

人と人とのよいよい関係について

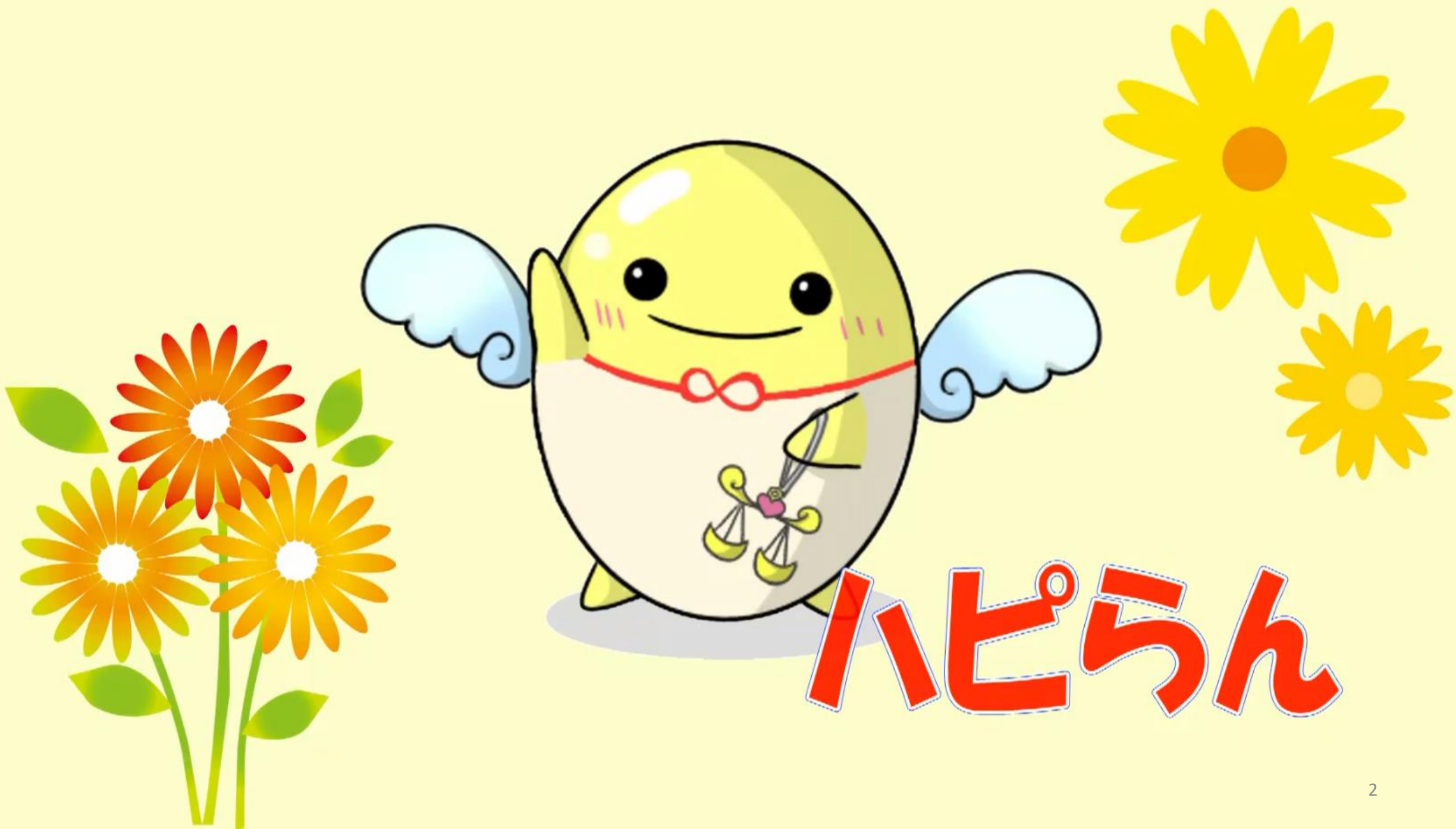
一緒に考えよう

～よいよい関係を築くには？～

企画：江戸川区総務課

監修：一般社団法人エープラス吉祥眞佐緒





ハピらん

よいよい関係  
を築く  
基礎スキル4つ



尊重・共感

自己決定

スキル1

自分らしく

対等・平等



**人にどう見られるか**

**よいも**

**自分らしく！**

**決めつけない・押しつけない**

**お互いが自由に  
「自分らしさ」を選んで  
お互いを大切にしよう**

~~**相手の言い分をすべて受け入れるのが愛情  
相手に自分の理想の恋人になってほしい**~~

自己決定

対等・平等

スキル2

尊重・共感

自分らしさ



# 尊重って？共感って？

**尊重**とは

相手を思いやること

**共感**とは

相手の立場に立って

考えること



対等・平等

スキル3

自分で  
決める

自分らしさ

尊重・共感



**自分で決める！**

**どうしたいか  
自分で決めていいんだよ。  
嫌なことは  
断っていいんだよ。**

**相手の意見に流されず、自分の意見も尊重しよう。**

# 特に大切なのは、性的自己決定権



どうしたいのか、自分で決める権利があるよ

CONSENT

IS EVERYTHING.

**Consent – it's simple as tea (日本語版)**

**無理やり押し付けないで！**



**同意のない相手に紅茶を飲ませてはダメ！**



**同意のない相手に性的な行為をしてはダメ！**

# 性的な行為には同意が必要

「相手が黙っていたらOK」  
ではないよ。

「断ったら嫌われる？」よりも  
嫌なら断ろう。

**同意の確認は絶対に必要！お互いを尊重しよう！**

**でも  
別れには  
同意はいらない！！**

- **相手が別れたくないと言っても  
我慢して付き合い続ける必要はないよ。**
- **別れを告げられたら、別れたくなくても、  
相手の気持ちを尊重して受け入れよう。**

**別れたくなくても…**

**ストーカー行為を**

**してはダメ！犯罪です！**

**別れは悲しいけれど  
受け止めよう**



# 別れた後の仕返しもダメ！

例えば…

SNSに、無断で相手の恥ずかしい  
写真や動画をアップロードしたり、  
悪口を書き込んだり…

**犯罪です！**

被害者にならないために

たとえ恋人同士でも、  
恥ずかしい写真や動画は  
撮らない！撮らせない！送らない！

自分らしさ

尊重・共感

スキル4

対等・平等

自己決定

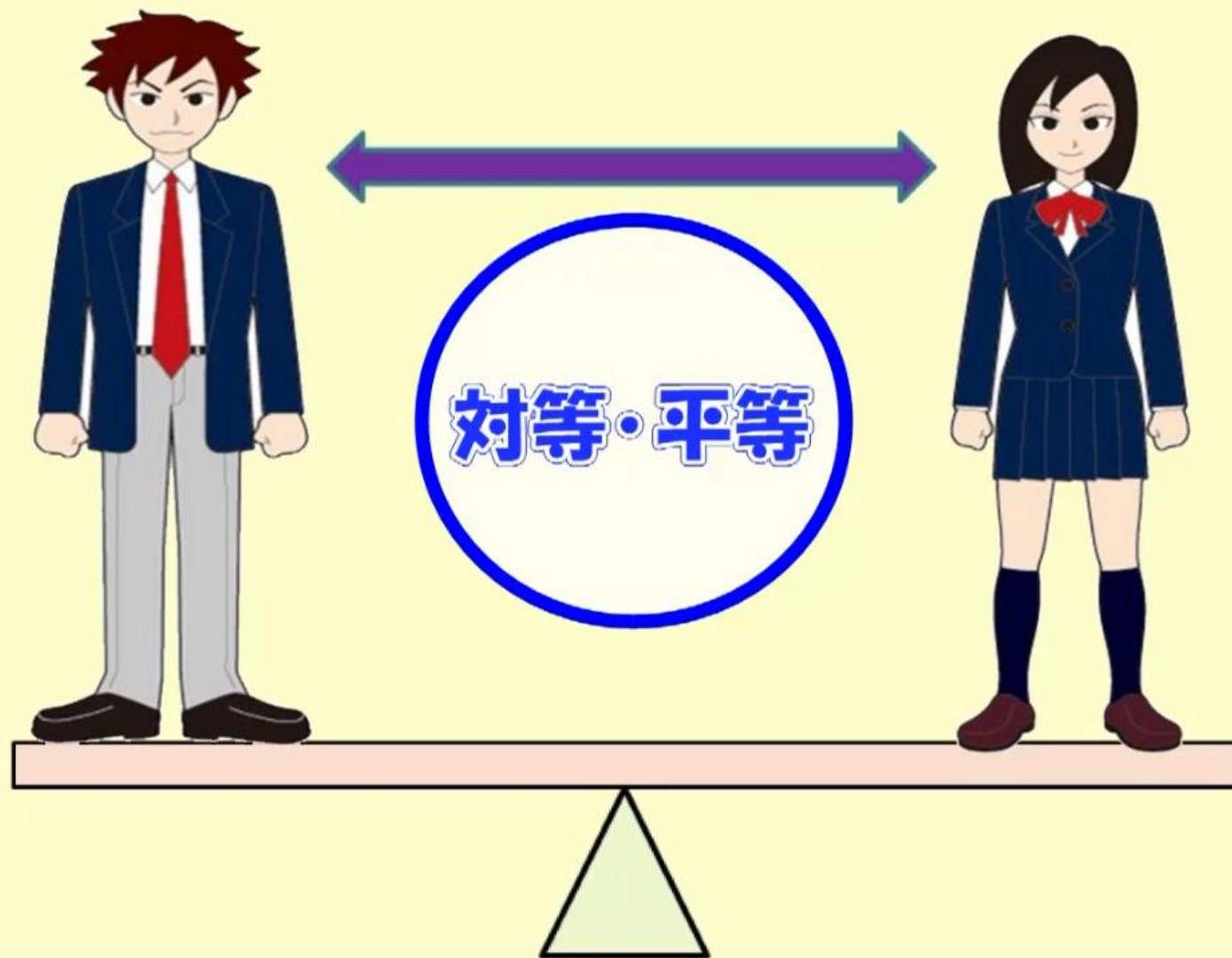


# 人と人とのよいよい関係

**対等な立場で  
お互いが自分の意見を伝え  
相手の意見や考えも大切にする**

**対等な関係、尊重し合える関係**

# 恋愛関係でも 対等・平等な関係を目指そう



# よいよい関係を築く基礎スキル まとめ

## その1. 自分らしく

- ・お互いに、決めつけない・押しつけない。
- ・相手の言い分を、すべて受け入れる必要はないよ。

## その2. 尊重と共感

- ・相手を思いやり、相手の立場に立って考えよう。

## その3. 自分で決める

- ・自分がどうしたいのかは、自分で決めよう。
- ・嫌なことは断ってもいいんだよ。

## その4. 対等と平等

- ・対等な立場で、お互いの意見を大切にしよう。

秘密は守られます

# 誰かに相談する力

～ひとりで抱えないことが大切です～

1. まずは友人など、誰かに相談する
2. 親や学校など、頼れる大人に相談する
3. 専門知識のある相談窓口相談する

江戸川区DV相談室  
東京ウィメンズプラザ  
各警察署の生活安全課

DV相談プラス  
東京都女性相談センター

全国にテートDV相談窓口があります

**社会からデートDVをなくそう！**

**加害者も被害者も  
生み出さない社会に！**

# ステキな人間関係を！

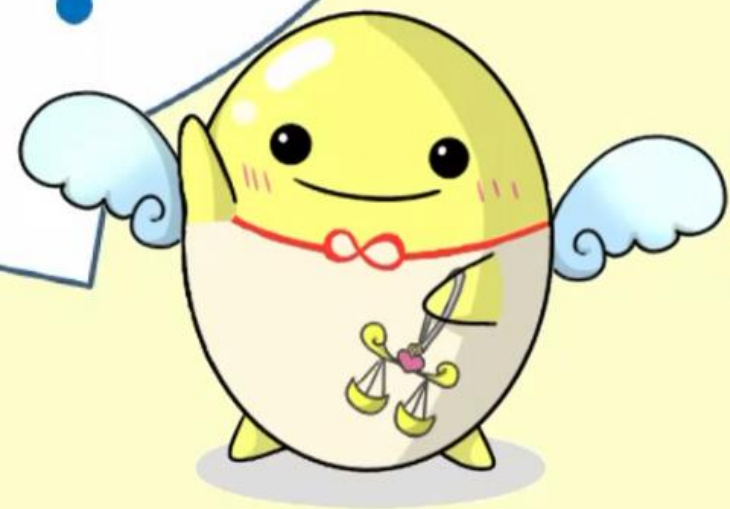


お互いを尊重し支えあえる関係は、  
とてもステキで幸せなこと！





そして  
みなさん自身が  
ステキな人生を！



# ネットDV相談窓口

～ひとりで悩まず相談を。秘密は守られます～

## ・江戸川区DV相談室

☎03-6638-8537

(月～金：9～17時、祝休日・年末年始を除く)

## ・DV相談プラス

☎0120-<sup>つなぐ</sup>279-<sup>はやく</sup>889 (24時間受付)

メール (24時間受付)

チャット (12～22時)

