

# あなたの気持ち、伝えていますか？

## ～対等な関係を築くために～

少し考えてみてください。例えば…

●あなたは友だちと一緒に、どの映画を見ようか決めようとしています。

すると友だちが、あなたが見たくない映画を見ようと提案しました。

こんなとき何と言いますか？

日常起こりうるこうした出来事に直面した時、あなたは自分の言いたいことがはっきり意識できますか？意識していたとしても、そのことを相手に言えますか？

「言いたいことが言えない」「『いやだ』と言えない」「こんなことを言ったらどう思われるだろうか」など、人との関係がうまくいかないことを、自分の性格のせいにしたり、相手のせいにしたり、人間関係にはよくあることだと納得させていませんか。

そんなとき役立てたいのが、**アサーション**という「自分も相手も大切にしたい自己表現」です。

先程の例で、**アサーション**を活用した会話の一例を紹介すると、『私、ああいう映画は苦手なの。○劇場でやってるほうの映画はどう？』となります。

いかがでしょうか。このように答えれば、自分としてはその映画は見たくないことを伝えながら、自分の方からの提案もできています。このように自分の気持ちや考えを言葉にすることは自己表現の上では大事なことです。

### アサーションのポイント

#### 誠実

(自分の気持ちに気づいて、ごまかさない)

#### 率直

(気持ちや要求を伝えるときは、相手にきちんと伝わる形で)

#### 対等

(自分を卑下したり、相手を見下したりしない)

#### 自己責任

(自分の行動の結果を自分で引き受ける)



ぜひ一度、これまで自分が築いてきた関係を振り返ってみてください。そして、お互いが安心してそれぞれの思いを相手に伝えることができ、相手の思いもしっかり受け止めることができるような「対等な関係」を築いていくことが大切です。

### ●●● 男女共同参画推進センター(パレットプラザさの)の取り組み ●●●

パレットプラザさのでは、実践を通して対等なコミュニケーションの方法を学ぶためのアサーティブ・トレーニングなど、「女性のためのコミュニケーション講座」を開催しています。

詳細については、随時、広報さのや市ホームページでお知らせしています。



# 一人で悩んでいませんか？

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」の期間です



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

女性に対する暴力には、配偶者などからの暴力(DV)、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などがあります。

これらは人権を著しく侵害する行為であり、男女共同参画を推進していくうえで、克服すべき重要な課題です。

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や交際相手などの親密な関係にある相手からの暴力をいいます。DVには、身体的な暴力(殴る、蹴る、物を投げつけるなど)、経済的な暴力(生活費を渡さない、仕事をさせないなど)、性的な暴力(性行為の強要、中絶の強要など)、精神的な暴力(見下した言動、何を言っても無視するなど)があります。

こんな思い込みはありませんか？

子どもの幸せのためには暴力も我慢

彼が暴力をふるうのは私のせいだ

相手が私を束縛したがるのは愛情の表現だと思う。

男だから暴力をふるうのは仕方がない



～人には安全に暮らす権利があります。DVはあなたのせいではありません～

● 「もしかしたらDVかも？」と思ったら、早めに相談機関に相談してください。秘密は守られます。

相談窓口	電話番号	受付時間 (★は祝日、年末年始を除く)
家庭児童相談室 (女性相談)	☎(20)3002	★月～金曜日午前8時30分～午後5時
男女共同参画推進センター (パレットプラザさの)	☎(27)2354	★第1・第3木曜日 午前10時～11時50分(要予約)
		★第4木曜日午前9時30分～午後4時
内閣府 全国共通DVホットライン	☎0120(956)080	★月～土曜日午前10時～午後3時
法務省 女性の人権ホットライン	☎0570(070)810	★月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
認定NPO法人ウイメンズハウスとちぎ	☎028(621)9993	★月～金曜日午前9時～午後5時
認定NPO法人サバイバルネット・ライフ	☎0285(24)5192	★月～金曜日午前10時～午後4時
とちぎ男女共同参画センター 相談ルーム	☎028(665)8720	★月～日曜日午前9時～午後4時
		★月～日曜日午前9時～午後8時 (土・日曜日は午後4時まで)
		★第2・4木曜日 午後1時30分～3時30分(要予約)
		電話で予約してください
警察	佐野警察署	☎(24)0110
	県民相談室	☎028(627)9110
	性犯罪被害者相談電話	☎0120(710)873
栃木労働局雇用均等室 (職場におけるセクハラ)	☎028(633)2795	★月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
日本司法支援センター法テラス (夫婦、男女、セクハラなどの法的トラブル)	☎0570(078)374	★月～土曜日 午前9時～午後9時 (土曜日は午後5時まで)

※面接相談の場合は、受付時間が異なる場合がありますので、事前に相談窓口に電話でお問い合わせください

