



「いつか変わってくれる」を 待ち続けているあなたへ

関係を見つめるための やさしいチェックリスト

これは、別れるか続けるかを急いで決めるためのものではありません。相手の言葉と実際の行動、そしてあなたの心に起きていることを、静かに整理するためのチェックリストです。

使い方

当てはまる数で関係を判断する必要はありません。気になる項目に印をつけながら、「私は今まで何を待ってきたのだろう」と自分の気持ちを確かめてみてください。

✓ 相手の言葉と実際の行動

- ☐ 1. 「変わる」「もう繰り返さない」と言うけれど、同じ問題が何度も起きている。
- ☐ 2. 謝っても、最後には「あなたにも原因がある」と責任を戻される。
- ☐ 3. 別れや距離を置く話をした時だけ変わり、その努力が長く続かない。
- ☐ 4. 話し合おうとすると、怒る、黙り込む、話をそらすなどして会話が終わってしまう。
- ☐ 5. 何をいつから変えるのか、具体的な行動や約束が見えない。
- ☐ 6. 相談やカウンセリングなどの助けを提案しても、向き合おうとしない。
- ☐ 7. 相手は変わろうとせず、あなたにだけ我慢や変化を求めている。
- ☐ 8. 「これが自分だから」「嫌なら仕方ない」と、あなたの苦しさを軽く扱われる。
- ☐ 9. 関係を良くするための努力を、ほとんどあなた一人が背負っている。

見るのは「約束の言葉」よりも「続いている行動」

人はすぐに完璧には変わりません。ただし、本当に向き合う意思是、小さくても具体的に継続した行動に表れます。

✔ 待ち続ける中で、あなたに起きていること

- ☐ 1. 自分の希望や予定を後回しにして、相手が変わるのを待っている。
- ☐ 2. 相手の機嫌を読みながら、言葉や行動を選ぶことが増えた。
- ☐ 3. 「私の伝え方が悪いのかもしれない」と自分を責めてしまう。
- ☐ 4. 家族や友人に本当の状況を話せず、相手をかばっている。
- ☐ 5. 一緒にいるのに、孤独や寂しさを感じることが多い。
- ☐ 6. 期待しては傷つくことを繰り返し、心も身体も疲れている。
- ☐ 7. 相手の将来は考えているのに、自分の将来が分からなくなっている。
- ☐ 8. 本当は何を望んでいるのか、自分でも分からなくなってきた。

✔ 言葉と行動を分けて見つめる4つの質問

1. 私は、相手に何が変わることを望んでいますか？

2. 相手は、具体的にどんな行動をしましたか？ その行動は続いていますか？

3. 私は、どのくらいの期間、同じことを待ち続けていますか？

4. 一年後も何も変わらなかったら、私はどんな気持ちになるでしょう？

私が見てきた事実

相手が言ったこと

実際に続いている行動

その中で私が感じていること

「待つこと」と「我慢し続けること」の違い

一緒に変化を待てる関係

- 二人とも問題を認めている
- 具体的な行動が始まっている
- 小さくても変化が続いている
- あなたの気持ちや境界線が尊重される
- 必要に応じて第三者の助けを求めている

あなたが我慢している関係

- 「変わる」という言葉だけが繰り返される
- 同じことで何度も傷ついている
- あなたに責任を押し戻される
- 自分の気持ちや希望を抑え続けている
- 怖さや緊張の中で待っている

✓ 今日からできる4つのこと

1

今日、結論を出さなくて大丈夫

まずは自分が感じていることを、否定せずに認めてください。

2

自分に必要なものを言葉にする

安心、尊重、対話、協力など、関係の中で大切にしたいことを書いてみましょう。

3

自分の境界線を考える

相手を変える約束ではなく、同じことが起きた時に「私はどう行動するか」を決めます。

4

安全な人と一緒に考える

信頼できる人や専門家に話し、一人では見えにくくなった状況を整理してみましょう。

今日決めるのは、関係の答えでなくても大丈夫です。

まずは「私は本当はどう感じている？」と、自分の心に気づいてあげることから始めてください。

あなたの安全を、いちばん大切に

怖さや暴力、監視がある関係について

怒鳴る、脅す、物を壊す、身体を傷つける、行動や連絡を監視するなどがある場合は、一人で相手を説得しようとししないでください。相手に知られることで危険が増す場合は、このチェックリストを安全な場所に保管するか、使用を控えてください。

✓ 安全のためにできること

- ☐ 1. 安全に話せる友人、家族、専門相談員に状況を伝える。
- ☐ 2. 相手が見ていない、安全な端末や場所から相談する。
- ☐ 3. 必要な物や連絡先を、相手に知られない安全な場所で確認する。
- ☐ 4. 差し迫った危険がある時は、地域の緊急機関につながる。

公的な相談窓口

日本：DV相談ナビ #8008（最寄りの相談窓口へ）
DV相談+ 0120-279-889
米国：National Domestic Violence Hotline 800-799-SAFE（7233）
Text：START を 88788 へ | thehotline.org

● Mayumiからあなたへ

相手を信じて待ってきたあなたは、弱いではありません。大切な関係を守ろうと、一生懸命だったのだと思います。でも、あなたの人生まで止めて待ち続けなくていいのです。相手が変わるかどうかだけでなく、あなたの心が安心できるかどうか、大切にしてください。

あなたは、我慢し続けなくても大切にされていい存在です。

注1：この資料は、医療・心理・法律上の診断や、関係についての決定を行うものではありません。

注2：カウンセリングは緊急対応窓口ではありません。差し迫った危険がある場合は、地域の緊急機関へ連絡してください。

公的情報：内閣府男女共同参画局（gender.go.jp）／The National Domestic Violence Hotline（thehotline.org）

