

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。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、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する」「相手のことも大切にする」、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、よい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等に関する法律)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。

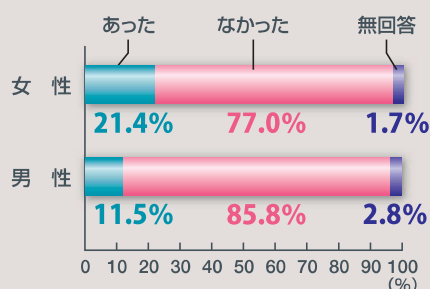
(相談機関は裏表紙にあります)



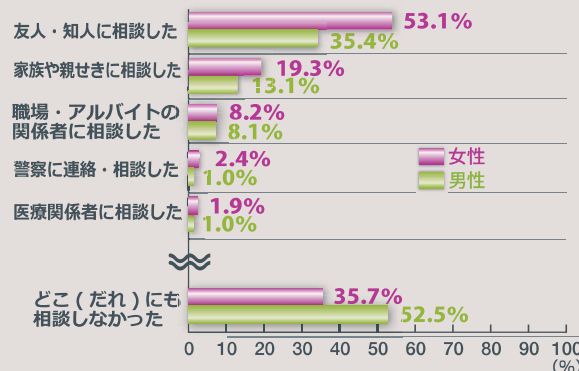
参考データ

交際相手からの被害 (※交際相手には同性も含まれる。)

Q1 「身体的暴力」「心理的攻撃」「経済的圧迫」「性的強要」をされた経験がある
(女性969人、男性864人から回答)



Q2 被害についての相談先 (複数回答)
(被害経験を有する女性207人、男性99人からの回答)



資料出所:「男女間における暴力に関する調査」(内閣府、平成30年3月)