

ヘルシリレーションシップアサンデー

あなたのパートナーとの関係に当てはまる材料をチェックしてみましょう



お互いの意見、考え、気持ちを尊重したコミュニケーションをとることが可能

○ ○ 相手を尊重できる。考え方を変えさせるために、プレッシャーを与えるなどして操らない。



相手のプライベートを尊重できる。電話のプライバシー、性的行為を強要しない、一人の時間を持つこと

○ ○ お互いを平等に思いやる環境にある（経済的、お互いの話をよく聞く）



パートナー以外に親しい友達やコミュニティに属している

○ ○ 個性と関係が深まる環境にある



お互いを信頼している

○ ○ あなた個人の価値観と安全は相手を必要としているということに結びつかない



どういう風に接してほしいか、サポートしてほしいか伝えることに身の危険を感じない

○ ○ いろいろな感情を分かち合う事ができる。喜び、成功、苦痛、心配事など



お互いに“ノー”と言える

○ ○ 察するだけではなく、お互いの必要としていることを問う事ができる



口論になった際、自分を正当化することよりも理解や解決策を考えることに焦点を置く

○ ○ きちんと相手の納得いくまで謝罪し、口先だけではなく真実味がある



ヘルシリレーションシップとは材料すべてが甘く融合したサンデーになります。
ひとつの材料でもまずく感じると、急にサンデーの味が変わってきます。

もし私のサンデーが甘くなかった場合？

もしパートナーとの関係に不健全なサインが見られたら、自分にはより良い関係を持つ価値があるという事に気付いてください。
い。不健全な行動パターンがアンバランスな虐待的権力と支配をもたらすことにもなります。

不健全

家族や友人から好かれていない

意見の不一致や問題が
生じたときに喧嘩をする
又は話し合わない

ほとんど信用がない。
お互いを信じあうことが難しい

関係の境界線が無視される
又はあいまい

感情の起伏が激しい。
激怒した直後に優しくなり、
誤り始める

問題をあなたのせいにする。
自分の責任を認めない。

家計管理の不平等。自分一人が家計を
管理するのが当然という姿勢

あなたが与え、相手が奪う
(逆も同様)一方的な関係

虐待的

交友関係を制限したり、
行動を制限する

相手を傷つけるような、
屈辱的な口調でものをいう。
人の前で馬鹿にしたりする

プライバシーの侵害。
携帯電話を勝手にみる。根拠もなく
不倫や浮気をしていると非難する

性行為を強要する。
"もし私を好きなら、こうしてくれるのは
ず。。。"

あなたのせいで自分を傷つけたと脅す。
あなたに暴力をふるう。
あなたを怖がらるために破壊的な行動をとる。

ガスライティング、あなたの思考や精神を破壊し、自分が間違っていると思わせること。
あなたが傷ついたときや弱っているときに無
関心・馬鹿にする。

経済的に孤立させ、
仕事や学校に通う妨害行為をする

独占欲が強く、
あなたに依存している

あなたは創造性、癒し、喜びそして成長する関係が育つリレーションシップにあるべきです。

We believe and support you.

連絡先：API/DVRP サポート： 202-833-2233 または www.DVRP.orgへ