

ほけんだよい

2015年2月 長野北高等学校 保健室



2月号

もうすぐバレンタインですね！みなさんには恋人がいますか？
今回は彼氏や彼女との関係について考えてみましょう。恋人がいないから関係ない、
と思っているあなたも未来の恋人との関係のために考えてみましょう。

1

彼女が今何をしているか気になる！
メールだけじゃ心配。
写メを送ってもらって確認したい！



2

携帯電話を学校に忘れて返事ができなかった。
忘れ物くらい誰にでもあるのに…
正直に謝っているのに許してもらえない様子。
どうしよう…



3

「この前、あなたも忘れ物したじゃない！」
と言ったら、殴られた…
私が悪いの？怖いから謝るしかないよ(；_；)



マンガの2人は対等な関係でしょうか？ あなたの周りでこんなこと起こっていませんか？

- ・他の子と遊んではいけない、話してはいけない。メールなどで行動の報告
- ・自分以外の異性の連絡先を勝手に消される。
- ・相手がこわくて、自分の気持ちが言えない。(嫌われるかもしれないし…)
- ・暴力をふるわれる。思い通りにいかないと八つ当たりさせる …など

参考資料：内閣府男女共同参画局

「人と人とのよりよい関係をつくるために～交際相手とすてきな関係をつくっていくには～」

お互いが対等で 素敵な関係になるには…？

恋人だけでなく、
友だちとの関係でも同じです★！

1. 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理由にはなりません。
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。
どんな暴力でも決して許されるものではないのです。

2. 自分のことを大切にする

人は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。
いやなことには「NO」と言っているのです。自分のことは自分で決めることができます。自分の身体、自分の気持ちを大切にすることを忘れずに！

3. 相手のことも大切にする

相手の話に耳を傾けましょう。自分の意見や考えを押し付けず、相手が自分と違う意見を持っていたとしても、違いがあることを認め、受け入れましょう！
そして、自分はどう思うのか「言葉」で相手に伝えましょう

困ったとき、悩んだときは
誰かに相談してみよう！
友だちや家族、先生など
話しやすい人に相談してみよう★
一人で抱え込まないで！



↓↓↓ 身近な人に相談しにくいときは、相談機関に電話してみよう ↓↓↓

★DV相談ナビ : 0570-0-55210 (内閣府男女共同参画局)