

## こんなことをして、大切な誰かを傷つけていないかな



- 相手が自分の言うことを聞かないとイライラ! ついつい、怒り出してしまおう。
- 携帯に出ない、メールの返信がすぐ来ない…。「今、どこでなにをしているの!」どうしても問い詰めずにはいられない。
- 相手が自分以外の異性と一緒にいるだけなのに、文句を言う。
- 相手の携帯を見て、自分の気に入らないメールアドレスを勝手に消す。

## こんなふうにもったり、傷ついたりしていないかな



- めちゃめちゃ束縛されているのは、好かれている証拠。……だよな?
- 好きな相手が言うことなら、嫌なことでも我慢して受け入れないといけないんだ…。
- 相手が怒っているのは、きっと自分がなにか悪いことをしているせいなんだ。

誰かを好きになることは、自分の考えや気持ちを一方的に押しつけることじゃないから、ときには、相手の「NO!」を受け入れることも必要。相手の気持ちを尊重することが、お互いを大切にすることということじゃないのかな。

**もっと自分を大切に。  
お互いを大切に。  
それが本当の自分になる秘訣!**



## 一緒にいるのがツライと思ったら…

「自分の気持ちより、相手の気分ばかり優先させられて疲れてしまう」  
それは、もしかしたら **デートDV** なのかも。  
ひとりで悩まず、両親や先生、友だちでもいい、とにかく誰かに相談してみて!

## 友だちから相談を受けたら…



### 「話してくれてありがとう。」

まずは、そう言ってあげて。

そして、自分たちだけで解決しようと思わないで、早めに両親や学校のカウンセラーに相談するように勧めてあげるのも友だちとしての役目。「好かれているんだから、我慢しなきゃ。」なんて言葉は、さらに友だちを傷つけることもあるんだよ。

## DVには専門の相談窓口があります

あなたの問題を一緒に考えてくれる大人が、あなたからの電話を待っています。

### 相談窓口

緊急の時は110番へ!

富山市男女共同参画推進センター 433-2210  
月～金(祝・休・GICビル休館日を除く) 10:00～18:15

富山県女性相談センター 465-6722  
毎日 8:30～22:00

富山県民共生センター 432-6611  
火～土(祝・休日除く) 9:00～16:00

グループ女網(なづな) 491-1081  
月 10:00～15:00 木 18:00～21:00  
メール相談 naduna2000@gmail.com

- ◎名前を名乗らずに相談することもできます
- ◎相談は無料です
- ◎秘密は固く守ります



# お互いを大切に 大切にするって どういうこと?

大切な人を  
傷つけないために



たくさんの友だちと遊びに行ったり、ときには、誰かを好きになって二人でおつきあいたり。そんな毎日は楽しくてステキなもの。

だけど、相手の機嫌を気にしすぎて、ときどき、一緒にいるのがツライ…。



それって、ホントの自分なのかな?



夫婦や恋人など親密な関係にある相手を叩く、蹴る、無視する、メールを細かくチェックする、したくないことを無理に強制する…。これ全部「DV(ドメスティック・バイオレンス)」なんです。

**若い世代の恋人間の「DV」を「デートDV」ということもあるんだよ。**

\*DV(ドメスティック・バイオレンス)とは?  
配偶者やパートナーなど親密な関係にある相手から受ける、身体的、精神的な暴力などをさし、一般的には「配偶者等からの暴力」といいます。

富山市男女参画・市民協働課

TEL 443-2051 FAX 443-2176

こんな経験したことないかな？

CASE 1



そのとき、どんな気持ちだったのかな？



どうすれば、二人は嫌な気持ちにならないの？



CASE 2

