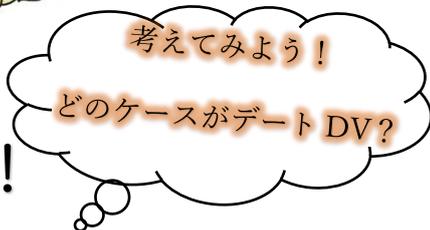




令和6年11月6日
喜多方桐桜高等学校
保健室

デートDVとは…?

交際中の恋人同士に起こる暴力のこと!



ケース①

恋人から連絡がきたけど、用事がありすぐに返信ができなかった。それ以降、どこで誰となにしているのか行動をこまめに報告するように言われてしまった…。



ケース②

学校の登下校。今日は恋人との約束がなかったから久しぶりに友達と帰った。次の日、恋人から「付き合っているのだから、一緒に帰るのは当たり前だ。常識なさすぎ」と言われ、ずっと謝り続けさせられた。友達との時間もほしいのに…。

ケース③

デートをするとき、いつも財布を忘れる恋人。「あとで返すから～」が口癖で返してもらったことは一度もない。バイト代のほとんどがデート代にとられてどうしたらいいかわからない…。

ケース④

人前でもおかまいなしにイチャイチャしてくる恋人。断ると、「愛し合っているのだからどこでやってもいいでしょ。」と言われてしまった。正直、いやなのだけど…。



正解は……

ケース①～④**すべて**がデートDVになります。

ケース①や②のように、怒鳴る、行動を監視・制限するようなものは「精神的暴力」にあたります。

ケース③のように、デート費用を全く払わないものは、「経済的な暴力」にあたります。

ケース④のように、嫌がっているにも関わらず強制するような行動は「性的な暴力」にあたります。

最もみなさんが暴力と聞いて思い浮かぶ行為、「殴る・蹴る」などは、「身体的暴力」にあたります。

恋人に対して不満やイライラが たまってしまっている人へ

恋人同士だって一人ひとり違う人。似ているところがあれば違うところもあります。「好きだから気持ちを通じ合わせたい」「一緒にいたい」というのと、「自分の思い通りに動いてほしい」と相手をコントロールするのは別物です。喧嘩が起きてしまいそうになったときは、「深呼吸をする」・「勇気をだして相手と離れてみる」ことも大切です。

恋人のことを「怖い」「息苦しい」と 感じている人へ

あなたには、幸せに生きる権利があります。自分の心やからだを大切にできるのは自分自身です。暴力を振るわれていい人はいません。時には相手から離れることも選択肢の1つです。恋人からの暴力は、自分たちで解決するのは難しいところがあります。相談することで、自分では気づかなかった解決方法が見つかるかもしれません。専門の相談窓口もあります。

DV相談ナビ #8008

参考文献：内閣府男女共同参画局 HP「デートDVって？」

～互いがよよい関係になるために～

- 暴力を認めない
- 自分はどうしたいかを大切にする
- 相手のことも大切にする
- 相手は相手、自分は自分という気持ちで
- 自分の決定権は常に自分が持つ
- 自分の「安全・自信・自由・成長」をおびやかす人とは距離を置く
- 世間の「こうあるべきだ」(女、男はこうあるべきだ、カップルはこうあるべきだ)から自由になる

参考文献:伊田広行「シングル単位思考法でわかるデートDV 予防学」かもがわ出版



メテオでもよく聞く**気象病**って?

気象の変化と関係があると考えられている病症の総称のことを言います。例えば、天気が下り坂になると頭痛がする・冷気を吸い込むとぜんそく発作が起こる・雨が降ると関節が痛むといったものがあげられます。

頭痛と気圧の関係



実は、低気圧になると頭痛が起こりやすいということは、昔から言われていました。実際に、低気圧の気象後に頭痛患者が多くなることや、モデルラットという実験結果から頭痛には気圧が関係していることがわかっています。本校生徒でも、天候によって頭痛を訴える生徒が多くいます。実際に先月の保健室来室状況は「頭痛」が最も多い理由でした。なんとなく気候が悪い時に頭痛を起こしやすいけど、一度も受診をしたことがない人は、自分の健康状態を知るためにも病院へ受診してみるのも一つの策です。

予防策って何がある?

- 💡 自律神経のバランスを整えることが大切です。適度な運動、睡眠と気象の時間を同じにする。朝食をしっかりと食べて、1日の体のリズムを整えることが重要です。
- 💡 自分に合った薬を飲むことも大切です。薬を飲むタイミングとしては、痛みが最高潮になってから飲むのではなく、「なんか頭が痛いな～」と思ったタイミングで飲むと効果的です。



今月の スクールカウンセラー来校日

【日時】

8日(金)、15日(金)、22日(金) 12:30~16:30

【対象者】

生徒・保護者・教職員

希望者は、担任か保健室へご連絡ください。

