

ハートパル



2月
285号

大切な人と築く、やさしい関係

～デートDVを知って、心からつながるコミュニケーションを学ぼう～

「デートDV」という言葉を聞いたことがありますか？交際相手との間で起こる暴力のことを指しています。実は身近な問題でありながら、自分や周囲で気づきにくいこともあるため、正しい知識を持つことがとても大切です。

今月号ではデートDVについての理解を深めるとともに、「自分も相手も大切にする」コミュニケーションのポイントをやさしく解説します。さらに、3月8日の国際女性デーに合わせて開催する男性向け料理講座の紹介や、心の健康を支えるおすすめ書籍についてもご案内します。あなたと大切な人の心が穏やかにつながるヒントをぜひ読んでみてください。



身近な関係だからこそ要注意！見逃さないでほしいデートDVのサイン

デートDVには、殴る、蹴るの暴力だけでなく、怒鳴る、脅す、交友関係を細かくチェックし行動を制限するなど、相手を自分の思いどおりに支配しようとする行為も含まれます。「どこにでもある普通のケンカ」として見過ごされがちですが、相手の心と身体を傷つける深刻な問題です。身近に起こりうる問題だからこそ、自分や相手の関係に「過度なコントロール」や「見えない暴力」がないか、早めに気づくことがとても重要です。誰でも加害者にも被害者にもなりうるため、お互いの尊厳を守る関係づくりが必要です。

皆さんは、大切な人との関係をどのように育てていますか？恋人やパートナーとの時間は、喜びあふれるものであってほしいですが、気がかりなことがある方は、ぜひパートナーとの関係性についてセルフチェックすることをおすすめします。



こちらのQRコードから
チェックしてみよう！

友達や家族に
当てはめてもOK！



セイシル (<https://seicil.com/>)

自分も相手も大切にするコミュニケーション

日々の生活や仕事の中で、「誰からも嫌われたくない」と感じることはありませんか？私たちはつい周りの目を気にして、相手に合わせすぎて疲れてしまうことがあります。「嫌われたくない」という気持ちは、誰にでもある自然なものです。「人を嫌いになる」のではなく、「離れることもあっていい」と自分に許可を出してあげてください。無理に仲良くしようとしすぎず、合わない時は距離を置くことも大切です。ほんの少しだけでもいいので、人間関係における視点を変えてみましょう。自分を大切に思ってくれる人を大切にすることが、心地よい関係の第一歩です。

嫌われたくない！

人を嫌ってはいけないルールが
すり込まれている



嫌われない
けど
好かれない

好かれない！

人とは離れてもいいと
自分に許可を出せる



嫌われる
けど
好かれる

ハートパルクイズ

デートDVの加害者や被害者は
どのような人になる可能性が
あるでしょうか？

1. 特別な人だけ
2. 誰にでもなりうる
3. 若者だけ



(答えは紙面の中にあります)

ワーク 心からつながるコミュニケーションを実践してみよう！

コミュニケーションというと、相手を思いやることだと考える方もいるかと思いますが、それよりも大切なのは、「自分も大切にすること」です。相手を思いやるばかりに、自分がボロボロになっては元も子もないので、まずは自分を大切にしましょう。ここでは、自分を大切にするための簡単なワークを紹介します。

自分にとって「褒められること」「幸せを感じることを書き出してみよう



制限時間は1分間です。頭に浮かんだ自分の良いところや、日々の中で幸せを感じる瞬間を書き出してみましょ。ポイントは、「幸せ」や「褒められること」の基準は自分で決めてよいということです。誰かと比べる必要はありません。小さなことでも、自分が嬉しいと感じることを大切に、自分自身を認める気持ちを育ててみませんか？



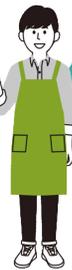
頑張りすぎない料理戦略

簡単・時短 !! 男性料理講座を開催します

3月8日の国際女性デーに合わせて、男性料理講座を開催します。共働き世帯や新生活を始める男性を対象に、包丁を使わない簡単レシピや体調に合わせたおすすめメニューを紹介します。料理スキルの習得だけでなく、自分自身を大切に時間を持つきっかけにもなります。男女共同参画の意識を高める意味でも、多くの皆さまのご参加をお待ちしています。申込み締切は2月20日(金)です。初心者の方も大歓迎ですので、お気軽にお申込みください。

国際女性デー | 女性の生き方を考える日

3月8日(日)
10:30~12:30



定員
20名

託児・手話通訳あり

クイズの答えはこちら 2. 誰にでもなりうる

デートDVの加害者や被害者は、どんな人でもなりうる可能性があります。誰もが関わりうる問題だからこそ、早めに気づいて適切に対応することが大切です。

ライブラリー室より オススメ書籍のご紹介

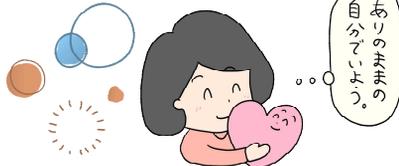
自分を支える心の技法

対人関係を変える9つのレッスン

精神科医 著：名越 康文



呼吸法や自己肯定感の育て方、感情との上手な付き合い方など、心の負担を軽くし、健やかに生きるための具体的な技法を紹介しています。対人関係で悩む方に役立つ内容です。ぜひ手に取って、自分の心と向き合う時間を作ってみてください。



ありのままの自分ていよう。

男女共同参画推進センター「ハートパル」

女性のための相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始休み)

☎ 0957-54-8715

秘密は守ります ひどりで悩まず気軽にお電話ください 相談無料

当センターへの相談・イベント講座などで来所され、右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」
〒856-0832
大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)
TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700
Eメール:danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp
問合せ時間 月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始は除く)

