

名前はいわなくてもいいよ

ひとりで悩まないで相談してね

◇なは女性センター相談室「ダイヤルうない」  
098-861-7515  
(月～土) 9時～12時/13時～17時



◇青少年ダイヤル「なは」  
098-941-7867 (月～金) 9時～17時  
(12時～13時の時間は除く)

◇24時間子供SOSダイヤル (通話無料)  
0120-0-78310 毎日 24時間



◇沖縄県性暴力被害者 ワンストップ支援センター  
(通話無料)  
#8891もしくは、098-975-0166 24時間365日

◇沖縄県警察本部 ヤングテレホン (通話無料)  
0120-276-556 (月～金) 8時30分～17時15分



◇沖縄県子どもとおとなのLINE相談 (グループ)  
(月～土) 10時～21時 (日曜日・祝日は除く)

秘密は守られます 安心して相談してくださいね

緊急時は 警察(110番)に! 携帯からかけられます

発行: 那覇市総務部平和交流・男女参画課 なは女性センター  
TEL: 098-951-3203 FAX: 098-951-3204  
協力: 特定非営利活動法人おきなわCAPセンター

令和7年3月発行



好きだったら、あたりまえのこと??

LINEやInstagramのDMを勝手にチェックされる

腕をつかまれたり髪を引っ張られて怖かった

本当は嫌なのにからだを触られたりキスを強要される

遊ぶお金をいつも支払わされる

「もっとやせて」って言われる



スマホって便利だけど こういうことをしたこと・されたことってない??

- ・返事が遅いと一方的に怒り出す
- ・相手のスマホを勝手にいじる 見る
- ・GPS機能のあるアプリで位置情報の共有を強要する

ふたりは「対等」な関係かな

- ・「おまえバカか?」「ブス」「ウザい」などのひどい言葉をつかう
- ・仲良くしている友だちの悪口をわざと言ったり他の友だちとのやり取りを嫌がったり、怒ったりする
- ・物をなげる、なぐるふりをしておどす
- ・貸したお金をなかなか返してくれない
- ・別れたいと言ったら「自殺する」と言われる
- ・「つきあっているから」と言って無理やりキスをしたりそれ以上のこと(セックスなど)を求めてくる
- ・見られたくない写真(裸や下着)を撮ろうと言われてたり送ってと言われる



自分らしく生きるために  
知ってほしい  
～大切な人との関係づくり～

ふたりの関係で  
「なんか変だな」と思ったら・・・  
もしかして・・・**デートDV!**?

デートDVとは  
交際中のカップルの間で起きる暴力のこと  
親密な関係になると 身体的・精神的  
(束縛等)・性的な暴力により相手を一方的に  
支配することです

◇暴力にもいろんな種類があるよ◇

- 身体的暴力・・・からだを強くつかむ つねる ながる ける
- 精神的暴力・・・いやな呼び方をする 無視する 不機嫌になる
- 性的暴力・・・無理やり性行為をする 避妊に協力しない
- 経済的暴力・・・お金を返さない 無理やり物を買わせる
- 行動の制限・・・スマホをチェックする 服装や友だちを制限する

○よりよい関係をつくっていくために○

自分も大切に・・・相手も大切に・・・

自分の思いを押し付けるのではなく

どうしたらお互いの意見や価値観を尊重できるかを  
一緒に考えることのできる関係をつくりましょう

対等な関係をつくるために



アクションを起こすときは、お互いの気持ちの確認が必要だよ

- ◇この前OKだったから今回もOKではないよ 毎回確認しよう
- ◇「イヤだったら言ってね」など 誘う側が相手に断りやすい雰囲気をつくったり聞き方を工夫することも大切だよ
- ◇相手が拒否しない=同意したわけではないよ YES以外は全てNO!
- ◇「付き合っているのに断るの?」など 相手を責めるような態度をとってしまうと相手は本当の気持ちを話しにくくなってしまふよ

怖くて体がかたまってしまったたり  
声を出せなくて「イヤ」と言えないこともあります  
相手がだれであっても どんな状況でも  
**あなたは悪くありません**  
**望まない性行為は暴力です**

あなたにもできること  
友だちが相談してくれた時には・・・  
伝えてあげてね

話してくれてありがとう  
いつでもチカラになるよ

一緒に相談先を探そう

あなたのせいじゃないよ  
あなたは悪くないよ

ひとりで助けようと思わずに  
信頼できるおとなに相談してね

**ピア・サポート**  
友だち同士の助け合いのことを  
「ピア・サポート」といいます  
特に共感的に話を聴くことは  
重要なピア・サポートだよ

あなたのまわりのいろいろな場面で・・・

「〇〇らしく」と言われることはないかな?

✗ 女だから かわいくしなきゃ

✗ 男だから リードしないと

「女らしく」「男らしく」「~のくせに」ではなく

「じぶんらしく」でいいんだよ

「性について」気になっていることはないかな?

- 自分の性別にじっくりこないと感じることもあります
- 同性を好きになることもあるし だれとも恋愛しないこともあります (人はそれぞれなので決めつけないでいい)
- 情報はたくさんあるけど すべてが正しいとは限りません

性のことも「なんか変だな」と感じたら

.....

信頼できるおとなに相談してみてね

ひとりひとり  
あなたは**大切な人**です