

# ステキな交際をするために



## 相手を尊重する

「尊重する」とは、相手をありのままに受け入れ、認め、大切にすること。自分と「ちがい」があっても、一方的に相手を否定したり、自分の考えを押しつけたりしないで、自分はどう思うのかを言葉で伝えよう。

## 「自分らしさ」を大切にする

「カノジョらしさ」「カレシらしさ」で行動したり、物事を決めたりしているとだんだん息苦しくなってしまうよ。「自分らしさ」を大切にしよう。自分がイヤなことは「NO!」といい、相手の「NO!」も受け入れよう。

## けっして暴力をふるわない

「怒り」という感情をモノにあたったり、不機嫌になったり、怒鳴ったりするような「暴力」で表さないで、「言葉」で伝えよう。どんな理由があっても暴力をふるっていいという理由にはならない。暴力は愛情ではなく、問題解決の理由にもならないよ。

## 自分の気持ちを伝えるちょっとしたコツ (I(アイ)メッセージ)

### 攻撃命令する言葉

- ・何で友だちとばかり遊ぶんだ!
- ・今日は会ってくれるって言ったのに!

### 自分の思いを伝える言葉

- ・最近会えなくて不安なんだ。
- ・今日、会えるの楽しみにしてたのに。

I(アイ)メッセージとは、I(アイ)つまり自分を主語にして気持ちを率直に伝えることです。