全国どこからでもつながります。相談受付時間は、平日午前8時30分から午後5時15分までです。

ただし、PHSおよびIP電話からは接続できません。

おなやみなし

日本司法支援センター（法テラス）

0570-078374

法テラスでは、交際相手からの暴力やストーカー被害などの男女間トラブルや、金銭トラブルなど、さまざまな法的トラブルの解決に役立つ適切な法制度や相談窓口をご紹介します。

電話によるお問い合わせは、平日の午前9時から午後9時、土曜日の午前9時から午後5時までです。PHSおよびIP電話からは、03-6745-5600へお問い合わせください。

メールによるお問い合わせは、法テラス・ホームページ（<http://www.houterasu.or.jp>）で24時間受け付けています。

しゃーぶきゅういちいちまる

警察相談専用電話

#9110

警察では、犯罪被害の未然防止に関する相談等に応じる窓口として、警察本部に警察総合相談室を、警察署に警察安全相談窓口をそれぞれ設置しています。また、110番通報をするほどの緊急性のない相談に対応するため、全国统一番号の相談電話「#9110番」に電話をかければ警察本部に設置された警察相談専用電話に自動的に接続するシステムを導入しています。

「#9110番」は、携帯電話からも利用できますが、ダイヤル回線および一部のIP電話では利用できません。

平成22年3月