

# お互いが楽しくて輝いているような、 すてきな関係になるには




## 暴力を認めない

どんな事情があったとしても、暴力をふるっていいという理由にはなりません。暴力によらない解決方法があるはずですよ。暴力は、身体的なものに限らず、精神的なものや性的なものもあります。どのような暴力であったとしても、暴力をふるうことは決して許されるものではないのです。



## 自分のことを大切にする

人はみんな生まれながらにして一人ひとり大切にされるべき存在です。暴力をふるわれてもいい人など一人もいません。でも、自分を大切にする気持ちを持っていないと、暴力をふるわれたとき、相手に対してはっきりと「NO」の意思表示をすることが難しくなります。あなたは、自分のことは自分で決めることができるのです。いやなことには「NO」と言うことができるのです。自分の気持ち、自分の体を大切にする気持ちを持ちましょう。



## 相手のことも大切にする

自分のことを大切に思う気持ちと同じように、相手への思いやりの心、相手を大切にすることを常に持つことも大事です。相手の話に耳を傾けましょう。自分の意見や考えを相手に押しつけず、相手が自分と異なる意見や考えを持っていたとしても、まずはそういった違いがあるということを認め、受け入れましょう。そして、自分はどう思うのか、相手に言葉で伝えましょう。