

ヘルシー リレーションシップでいこう

Healthy Relationship



ヘルシーリレーションシップとは、
対等で大切にしたい、おたがいがどう考え、感じているかを、
言葉で伝えあえる関係性のことをいいます

2人の関係はさまざま

家族、友だち、恋人、一緒に暮らしている、結婚している・・・

ありかたはいろいろ

好きな相手、つき合いたい相手、友達でいたい相手、
もっと知りたい相手、離れたい相手・・・

大切なあの人との関係はヘルシー？

ヘルシーには健康的、良好という意味があります。

ヘルシーな関係

- 対等で大切にしよう関係
- ありのままの私でいられる
- 一緒にいて安心、ほっとする
- 伝えたいことをきちんと伝えられる
- 1人でいても2人でいても、
私はあまり変わらない・・・

ヘルシーでない関係

- 一緒にいると緊張したり不安になる
- 2人でいると息苦しいことがある
- 2人でいないと不安になる
- いつも相手の機嫌を気にしている
- 相手を怖いと感じることがある
- 相手の言うことに逆らえない気がする

境界線はあなたと相手を守ります

境界線の場所はあなたが
決める、あなたが動かす
あなたが心地よいと感じる
境界線はどこにある？



境界線があると
イヤなことはイヤと
伝えあえる
相手と自分の両方を
大切にできる
相手の領域に勝手に
踏み込まない

あなたと相手は、別々の存在です。考え方も気持ちもそれぞれです。
家族でも、つき合っている、親友でも、同じ価値観、感じ方である必要はありません。
あなたと相手の間には、境界線がありますか？

こんなことはありませんか？

境界線がつかれないと、力(暴力)で支配されるような、ヘルシーでない関係になりやすいのです。

二人の関係をチェックしてみましょう

- メールやアプリを見ようとしたり見せろという
- LINEなどの返信が遅いと言って怒ったり不機嫌になる
- あなたの交友関係や服装に文句をつける
- 友達や家族と距離を置かせる
- 言う事を聞かないと脅したり非難する
- あなたのことをなんでもコントロールしようとする
- 機嫌が悪くなると、キレたり、無視したりする
- あなたのせいで自分が自殺するなどという
- 同意なくあなたの体にさわる
- 裸や下着の写真を送るよう求める
- 性的な行為(体に触れる、キスやセックスなど)を強要する

チェックがついた二人の関係は、ヘルシーな関係とは言えません。

配偶者や恋人など、親密な関係の相手への暴力はDV(ドメスティックバイオレンス)です。DVはまわりから見えにくいので、深刻化しやすい特徴があります。被害者は別れたくても別れられない状況に陥ってしまいます。

性的同意(セクシャルコンセント)って何？

お互いが積極的に性的な行為を望んでいるか確認をすることです。無意識に相手のことを傷つけないためにも性的同意はとっても大切です。

- 《同意を取るために大切なこと》
- ◆ 上下関係がなくふたりがヘルシーな関係かどうか
 - ◆ 「NO」といえる環境かどうか
(お酒やドラッグの影響がない、怖くて動けない状態じゃない)
 - ◆ したい方から同意をとりよう
 - ◆ ひとつOKしたから全てOKではない
 - ◆ 相手が何も言わなければそれは「NO」
 - ◆ 「NO」=嫌い ではない
 - ◆ 「YES」だけがOKの意味

いろんなYes、Noがあります。

今日はやめとく
(No)
でも大好き♡

したい!
(Yes)

ヘルシーリレーションシップを妨げるもの

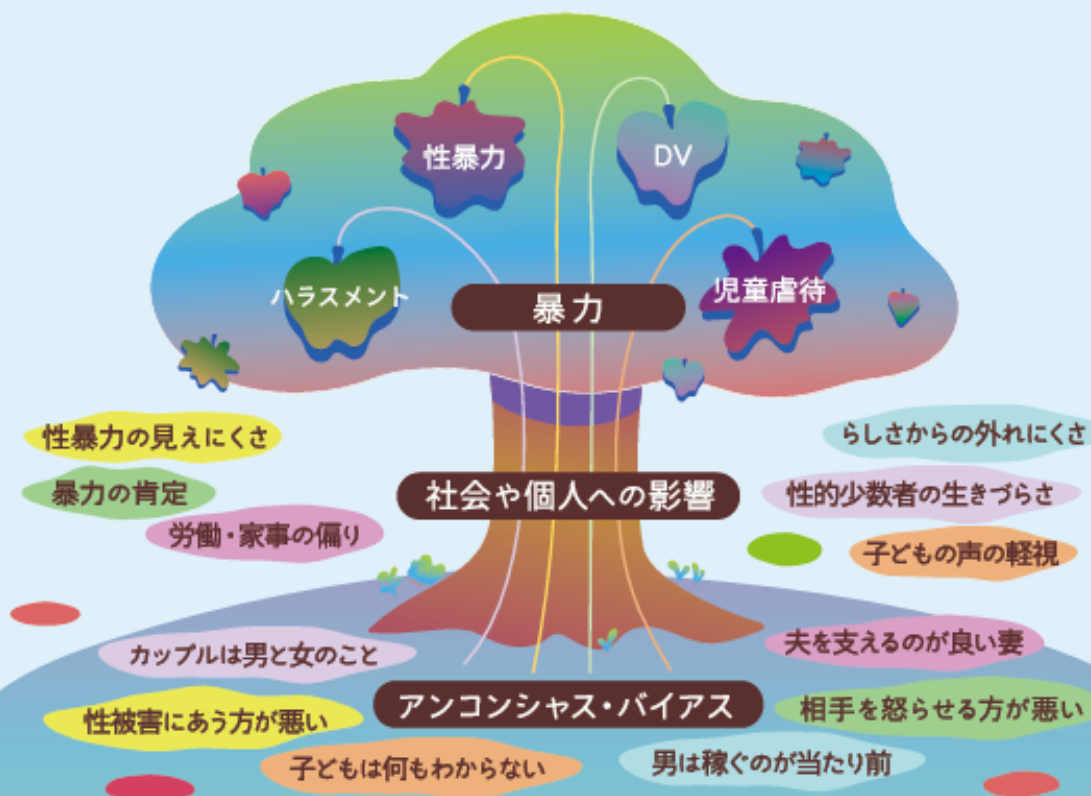
私たちは、身の回りの環境から、様々な考え方や行動を身につけます。その中には、自分でも気づいていない、**無意識の偏見(アンコンシャス・バイアス)**もあります。

恋人や夫婦の間での、「好きだから、相手のためになんでもするのが当たり前」とか、「付き合っていれば、キスやセックスはふつう」といった考え方は、自分が無理をしたり、相手に無理をさせたりして、ヘルシーな関係ではなくなります。また、「女性は〇〇がいい」「男性は〇〇すべき」といった考え方は**ジェンダー**に基づいた偏見で、その人らしさを妨げてしまいます。

ヘルシーリレーションシップを築くためには、決めつけるのではなく、お互いがどう考え、感じているのか、言葉に出して、確認していくことが大切です。

アンコンシャス・バイアスと暴力の関係

アンコンシャス・バイアスは、社会の仕組みや個人の考え方や行動にも影響を与え、暴力を引き起こすことにつながっています。



子どもの目から見たら・・・

家庭は子どもにとって、安心な場所であってほしいですが、残念ながらそうではないこともたくさんあります。

DVがあっても配偶者と別れない理由として、7割の人が子どもがいるためと回答しています。同じ調査で、配偶者から子どもへも暴力があったと回答している人は3割います。

(R5内閣府調査による)

暴力が家族の中で起きていると、子どもは、いつ暴力がおきるかとハラハラし**不安**、親のどちらに味方をしたらいいかわからない**葛藤**、暴力が起きるのは自分のせいだと思う**自責**、家族の秘密だからと誰にも相談できない**秘密・孤立**、大人は助けてくれないという**不信**、愛情と暴力の区別がつかない**混乱**など、悩みながら毎日を過ごしています。親の間のDV行為は、心理的虐待にあたり、子どもの健康、行動、感情、価値観などに大きな影響を与えます。

(*1)

子どもは安全な環境で子どもらしく成長していく権利があります。

虐待やDVに早く気づいて、子どもが安心できる毎日を過ごせるように、社会全体が責任を持っています。大人もいまの子どもたちを取り巻く環境や、なにかあった時の対応などの知識や情報をたくさん持つておきましょう。

あなたの回りに、話したいけど話す機会や、話す相手がいない、そんなお子さんがいるかもしれません。

気になるときは、ぜひ相談窓口(裏表紙へ)を役立ててください。



*1:子ども時代の逆境経験(ACE Adverse Childhood Experience)が子どもの心身の健康に大きな影響を与えることについて1990年以降、アメリカや日本での多くの研究があります。逆境経験には、DVも含まれています。

参照:三谷はるよ著「ACEサバイバー～子ども期の逆境に苦しむ人々」ちくま新書2023

法律はわたしたちを守っている

私たちが安全に安心して暮らせるように、様々なことが法律で定められています。

配偶者暴力防止法(DV防止法)

配偶者(同居する交際相手・元配偶者含む)からの暴力(身体的暴力の他、言葉や態度による精神的暴力も含む)の防止と被害者(子と親族含む)の保護。裁判所は、保護命令(1年間の接近禁止命令、2ヶ月の住居からの退去命令など)を出すことができる。違反すると2年以下の拘禁刑または200万円以下の罰金。

困難な問題を抱える女性への支援に関する法律(女性支援法)

性被害、DV、その他の様々な事情により、困難な問題を抱える女性に対して、人権が尊重され、女性が安心して暮らせるように、国と自治体は支援する。

ストーカー規制法

恋愛感情で、監視やつきまとい、SNSでの送信等をすると、警告・禁止命令等の対象となり、違反すると処罰される。

児童虐待防止法

児童に対する虐待(身体的・心理的・性的虐待、ネグレクト)が禁止されており、第2条第4項では、「児童が同居する家庭における配偶者に対する暴力」も児童虐待と明記されている。

性的姿勢撮影等処罰法(撮影罪・提供罪)

- ・人の性的な部位・下着をひそかに撮影すること
- ・16歳未満の子どもの性的な部位・下着を撮影すること
- ・これらの画像を人に提供することが、処罰される。

不同意わいせつ罪・性交罪

- ・相手の同意なくわいせつな行為や性交を行うこと
- ・16歳未満の子どもに対して、性的な行為を行うことが、処罰される。

※婚姻関係等パートナーとの間でも処罰の対象

その他にも

こども性暴力防止法
リベンジポルノ/防止法
AV出演被害防止・救済法
パワーハラスメント防止法…など、
たくさんの法律が私たちを守っています。

面会要求等罪

- ・16歳未満の子どもに対して、性的な行為をする目的で、うそをついたり、お金や物をあげるなどと言って、会うことを要求すること
- ・16歳未満の子どもに対して、子ども自身の性的な写真や動画を送信するよう要求することが、処罰される。



大切な人から相談をうけたら？

あなたが大切な人から相談を受けたら…

相手のことを「否定しない」で相手の気持ちや考えを聞きましょう。自分の考えを伝えるよりも、「あなたは何も悪くない」「話してくれてありがとう」「なにか出来ることはないかな？」と寄り添うことが大切です。

「嘘だ」「大げさ」「気にしすぎ」「信じられない」「別れられないあなたが悪い」などは相手を傷つけることにつながります(二次加害)。

相談内容を勝手に周りに言わないようにしましょう。

相談先に繋げることも大切です(裏表紙へ)。

被害者にはいろんな気持ちがあります。

「あなたは私にとってとても大切な人だよ」と

寄り添い、理解することが被害者へのエンパワーメントに繋がります。

私のことを理解してくれてる、
私のために怒ってる

別れたい、
やっぱり好き

私が我慢したり変わるかも
誰もわかってくれない

私が悪い、
この人しかいない、
優しいところもある

こわい、
ひとりぼっち

DV をしてしまうあなたへ

暴力は相手を傷つけ、相手だけでなく、周りとの信頼関係などあなたの大切なものを失います。

DV は、自分で選んでいる行為なのでやめる選択もできます。

やめたいと思っている方には DV 加害をやめるためのプログラムがあります。ぜひご相談ください(裏表紙へ)。



あなたをサポートする相談窓口があります

どこに相談するか迷う時、ちょっと話してみたいとき

そんな時はまず
DV防止ながさきへ



095-832-8484
080-2794-8022

詳しい相談時間はHPで確認ください

DVや女性の相談

お住まいの市や町にも相談窓口があります

長崎こども・女性・障害者支援センター

・女性相談支援センター

095-846-0560

・配偶者暴力相談支援センター

095-846-0565

佐世保こども・女性・障害者支援センター

・配偶者暴力相談支援センター

0956-24-5125

男性の相談

長崎県男性相談窓口

095-825-9622

LGBT等の相談

長崎県LGBT相談デー

090-5939-5095

警察 怖いときは迷わず110番

長崎県警 警察安全相談

095-823-9110



DVをしてしまうあなたへ

ながさきDV加害者更生プログラム研究会 070-2833-7399

全国の相談

※いずれの窓口もセクシャルマイノリティの方も相談できます

DV相談ナビ ☎

#8008 (はれれば)

DV相談+ (プラス) ☎ ☒ ☎

24時間対応 0120-279-889



※チャット対応

日本語/English/中文/한국・조선어/Tagalog
/Português/Español/ไทย/Tiếng Việt
/Bahasa Indonesia/नेपाली भाषा

デートDV110番 ☎ ☎

050-3204-0404



性暴力に関するSNS相談

Cure time ☎ ☎



女性相談支援センター

全国共通短縮ダイヤル ☎

#8778 (はなそうなやみ)

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター ☎

#8891(はやくワンストップ)/0120-8891-77

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎

24時間対応 #189 (いちやく)

作成: DV防止ながさき (2025年)

dv_greentomato@yahoo.co.jp <https://www.no-dv-nagasaki.net/>

