

### case.2 恋人間でのコミュニケーションの取り方

イベントの打ち上げに「参加してくる」って彼氏に伝えたら、ひどく反対されたんだ。どうやって自分の気持ちをうまく伝えたらいいかな？



#### YOUメッセージ

「勝手にすればいいよ」「もう知らないから」「あり得ないだろ」「少し考えたらわかることじゃん！」

彼氏

「怒鳴る口調で言わないで！」「優しく言って！」「話を遮らず聞いてよ！」



#### Iメッセージ

「俺はランのことが心配なんだ。」  
「俺はランがもう少し慎重に考えた方がいいと思うよ。」

彼氏

「私はあなたに怒鳴られると怖くて自分の気持ちを伝えられないんだ。だから怒鳴らないでほしい。」「私の話を遮らず最後まで聞いてほしいんだ。」



**YOUメッセージとは…?**相手の事を責めたり批判したり…。誤解を招きやすい言い方。  
**Iメッセージとは…?**相手にありのままの自分の気持ちや考えを“私”を主語にして率直に伝える方法です。

ことばの伝え方次第でちがうんだなあ。もっと自分の気持ちに率直に向き合ってIメッセージで気持ちを伝え合おう。



### case.3 親子間と恋人間でのコミュニケーションの取り方



親の前でも彼氏の前でも「女の子」を演じてきつくなってきた。

デイジー

#### —— デイジーの今までの経験 ——

#### 彼氏の前でのデイジー

「彼氏に尽くすイイ女でないきゃ！」  
「料理頑張らなきゃ！（苦手だけど）」  
「男友達と遊ぶの控えなきゃ！」

#### 自分が自分じゃない！

子どもの頃から言われ続けてきたことを、自分の中に期待される女性像として内面化してきた。しかし、本来の自分と社会が期待する女性像は違う。彼氏の前でその女性像を無理して演じてきてきつかったのかな。



デイジー

#### 家でのコミュニケーションの取られ方

「女の子だからお手伝いして」  
「女の子だからお行儀よくして」  
「女の子だからばあちゃんの家から大学通いなさい」  
「家事・洗濯・掃除は女の子がしなきゃね」



親

### 『あなたは、ひとりじゃないよ』

ひとりで悩まないで、まずは周りの信頼できる人に相談、話してみよう。気づいてる？どんな理由があっても、あなたは尊重され、大切にされ、幸せになれる権利を持っているんだよ。自分を大切にできた時、初めて相手を思いやり、大切にしたいという思いが生まれるんだよ。

自分のことと体を大切に  
相手のことと体も大切に



# 私らしく生きるために

鹿児島純心女子大学 学生サークル S&I

子どもたちは、「女の子のくせに」「男の子だからしなさい」と言われ続けると、次第にそのことばがその子の内面に刷り込まれていきます。こういったことばが、あなたを縛り付けている事はありませんか？あなたが抱えている疑問、悲しみ、辛さ。これは、我慢する必要はないのかも…。こういった疑問を抱えてきた鹿児島純心女子大学の学生が自分の気持ちと向き合ってみて考えてみました。



### 男女共同参画情報コーナー わたしたちの望む社会へ



## とらいあんぐる

皆さん、男女共同参画という言葉をご存知ですか。  
薩摩川内市では、平成17年4月「男女共同参画基本条例」を施行しました。このコーナーは、市民の皆さんと意見の交換をしながら一緒に「男女共同参画社会」を築くことを目標にしています。  
【編集】=とらいあんぐる編集員

普段どのようなコミュニケーションを取っていますか？鹿児島純心女子大学の学生たちが経験してきたコミュニケーションをもとに一緒に考えていきましょう。

### case.1 親子間でのコミュニケーションの取り方

「女の子」だからって親から何でも制限されてきついな。



くまこ



親

「女の子だから大学なんていく意味ある？」  
「どうせ女の子だから就職しても、すぐ結婚するんでしょ」  
「女の子だから料理くらいできないとね」  
「女の子だから早く家に帰ってきなさい」  
「女の子だから口答えするな」

幼い頃から何をされるにも「女の子」だからいろいろ制限されてきつかったんだ。「女らしさ」を求められ続けて、それに応えようと息苦しかったんだろうな…。私は私。私らしく生きよう。



くまこ