

それってホントにいい関係？



あなたはどっちが理想の**恋人関係**だと思いますか？
※このリーフレットに出てくるイラストはあくまで一例です。恋人関係には性別に関わらず様々な形があります。

A



2人の時間も大切だし、自分の時間や秘密もあって当たり前。

B

2人の時間が一番大事。お互いのことは全部知らなきゃダメ。



鳥取県

①

A

2人の世界+それぞれの世界 では…

自分の意見や自由が守られる



安心して自分の意見が言えていますね。これを『**対等ないい関係**』と言います。

B

2人だけの世界 では…

ちがう意見や自由が許されない



相手の反応がこわくて、自分の意見が言えなくなっていますね。これっていい関係でしょうか？

②

Aと**B**の違いは**境界線**

自分と相手との間には、目には見えない**境界線**があります。

Aにはあるけど、**B**にはないね。



自分の体や気持ちは自分だけのものです。恋人同士でも相手のものにはなりません。

境界線へ勝手に踏みこむと…

Illustration showing various scenarios of boundary crossing:

- 自分の時間も欲しいのに (I want my own time too)
- 友達とも遊びたいのに (I want to hang out with friends too)
- 恋人をゆうせん優先すべきでしょ! (You should prioritize your partner!) (恋人をゆうせん優先すべきでしょ!)
- えっ…こわい (Eh... scary)
- 付き合っているんだから、いつも一緒 (Since we're dating, we should always be together)
- 好きなならいいだろ (If you like me, it's fine)

相手の体や気持ちを傷つけ、**暴力**になることもあります。

③

知ってる?? 『デートDV』

DVとは…暴力を使って相手を思い通りにすること。
デートDVとは…恋人間で起こるDV。

誰でも被害者にも加害者にもなることがあります。

暴力の種類

身体的暴力



性的暴力



精神的暴力



SNSを使った暴力



経済的暴力



相手との関係でモヤモヤすることがあれば、**デートDV**かもしれません。2人の関係を見直してみましょう。

④

マンガ1

2人の関係、マンガで



いい関係では...

ヤキモチをやいたり、相手が何をしていたら、束縛そくばくという『行動』にうつして

見直してみよう

マンガ2

境界線勝手に踏みこんでない?



いい関係では...

るかが気になるのは分かるけど... しまうとデートDVになってしまいます。 だが 互いの生活を大切に出来る関係がいいですね。

『いい関係』を保つポイント

自分のことは自分が決める **自分を大切に** / 相手のことは相手が決める **相手も大切に**

自分は自分 **境界線** **相手は相手**

対等で暴力のない関係
お互いの体と気持ちを大切に

一人で悩まず、相談しよう

友達 家族 先生 相談機関

中でも一番多い相談相手は友達なんです。
友達に相談されたら...
*否定せず、しっかりと話をきこう。
*安心して話せる大人に相談しよう。

話きくよ あなたは悪くないよ 一緒に相談しよう

×NGワード×
「愛されてるからだよ」「あなたも悪かったんじゃない?」

恋人、友達、家族、社会...
どんな人間関係でもポイントは同じです。
~ポイントを大切に、いい関係を~

秘密厳守

相談機関

どくめい 匿名相談可

鳥取県配偶者暴力相談支援センター

東部	0857-27-8630	平日	8:30~ 17:15
中部	0858-23-3147		
西部	0859-31-9304		



DV相談+

電話	0120-279-889	24時間
メール		
チャット		12:00~ 22:00

DV加害者専用ダイヤル

0857-22-7867	第3金曜日 18:30~20:30
--------------	----------------------

身の危険を感じた時には110番!

＜発行元:鳥取県配偶者暴力相談支援センター＞