

あなたと私の

心とからだを

大切にするために

好きな人とあつきあいすることは
ステキなこと



だけど...

つらいと感じたことはない？



イヤと言ったらなぐられた
ほかの友達と遊べない
スマホの連絡先を消された
など…



イヤなことはNO!と
言っていいんだよ

好きだからと言って、相手を思い通りに
するのは まちがいです。

DVはジェンダーに基づく暴力です。

- ・ジェンダー平等を実現しよう (SDGsの第5目標)
性差にかかわらず、ひとりひとりの実力が生かされ
安全で安心して暮らせる社会をめざしましょう。

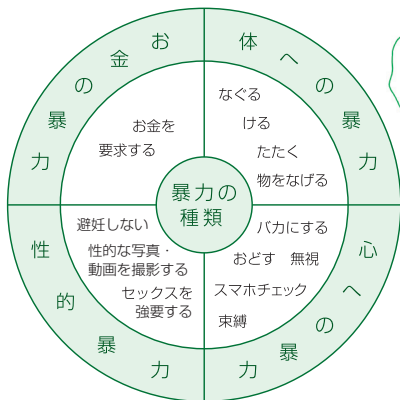
あなたは 悪くない



どんな理由があっても 暴力を受けてはいけないのです

交際したことがある高校生女子の約4人、男子は約10人に1人がDV行為を受けたことがあると答えています。
(NPO法人DV防止ながさき 2024年の調査による)

暴力を使って相手を思い通りにする(支配する)ことを**DV**(ドメスティック・バイオレンス)といいます。

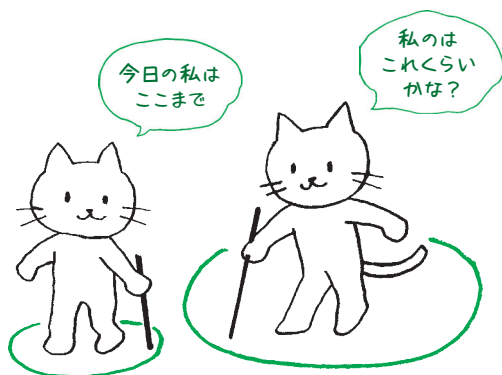


外から見えない
暴力の方が多い
っらいんだよ



DVが続くと不安で
頭やお腹が痛くなったり
具合が悪くなることも
あるんだよ

境界線はあなたと相手を守ります



境界線

あなたと相手の間に境界線はありますか？

あなたと相手は別々の存在です。

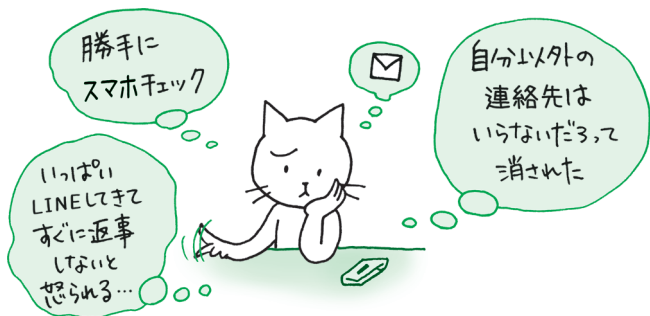
考え方も気持ちもそれぞれです。

境界線があると、イヤなことはイヤと言いあえる。

境界線はあなたが決める、動かす。

あなたが心地よいと感じる境界線はどこ？

スマホって便利だけど、こわいときもある



これって、心への暴力だよ

あなたの心、あなたの体は、あなただけのもの

どんなに親しい相手、好きな相手にも、NOと言っていい相手のNOを尊重できないのは対等な関係とは言えないね

女性にとって……

妊娠、出産、中絶は命にかかわることもある
そして性感染症は男子にも女子にも危険が大きい
セックスすることは、お互いの命に責任を持つことだよ

相手の同意がないセックスは犯罪です

※不同意性交等罪 2023年7月施行



CHECK!

交際相手ができるときに
チェックしてみて

暴力を受けていませんか？

- 「ばか」とか「オマエになんかできるもんか」など、傷つく言い方をされてますか
- あなたが他の用事で会えない時、自分を最優先しないと言って責められますか
- しょっちゅうスマホに電話してきたり、LINEを送ってきて、すぐ返事しないと怒られますか
- あなたのスマホをチェックして、他の人の連絡先を消せと言われますか
- あなたは相手を怖いと思うことがありますか
- とても優しくかったり、すごくいじわるだったり、二重人格みたいに感じることがありますか
- ケンカしたとき、怒らせるのはあなたのせいだと言って責められますか
- 「好きならいいだろう」と、あなたの気の進まないことをさせられますか



チェックが"ついたら要注意!

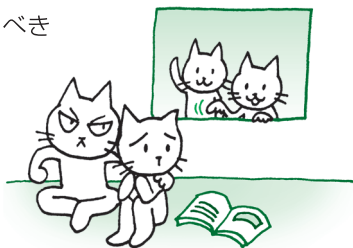


CHECK!

交際相手ができるときに
チェックしてみて

相手に暴力的な態度をとってませんか？

- 相手が自分の言うことを聞かないとすごくイライラしますか
- 相手の行く先、服装、することなどいちいち指示する権利があると思っていますか
- 相手がどんな人と話しているか、すごく気になって、カンにさわることがありますか
- 腹が立つと相手の目の前で、物をたたいたり、大きな声を出したりしますか
- 交際相手は言うことを聞くべきだと思っていますか
- 相手が自分のことを好きなら、いやなことでも応じるべきだと思っていますか



交際相手は
あなたの「モ」
ではないですね

DVにならないためには **対等な関係** が大切

対等な関係って どのようなの？

- ・ お互いの心と体を大事にできる
- ・ 違う考え方、価値観を認めあえる
- ・ イヤなことにはNOと言える、相手のNOも受け入れる



対等な関係をつくるために 気持ちを言葉で伝えあおう

嬉しいことがあったり、腹が立ったり、
悲しかったり、みじめだったり…

そんな時には、気持ちを言葉で伝えてみよう



どんな気持ちも
あなたの大切な気持ちです

もし、友だちからDVの相談をされたら

しっかりと話を聞く、批判しない、相談先を教える

「あなたが悪いのではないよ」「いつでも力になるよ」

と伝えよう



注意：こんな言葉は言わないでね

「愛されてるからよ」

「相手を怒らせないようにすれば？」

もし友だちが誰かに暴力をしていたら

どんな理由があっても、
暴力を肯定しない

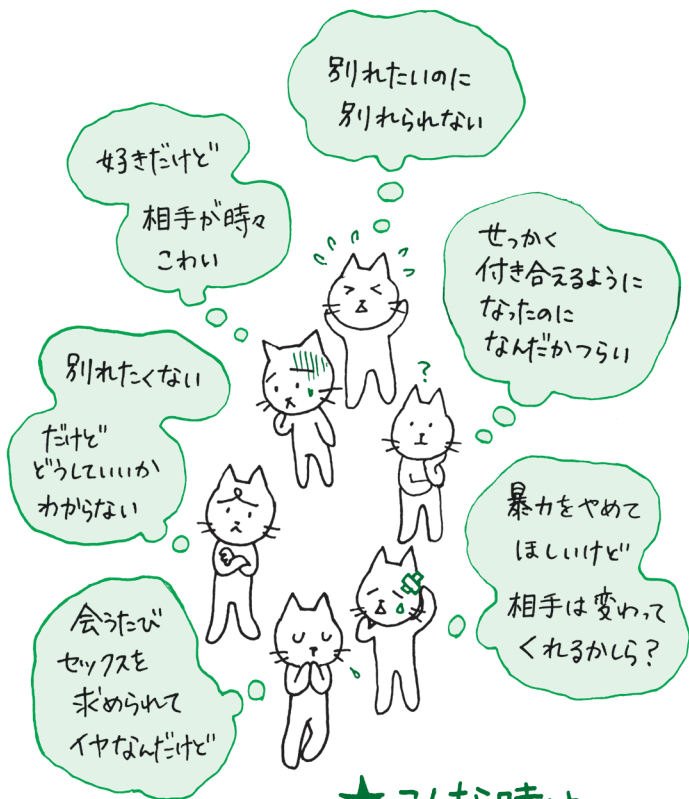
それは暴力だから
やめようと言う

言えないときは
誰かに相談しよう



もしも自分が被害にあったら

- ・自分を責めない、暴力はふるう人が選んだ行為です
- ・一人で解決しようとしなくて、必ず誰かに相談する
- ・別れ話をする時は暴力がひどくなることもある
一人で会わない、人が多い場所で誰かにそばにいてもらうなど、くれぐれも注意を
- ・別れるのに相手の許可はいらない



★こんな時は
一人で悩まないで"
相談しよう ★

名前は言わなくていいよ
ひみっは守られるよ



県内のおもな相談先

長崎こども・女性・障害者支援センター (女性相談支援センター)	095-846-0560
(配偶者暴力相談支援センター)	095-846-0565
(児童相談所)	095-844-6166
佐世保こども・女性・障害者支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	0956-24-5125
(児童相談所)	0956-24-5080
長崎市配偶者暴力相談支援センター	095-826-4417
南島原市配偶者暴力相談支援センター	050-3381-5055
長崎県警DV・ストーカー担当	095-820-0110
長崎県男女共同参画推進センター	095-822-4730
佐世保市男女共同参画推進センター	0956-24-6180
大村市男女共同参画推進センター	0957-54-8715
諫早市男女共同参画推進センター	0957-22-1500
サポートながさき (性暴力被害者用ホットライン)	095-895-8856

※セシル 10代のモヤモヤにこたえるサイト <https://seicil.com/>

※ピルコン「HAPPY LOVE GUIDE」性の悩みや疑問を解説
<https://pilcon.org/help-line>

※DV相談全国統一ダイヤル #8008

※性暴力 #8891 ※児童虐待 #189





かけがえのない自分を大切にしよう
イヤなことはNO!と言ってもいいんだよ
傷ついても、人には回復するパワーがあるよ

DV防止ながさき
(女性ほっとラインながさき)

095-832-8484

毎週月曜日 午後1時～5時 7時～9時

水曜日 午後1時～5時 7時～9時

土曜日 午後1時～5時

(女性ほっとラインさせぼ)

080-2794-8022

毎週火曜日 午後5時～8時



デートDV防止ハンドブック

製作：NPO法人 DV防止ながさき

<https://www.no-dv-nagasaki.net>

E-mail dv_greentomato@yahoo.co.jp

赤い羽根共同募金助成事業で作成しました。 2025年3月