

あなたの 恋愛充実度は 何パーセント



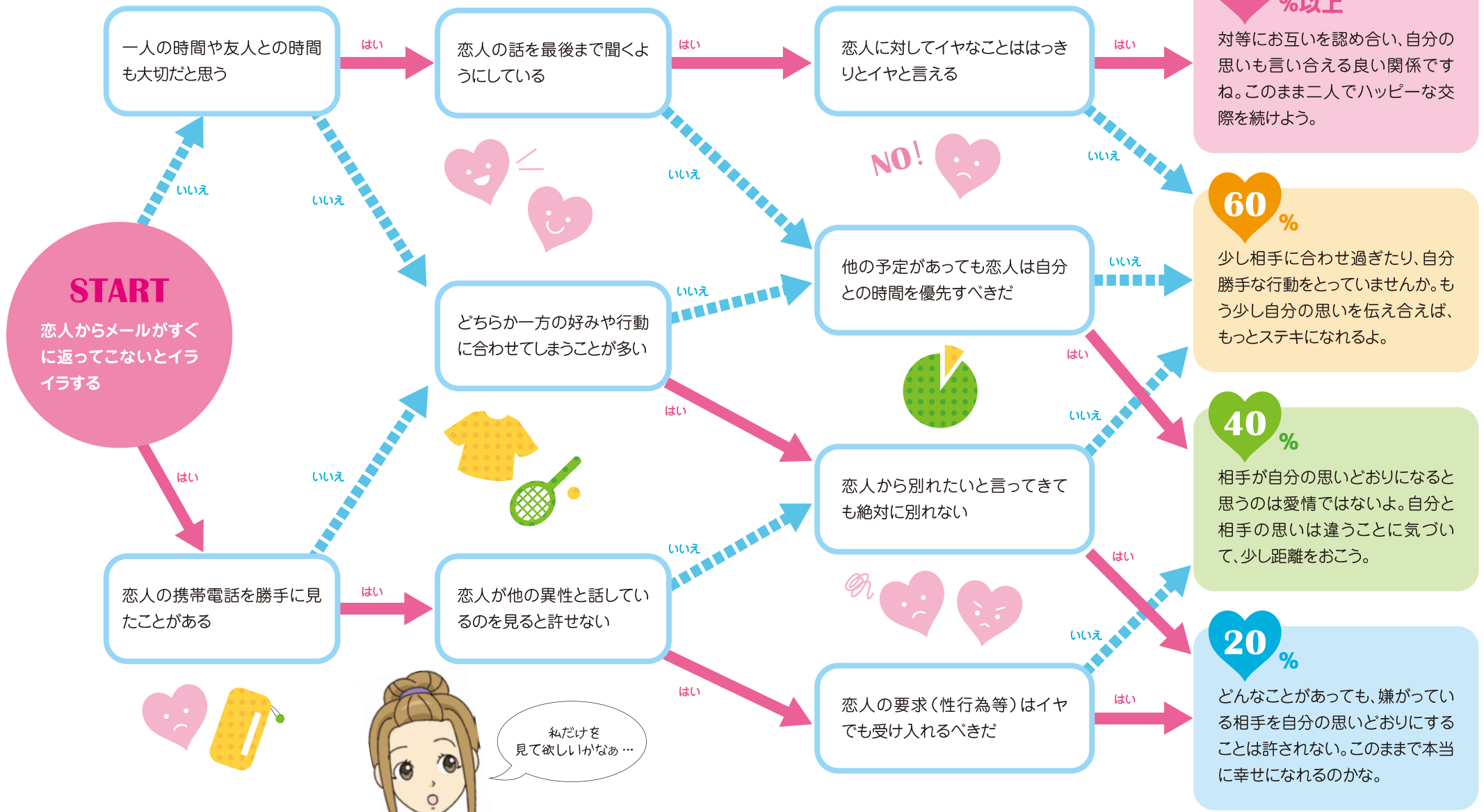
デートDVの話

あなたの恋愛充実度をチェックしよう!

好きだからイヤって言えないこともあるかな?



あなたの恋愛充実度は?



私だけを見て欲しいかなあ...

あなたの恋愛が充実していないのは、
「デートDV」と呼ばれるケースだからかもしれません。

愛していれば当たり前？ これってDV？

DVとはドメスティック・バイオレンスを略した言葉で、夫や恋人など親密な関係にある(あった)相手からふるわれる暴力という意味で使用されています。DVは10~20代の未婚のカップルでも広く起きています。これを「デートDV」と呼びます。

殴る・けるだけが暴力ではありません、相手を傷つける言動は暴力です。暴力によって恋人を支配すること(支配されること)は愛情表現ではありません。愛していれば当たり前だと思こんで、本人がデートDVだと気づいていないケースもあります。あなたの恋愛関係を見直してみましょう。

身体的暴力

腕などを強くつかむ、
殴る、ける、つねる、
物を投げる

経済的暴力

お金を返さない、
みつがせる、
デート費用を
いつも払わせる

社会的暴力

友だち関係や行動を
制限・監視する、
行動や服装などを
指示する

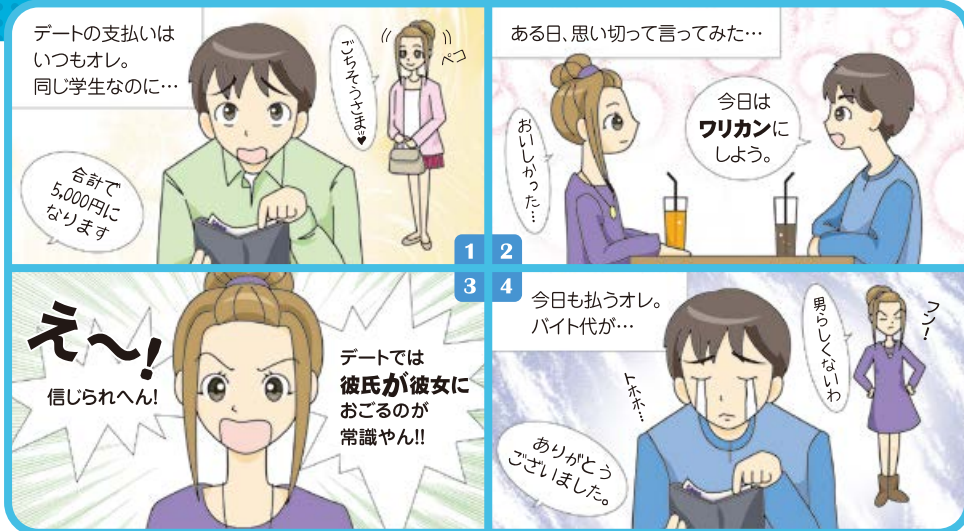
心理的暴力

怒鳴る、おどす、無視する、
バカにする、
不機嫌になる

性的暴力

性交渉の無理強い、
避妊拒否、
いやらしい雑誌や
ビデオを見せる

Case 1 男の常識!?



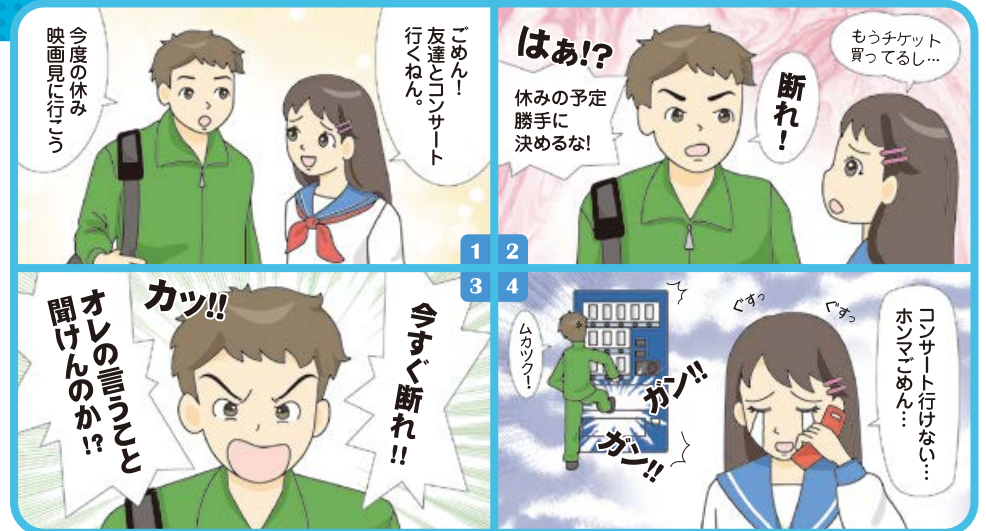
常におごらせる、みつがせる、お金を借りて返さないなど、相手を経済的に苦しめる行為もデートDVです。好きだから、嫌われたくないからって、そこまでしないとイケないの?

Case 2 携帯チェック



行動の制限・監視・指示はプライバシーの侵害です。そんな状態が続くと、あなたの人間関係が狭くなってしまいます。本当に恋人さえいればいいのかな?

Case 3 オレが優先!!



自分のやりたいことを我慢したり、相手を怒らせないように顔色を伺うようになると、自分らしさがなくなってしまいます。それで恋愛が充実しているといえるかな?

恋愛充実度がアップする アサーション講座

あなたなら
どうする？

Step1 アサーションとは…

自分の気持ちや感情を相手の気持ちも考えながら誠実に伝えていく方法を学ぶことです。アサーション・トレーニングは相手への攻撃でも自己犠牲でもなく、さわやかに自己表現していくためのスキルです。自分の主張を正直に相手に伝える。そして相手の主張も理解・尊重することは、恋人をはじめ、いろいろな人と上手に付き合っていくために大切なことなのです。

Step2 自己表現を考えてみよう

自分の気持ちを相手に伝えるための自己表現を考えてみましょう。

こんな時、あなたならどう答えますか？

例 1



なんで美容院行くの？ おれは長い髪の方が好きなんだから、伸ばせよ！

私の髪の長さ
までいちいち
命令しないでよ！

イライラ

うん…、
〇〇君が
そう言うなら、
そうするね…。

モヤモヤ

私、1回ショートに
してみたいのよ。
イメチェンしたら
一番に見てね♪

スッキリ!

例 2

そんなことも知らないの？

バカッ!

ダサイ!

そんなこともできないの？

おまえには
言われたくない!

イライラ

ごめん。
どうぞオレ…。

モヤモヤ

そんなこと言わ
れたら傷つくよ。
お互いの良さを
認め合おうよ。

スッキリ!

あなたはどのタイプ？



レッスン



親が旅行に行ってるし、泊まりに来ない？



恋人のことは好きだけど、気が進まないとしたら、

あなたはどう答えますか？

あなたの答え

スッキリ!



Step3 素敵な恋愛をするために

自分の言葉で
相手に気持ちを
伝えよう。

そして、
相手の言葉にも
耳を傾けよう。

大切に
しているかな？

自分の
こと

相手の
こと

自分の考えや価値観を押し付けず、相手の考え方や価値観との違いを「違い」として受け入れることや、相手の立場に立って相手を思いやる必要があります。お互いを尊重できる関係になれば、あなたの恋愛は充実するはず!

一人で悩まないで

デートDVや恋人のことで困っていたら、悩んでいたら、一人で抱え込まないで相談してください。あなたの話をしっかり受け止め、一緒に考えてくれる専門機関があります。秘密(プライバシー)は必ず守られます。

あなたが相談を受けたら

—友人の方へ、保護者の方へ・教員の方へ—

- 「よく話してくれたね」と言きましょう。
- 責めたり、非難しないで、話をよく聞きましょう。
- 相談窓口を教えてあげてください。
- 相談されたことを他の人には絶対に言わないでください。

相談窓口はこちら

県立男女共同参画センター(G-NETしが)

0748-37-8739

(男女共同参画相談専用ダイヤル)

火・水・金・土・日曜日 9:00~12:00 13:00~17:00
木曜日 9:00~12:00 17:00~20:30

●中央子ども家庭相談センター

077-564-7867 (女性相談専用ダイヤル)
毎日 8:30~22:00

●子ども・子育て応援センター(こころんダイヤル)

077-524-2030
毎日 9:00~21:00
0120-0-78310 (全国共通ダイヤル)
毎日 24時間

●彦根子ども家庭相談センター

0749-24-3741
月曜日~金曜日 8:30~17:15

●警察総合相談(県民の声110番)

077-525-0110
又は局番なし **#9110**
月曜日~金曜日 8:30~17:15
緊急の場合は、110番で通報してください。

発行：滋賀県商工観光労働部 女性活躍推進課

〒520-8577 滋賀県大津市京町4-1-1
TEL.077-528-3770 FAX.077-528-4807