

『デートDV防止講座』の概要

「デートDV防止講座」の概要

この講座は、「デートDVって何？」というところからスタートし、
「自分の気持ちに気付く」、「自分の気持ちを伝える」、
「相手の気持ちを理解する」をキーワードに、
ワークショップを通じてデートDVへの“対処法”を学びました。

デートDVとは？

交際している恋人の間に起こるもので、さまざまな力を使って、
相手を自分の思い通りに支配することです。

*** ワークショップの様子 ***

よくある恋人同士の会話を講師陣が「劇」にて再現し、シーン毎に彼氏・彼女それぞれの気持ちを考え、お互いの気持ちの効果的な伝え方を考えました。



STEP 1・・・自分の気持ちに気づく

自分は何をしたいのか？ どんなことをされると嫌な気持ちになるのか？

もしも怒っているとしたら、奥に隠れている本当の自分の気持ちは何だったのだろうか？

STEP 2・・・自分の気持ちを伝える

「アナタ」を主語にすると攻撃的になってしまうので、「私」を主語にして自分の気持ちを伝えよう。話すときの視線や声のトーンも大切です。

STEP 3・・・相手の気持ちにも耳を傾ける

対等な人間関係とは、お互いの気持ちを大切にしあえる（尊重し合える）関係です。

自分の気持ちを大切にするとともに、相手の気持ちも大切にしよう。

