

お互いが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。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、自分を大切にする気持ちを持っていないと、暴力をふるわれたときに、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、自分の体を大切にすることをしましょう。

○ こんなとき
どうすれば…

もし、友達から相談されたら

- しっかりと話を聞く、批判しない、相談先を教える
「話してくれてありがとう」「あなたは悪くない」「いつでも力になるよ」
- NGワード（こんな言葉は決して言わないで）
「愛されているからだよ」「よくあることだよ」「相手を怒らせないようにすれば？」



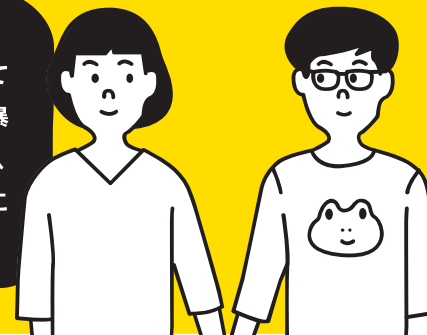
「相手のことも大切にする」

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、自分は思うのか、相手に言葉で伝えましょう。

（引用：内閣府「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」より）

結論

どんな理由があっても、暴力を受けていい人なんていない。恋人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が大切だと思いました。



もしも、自分が被害にあったら

- 自分を責めないで。悪いのは暴力をふるう人です。
- 一人で解決しようとせず、必ず信頼できる人（専門機関など）に相談しましょう。



一人で悩んだらダメ！



別れる時に危険を感じたら、迷わず相談しよう！