

専門の相談機関

彼や彼女のことなど相談できる場所があります。電話でもOK。名前を言わなくても大丈夫です。相談内容の秘密は固く守られます。

鹿児島県男女共同参画センター

☎099-221-6630/6631 水～日曜日 9～17時
鹿児島市山下町14-50 火曜日 9～20時

『ぴあ・すてーしょん』 第3土曜日 14～16時
ピアカウンセラーの資格をもつボランティアサークル
「ピア☆ぴあ☆かごしま」による相談窓口を開設しています。

鹿児島市男女共同参画センター (サンエールかごしま相談室)

☎099-813-0853 火・木～日・祝日 10～17時
鹿児島市荒田1-4-1 水曜日 10～20時

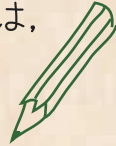
その他の相談機関

- 性感染症・妊娠について 県内各保健所
- 性暴力被害について
- 性暴力被害者サポートネットワークかごしま^{フラワー}(FLOWER)
☎#8891、099-239-8787
- 性犯罪被害相談電話(県警察本部)
24時間対応 ☎#8103、0120-007-867^{ホットライン}

あなたのココロとカラダを大切に

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？



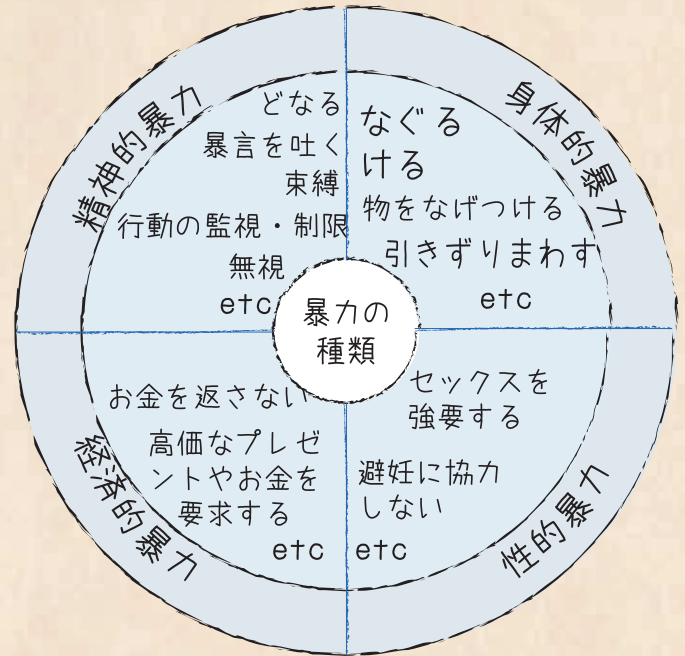
- なぐったり、なぐるふりをする。
- 携帯を勝手にチェックして、異性のアドレスを消せと言う。
- 異性の話に不機嫌になる。異性と話すなと言う。
- 頻繁に電話をかけてきたり、メールを送ってきてすぐに返事をしないと怒る。
- 何事も自分を優先しないと不機嫌になる。
- やせろと言う。
- 服や髪型の好みを押しつける。
- 大声でどなったり、傷つく言い方をする。
- イヤと言っているのに、セックスを強要する。
- 避妊に協力しない。

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、又はあった者の間に起こ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。頭やおなかが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できるアサーティブネス

自分はどう 感じてる？
自分は どうしたい？ 自分は どうして 欲しい？
自分の 気持ちに 向き合おう！

本当に 言 いたいこと
相手に して 欲しくない こと / して 欲しいこと
伝えら れて いますか？

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

❶ 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ますからです。あなたがいやだと思うことは「いや」とはっきり言っていいんだよ。

❷ 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、誰であっても、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、自由を奪うようなことはしてはいけないのです。

❸ 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暴力をふるってはいけません、暴力をふるわれてい

相手が自分の思い通りにならなかったとき、力やはいけないことです。どんな事情があっても、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

例えばこんなふうに…

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！！

雑誌のSEXの特集や告白記事、
読者アンケートに振り回されないで。
付き合っていたら、
みんなセックスしているみたいに
好奇心をかきたてて、
あおっているものもあります。
セックスは競ってするものではありません。



アダルトビデオや
ケータイ小説
いろんなメディアからの
情報をうのみにしては
ダメなんだな…

セックスの前に
知っておかなければならないことが
たくさんあります。お互いの気持ちや、
妊娠のこと、性感染症のこと、
話し合えないうちは、
セックスを焦らないで！

私のココロとカラダは、私のもの

たった1回のセックスでも
妊娠の可能性があります。

安全日はありません。
避妊しなければ、妊娠の確率は85%

妊娠の初期症状は人それぞれ。
生理が来ないなど心配なことがあったら、
すぐに病院に行つてね。
中絶が可能なのは、21週まで。

コンドームを使用しても、
妊娠の可能性が14%。

正しく使用
されない場合があります。

ピルという薬は
毎日欠かさず飲めば99%の避妊効果
※産婦人科で処方してもらう必要があります。

確実な避妊、性感染症予防は？

❶ 避妊にはピル ❷

でも、ピルで性感染症は予防できません。

❸ 性感染症予防にはコンドーム ❹

ただし、両方使っても、
100%の避妊・性感染症予防法はない！

❺ 一番安全なのはNO SEX ❻

女性にとって、妊娠、出産、中絶は
心身への負担が重く、
命にかかわることも…

性感染症は、男性にも女性にも
危険が大きい

セックスすることは、
自分と相手の心と体に責任を持つこと

自分のココロとカラダを大切に！
相手のココロとカラダも大切に！

知っていますか？

性感染症とは、
セックスによってうつる感染症のこと

代表的なものに…

クラミジア、淋病、性器ヘルペス、尖形コンジ
ローマ、トリコモナス、カンジダ、梅毒、
子宮頸がん、エイズ(HIV)等…

「症状がないから大丈夫」
「自分には関係ない」って
思っている人、気をつけて！！

クラミジアの場合、10人に1人が感染していると
なっていますが、感染者の80%は無症状。感染する
と、子宮頸がんの感染リスクは3倍、HIVは男女と
もに2～5倍になり、不妊になる可能性も高まりま
す(男性も)。性器ヘルペス、尖形コンジローマ、
梅毒に感染している場合、女性はHIVに50～300倍、
男性は10～50倍感染しやすくなります。

症状がなくても不安だったら、
病院に行ってみよう！

女性は
産婦人科

男性は
泌尿器科

HIVの検査は、保健所で名前を言わなくても無料でできます。

レイプは“暗い夜道で見知らぬ男性から”
と思っていないですか？

※加害者の7割以上が知っている人
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。
加害者が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。

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。別れ話をもち出すと暴力が
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聴いてみて
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
とじゃないのぉ？

ウソ！どうしてそんな男の
言いなりになってるわけ？
アンタの方も何か問題があ
るんじゃないの？