

Check!

パートナーといるときのあなたの幸せ度を  
チェックしてみよう！  
また、パートナーの立場でもチェックしよう！



Yes →  
No →

一人の時間や友人との  
時間も大切だと思う

恋人の話を最後まで  
聞くようにしている

恋人に対してイヤなことは  
はっきりイヤと伝えられる

80%

対等にお互いを認め合い、  
自分の思いも言い合える良  
い関係ですね。  
二人なら幸せな交際が続け  
られそう！

A

60%

少し相手に合わせ過ぎたり、  
自分の気持ちを我慢していま  
せんか。もう少し自分の思い  
を伝えることができれば、もっ  
とステキになれるかも。

B

40%

相手の思い通りにすることだ  
けが愛情ではないよ。  
自分の気持ちも大切にするた  
めに、少し相手と距離をおい  
てみるのはいかがでしょうか。

C

20%

イヤだと思うことがあっても  
恋人の顔をうかがって、我慢  
ばかりしていませんか。  
二人の関係をもう一度振り返  
てみよう。

D

恋人にすぐ  
メッセージを  
返さないと怒られる

恋人に勝手にスマホを  
見られたことがある

どちらか一方の好みや  
行動に合わせて  
しまうことが多い

先に他の予定があっても、  
恋人からの誘いなら  
優先しろと言われる

恋人に別れたいと言っても  
別れてもらえないと思う

恋人以外の異性と  
コミュニケーションを  
取ることが許されない

恋人の要求（性行為等）は  
イヤでも受け入れてしまう



結果はどうだったかな？  
もっと幸せな関係を築くヒントを  
次のページに見つけに行こう！