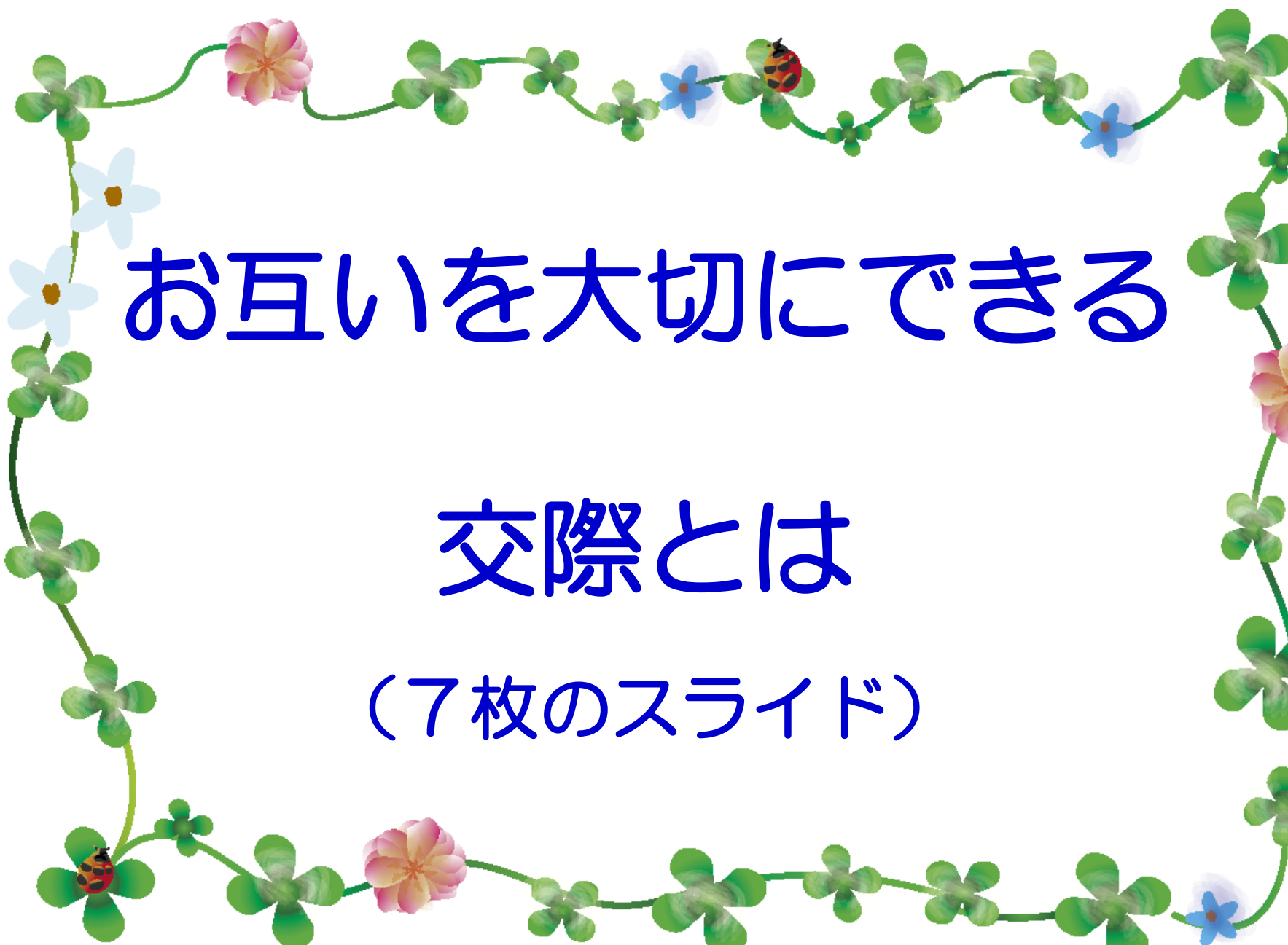




お互いを大切にできる

交際とは

(7枚のスライド)

お互いを大切にできる交際とは

- 1) お互いに、気持ちや考えを伝えることができる。
- 2) 対等な関係で、2人であることを話し合い、決められる。
- 3) 相手のしたいことや友だちとの関係などを尊重できる。
- 4) お互いに、よいところを認めあえる。
- 5) お互い、相手に対して感謝の気持ちをもつことができる。
- 6) 日常生活が生き生きとして楽しく、自分が成長している感じがする。

▶ 次からは、これらの具体を説明します。



1) お互いに、気持ちや考えを伝えることができる。

- 恋人だから、相手の考えていることがわかるということはありません。
- お互いがわかりあうために、気持ちや考えを伝えることが必要です。
- そして、嫌なことは、嫌と伝えましょう。
- 嫌なままにしていると、相手のことも自分のことも嫌いになってしまいます。
- “お互い”ですので、相手の話を聴くことも大切です。
- もし、自分の考えなんて言えないと思ったら、その関係はイエローカードです。



2) 対等な関係で、2人であることを話し合い、決められる。

- 恋人であっても、考えが違って当たり前。だから、2人で話し合って決めていくことが必要です。
 - いつもどちらかが決めているということはありませんか？ それは、対等な関係とは言えません。
 - 相手に合わせていると“ちょっと無理”という感じを持ったり、嫌になることがあります。それは、デートDVに注意のサインです。
 - 相手の顔色をうかがっている自分がいたら、その関係はよくありません。相手から、自分が大切にされていないときにおこります。
-



3) 相手のしたいことや友だちとの関係などを尊重できる。



- いっしょにいない時間は、何をしているのかな？と、心配になることがあるかもしれませんね。
でも、時間の使い方は、自分で決めることです。
自由です。相手に許可を得る必要はありません。
- お互いに、相手のしたいこと、例えば、部活、友だちとの時間、ひとりの時間を大切にしましょう。
もちろん、自分のそういう時間も大切にしましょう。
そうすることで、2人での時間をより大切にして、
楽しく過ごせるようになります。



4) お互いに、よいところを認めあえる。

- 相手のよいところを言えますか？伝えていますか？
- 認めてもらえるということは、私たちの生きる源（みなもと）になります。
- 大切な人に、認めてもらえるのは、幸せなことですね。



- 逆に、相手がうまくできないことなどをバカにしたりしていませんか？そうだったら、もうやめましょう。
- 「遊びだから、大丈夫」なんていっていると、いつの間にか、お互いをけなしあってしまい、関係が悪くなります。自分がみじめになり、生きる力も減ってしまいます。



5) お互い、相手に対して感謝の気持ちをもつことができる。

- 何かしてくれること、いっしょにすることが当たり前になっていませんか？
- 話ができること、いっしょにいること、楽しい時間が過ごせていること、“ありがとう”です。
- 感謝の気持ちを持つことで、2人はお互いを大切にしながらやっています。
- そして、自分のことも好きで肯定できるということは大切です。



6) 日常生活が生き生きとして楽しく、 自分が成長している感じがする。

- 1) から5) のことができていると、恋愛だけでなく、日常生活が楽しくなります。
- そして、自分自身が成長していけます。
- もし、恋愛しているのに、“辛いな”、“相手が怖いな”、“嫌われるかも” “自由になりたいな” と思ったら、あなたは大切にされていないかも。
2人の関係を見直しましょう！



