

あなたのココロとカラダを大切に

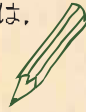
〈あなたのココロとカラダを大切に〉

B3版 1枚
 B2版 5枚 合計6枚
 パネル上部に2カ所吊り金具あり
 ※2セットあり

鹿児島県男女共同参画センター

こんなことってない？

例えば、彼や彼女はあなたに次のようなことをしていませんか？あるいは、あなた自身がしていませんか？



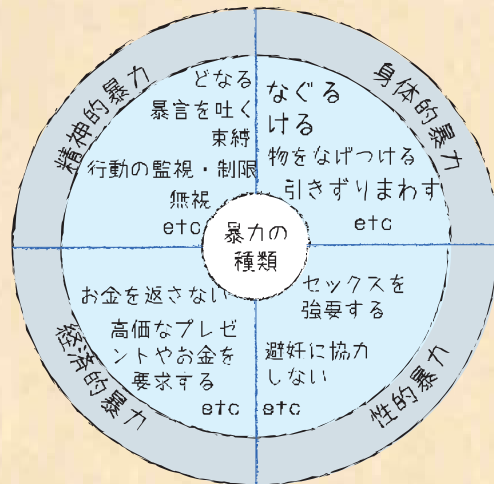
- なぐったり、なぐるふりをする。
- 携帯を勝手にチェックして、異性のアドレスを消せと言う。
- 異性の話に不機嫌になる。異性と話すなと言う。
- 頻繁に電話をかけてきたり、メールを送ってきてすぐに返事をしないと怒る。
- 何事も自分を優先しないと不機嫌になる。
- やせろと言う。
- 服や髪型の好みを押しつける。
- 大声でどなったり、傷つく言い方をする。
- イヤと言っているのに、セックスを強要する。
- 避妊に協力しない。

1つでも当てはまったら要注意！
 デートDVかもしれません。

デートDVとは

DVは暴力を使って
 相手を思い通りにする（支配する）こと
 特に恋人間の暴力をデートDVといいます。

暴力は、「なぐる、ける」といった
 身体的暴力だけではありません。



※ドメスティック・バイオレンス(DV)とは、夫婦や元夫婦（内縁関係を含む）、恋人や元恋人など親密な関係にある者、又はあつた者の間にかかる暴力のことをいいます。

思い込みはありませんか？

付き合っていたら、相手を思い通りにできる

束縛するのが愛

彼/彼女を優先しないと

相手好みにならないと

セックスを断ったら、嫌われるかも

自分がいないと彼/彼女はダメになる…

これって対等な関係？

耐えることが「愛」
ではありません。
セックスだけが愛の証
ではありません。
彼/彼女は、あなたの“モノ”
ではありません。

2人は安心できる関係？

彼/彼女と一緒にいて、
つらいと感じることはありませんか？

暴力を受け続けると、また暴力をふるわれる
かもしれないと不安でビクビクしてしまいま
す。頭やおなか痛くなるなど体調を崩して
しまうこともあります。

どんな理由があっても、
暴力をふるわれていい人などいません。
暴力をふるう人が悪いのです。

携帯が暴力
(行動の監視や束縛)の道具に…

メールの返事は
すぐ返して！

他の男/女の
アドレスを消せ！

相手が望まないセックスは暴力です。

セックスに
応じないと
不機嫌になる。

イヤと言っている
のに無理やり
セックス

自分を大切に相手も大切にするアーティファクト

自分はどう感じる？
自分はどうしたい？
自分の気持ちに
自分はどうして欲しい？
向き合おう！

本当に言
相手にして欲しくない
伝えられて
いたいこと
こと/して欲しいこと
ありますか？

交際している相手や仲のいい友達とのこと考えてみよう

嫌われたくないから…

嫌われたくないと思うのは自然なこと。
でも、そのために自分の気持ちを我慢して相
手のいいなりになる必要はありません！なぜな
ら、あなたはひとりの人間として、大切な存在
であり、自分のことは自分で決めることができ
るからです。あなたがイヤだと思うことは「い
や」とはっきり言っていいんだよ。

好きだから…

人を好きになると、その人のことが気になる
のは自然なこと。
でも、気になるからといって、相手の行動を
制限したり監視したりするのはいけないこと
です。なぜなら、わたし達には、謙であっても、
ひとりの人間として自由に物事を考え、自分で
決める権利があるからです。たとえ、交際して
いても、自分を奪うようなことはしてはいけな
いのです。

好きなのに…

相手の意見と、自分の意見が食い違ったときや、
態度で一方的に自分の考えを押しつけようとするの
は暴力をふるってはいけません、暴力をふるわれていい
人などいないのです。

たとえば…

他の女の子と
しゃべらないで！

いつまで待た
せるんだ！
メールぐらい
しろよ！

こんな言い合いが続くとき…多くの人にとって
いる態度はYOUを主語にして相手を責めたり、批
判したりするYOUメッセージ。

この方法だと、受け止める相手は反発してしま
いがち…。こうなるとお互いの間で、分かり合お
うとする態度はなくなり言い争うことになってし
まう…。

意見が食い違ったり、相手に言いにくいことを
言ったりするとき、自分の考えや気持ちをありの
ままに、相手を尊重しながら伝える方法のひとつ
がIメッセージ。

“わたし”を主語にすると、自分が
本当に言いたいことを伝えられることが多い

例えばこんなふうだ…

私は、あなたが
他の女の子と
しゃべってたら、
気になるんだ。

ボクは君が
あんまり遅いから
腹が立ったよ！
遅れるならメールをして
ほしかった！

YOUメッセージからIメッセージへ

自分の気持ちを認め、
相手の気持ちを認め、
そして、わたしはどう思うのか、
どうしたいのか…
言葉で伝えることが大切！！

性暴力は犯罪です

レイプは“暗い夜道で見知らぬ男性から”
と聞いていませんか？

※被害者の8割近くが知っている人
恐怖やショックのあまり、
声をあげる、逃げる、
抵抗することができた人は
ほとんどいません。

被害者は悪くありません。
被害者が100%悪いのです。
被害者に落ち度はありません。

被害に遭ったら、
必ず病院を受診してください。
傷の手当て、性感染症の検査
妊娠を防ぐための「緊急避妊ピル」の処方
72時間以内の服薬で妊娠が80%防げます。

警察へは110番、頼めばサイレンを鳴らさず
駆けつけて、病院に連れて行ってくれます。
女性警官を希望できます。

※2012年内閣府「男女間における暴力に関する調査」

ひとりで悩まないで！

もしあなたがデートDVにあったら、信頼できる
誰かに相談しよう。別れ話を持ち出すと暴力が
ひどくなることもあります。一人で会わないな
ど、くれぐれも注意して！

別れたいのに
別れられない

別れたくない
けど彼が怖い

性被害に
遭った。
どうしよう…

もし友達がデートDVで困っているのではないかと
思ったら、その友達に声をかけて話を聞いてみて
ください。

もし友達にデートDVの悩みを相談されたら
「あなたは悪くない」と伝えよう。
そして、相談できる場所がいろいろあることも
教えてあげよう。

●こんな対応をすると友だちをさらに傷つけます…。

エーッ！それってそれ
だけ愛されてるってこ
とじゃないの？

フッ！どうしてそんな男の言いなり
になってるわけ？アンの方も何か
問題があるんじゃないの？