

資料サンプル こころの care 講座ではこのような資料を使っています。

❖ オープニング： 過去2日間の間にちょっと嬉しく感じた出来事を3つ書き出してください。

- 1.
- 2.
- 3.



講座用資料

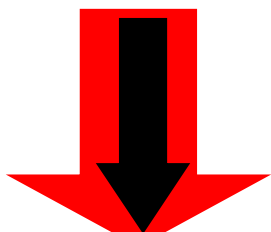
❖ DVについて

DVの構造

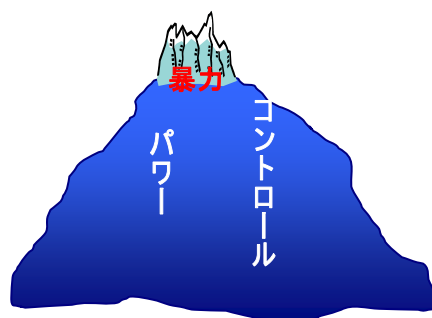
パワーとコントロール

上

B



下



サンプル

❖ パートナーから支配があるかのチェックリスト

- パートナーの言うことは絶対だ
- 自分の希望をパートナーに伝えるのはエネルギーがいる
- パートナーの前では電話をしたくない
- 自分の考えや感情よりもパートナーが怒らないかを基準に考える
- 間違っていると感じててもパートナーに同調しなくてはならない
- パートナーの機嫌を良い状態にするためには努力をおしまない
- 自分の楽しみをパートナーに潰されるのではないかと不安である
- パートナーと一緒にいると緊張する
- パートナーのセックスの要求は断れないと感じている
- パートナーに誤解されないように細心の注意を払っている
- パートナーの不機嫌・暴力・暴言などを恐れている
- パートナーの言動に意見できないと思っている
- パートナーのタイミングに合わせて動かなくてはならない
- 欲しい物や必要な物でもパートナーが良い顔をしないと買えない
- パートナーと上手くやっていくためには必要以上の努力が必要だ
- パートナーの指示には従わなくてはならないと感じている

.....資料サンプル以上.....