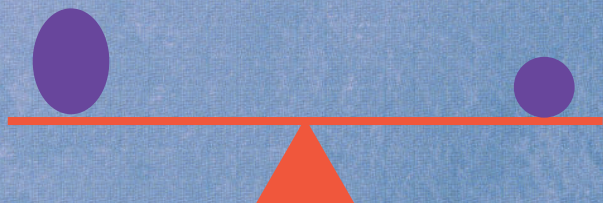


あなたのココロとカラダを大切に



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、恋人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？

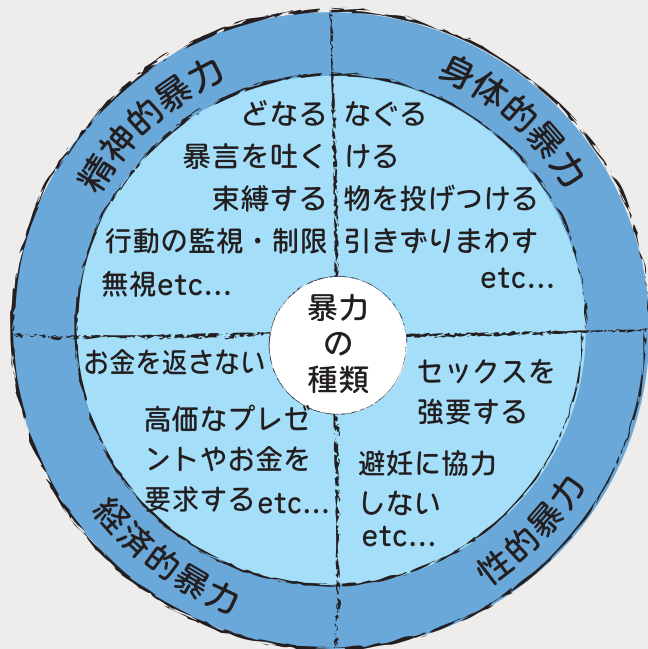
- ☐ なぐったり、なぐるふりをする。
- ☐ 携帯をかってにチェックして、他の人のアドレスを消せと言う。
- ☐ 他の人の話になると不機嫌になる。他の人と話すなと言う。
- ☐ 頻繁にLINEを送ってきたり、電話をかけてきたり、すぐに返事をしないと怒る。
- ☐ 何事も自分を優先しないと不機嫌になる。
- ☐ やせろと言う。
- ☐ 服や髪型の好みを押しつける。
- ☐ 大声でどなったり、傷つく言い方をする。
- ☐ イヤと言ってるのに、セックスを強要する。
- ☐ 避妊に協力しない。

**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、また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

恋人を優先しないと

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

自分がいないと相手はダメになる...

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。

恋人は、あなたの“モノ”

ではありません。

ふたりは安心できる関係？

恋人と一緒にいて、

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。

スマホが暴力（行動の監視や束縛）
の道具になることも・・・

メールの返事は
すぐ返して！

他の人の
アドレスは消せ！

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 友達とのことを考えてみよう

●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「イヤ」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を
してはいけません。**

●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、相手が自分の思い通りにならなかったとき、力や態度で一方向的に自分の考えを押し付けようとするのはいけないことです。

**どんな事情があっても、暴力をふるってはいけな
いし、暴力をふるわれていい人などいないのです。**

たとえば…

ほかの子と
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…多くの人がとっている態度は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います…。

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

たとえばこんなふうに…

わたしは、
あなたが、他の子と
しゃべっていたら
気になるんだ

ボクは、きみが、
あんまり遅いから、
腹が立ったよ！
遅れるなら、メールを
して欲しかった！

YOUメッセージ から Iメッセージへ

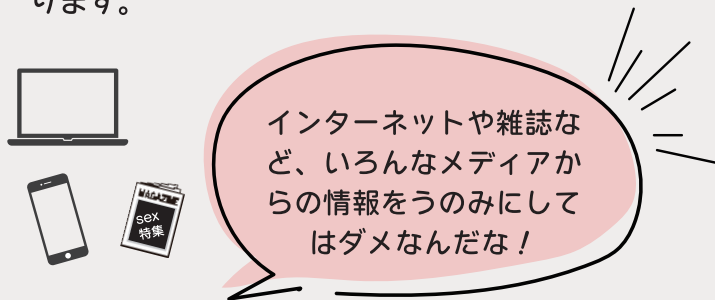
自分の気持ちを認め、
相手の気持ちを認め、
そして、わたしはどう思うのか、
どうしたいのか…。
言葉で伝えることがとても大切！！

※**Iメッセージ**で話してみても、気をつけたいことが一人ひとりの人権の尊重です。5・6ページを読んで考えてみましょう。

惑わされないで

インターネットや雑誌など、
メディアのSEX特集や告白記事、
アンケートなど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
に好奇心をかき立てて、あおっているものもあり
ます。



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！

“わたし”のココロとカラダは“わたしのもの”

妊娠と避妊

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。

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、
すぐに病院に行ってね。
中絶が可能なのは、21週まで。

コンドームを使用しても
男性用で2～15%，女性用で5～21%，
妊娠の可能性があります。

正しく使用
されない場合があります。

ピルを服用しても、0.3～8%妊娠の可能性
があります。

※ピルは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？

● 避妊にはピル ●

でも、ピルで性感染症は予防できません。

● 性感染症予防にはコンドーム ●

ただし、両方使っても、

100%の避妊・性感染症予防法はない！

● 一番安全なのはNO SEX ●

女性にとって、妊娠、出産、中絶は
心身への負担が重く、
命に関わることも・・・

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… ●

性器クラミジア感染症、淋菌感染症、
性器ヘルペスウイルス感染症、梅毒、
尖圭コンジローマ、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
思ってる人、気をつけて！！

● 性器クラミジア感染症について ●

日本で最も多い性感染症です。男性は、尿道からうみ
や、しろい濁りのある尿がでたり、排尿時に痛みがあり
ますが、感染者の50%は自覚症状がありません。

感染するとHIVに3~4倍も感染しやすくなります。

女性は、少しおりものが増えたり、膀胱炎になること
がありますが、感染者の80%は自覚症状がありません。

自覚症状に乏しいため、無自覚のうちにパートナーに感
染させることもあります。

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。

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”
とっていませんか？

「まったく知らない人」からの
※加害経験は約1割。

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、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。

ひとりで悩まないで

もし、あなたがデートDVに遭ったら、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
どくなることがあります。一人で会わないように
注意して！

別れたいのに
別れられない

別れたくない
けど、怖い

性被害にあった。
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達をさらに傷つけます…。

エ～ツ！それって
それだけ愛されてるって
ことじゃないの？

ウソ！どうしてそんな人の
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？

専門の相談機関

恋人のことなど相談できるところ
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

TEL:099-221-6630

鹿児島市山下町14-50

水～日曜日:9時～17時

火曜日:9時～20時

／＼ ぴあ・すてーしょん

第3土曜日:14時～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)

TEL:099-813-0853

鹿児島市荒田1-4-1

火・木～日曜日:10時～17時

水曜日:10時～20時

その他の相談機関

●性感染症・妊娠について 県内保健所

●月経・妊娠などのオンライン相談窓口

「かごふれホットライン」公式LINE
アカウント▶▶▶



●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 (FLOWER)
はなはな

TEL #8891、099-239-8787

性犯罪被害相談電話 (県警察本部)

ハートさん
TEL #8103、0120-077-867