

ネットDVを受けている かもしれないと思ったら...

あなたは悪くないよ。
自分が相手を変えるとは考えないようにしよう。
一人で悩まず誰かに話してみよう。
学校の先生、保健室、お家の人、話を聞いてくれそうな身近な大人に話してみよう。このリーフレットに記載されている相談窓口でも話を聞いてくれるよ。

相手はどんな気持ちだろう？
相手の気持ちも聞いてみよう。

一人で悩まず誰かに話してみよう。学校の先生、保健室の先生に話してみよう。
このリーフレットに記載されている相談窓口でも話を聞いてくれるよ。

ネットDVをしている
かもしれないと思ったら

友達から相談された時には

友達の話をじっくり聴こう。
ネットDVだと決めつけたりあなたが解決しようとしてずに、身近な大人に話すように促そう。

[NGワード]
「たいたことないよ」「憂されてるからだよ」
「あなたが力をつけてあげれば済むじゃん」

ネットDVは自分には関係ないこと？

あなたの周りは、人前ではチャイキしたり、ケンカをしたり、SNSでフラフラアピールしているカワッルはいいかな？
カワッルの様子にあなたが不快に思うこともあるよね？カワッルを責めるのではなく、あなたの「不快」と思った気持ちを身近な誰かと話してみよう。

あなたに悪人ができた時、メネキな関係になりますように、このリーフレットを読んでね。



相談窓ロ

あなたの力になる人がいます

◇長野県男女共同参画センター“あいとびあ”

-女性相談電話

☎ 0266-22-8822

火～土（祝日除く）9：00～12：00、13：00～16：30

-男性相談電話

☎ 0266-22-7111

毎週金 17：00～19：00

◇長野県子ども支援センター

-子ども専用ダイヤル（通話無料）

☎ 0800-800-8035

毎週月～土 10：00～18：00（祝日・年末年始除く）

-大人用ダイヤル

☎ 026-225-9330

毎週月～土 10：00～18：00（祝日・年末年始除く）



◇長野県女性相談センター

☎ 026-235-5710

月～金（祝日除く）8：30～17：15

◇児童虐待・DV24時間ホットライン

☎ 026-219-2413

年中無休（24時間）

◇長野県警察本部 人身安全・少年課

少年サポートセンター ヤングテレホン

☎ 026-232-4970

年中無休（24時間※執務時間外は当直が対応）

◇チャイルドライン（通話無料）

☎ 0120-99-7777

毎日 16：00～21：00

製作協力 長野県茅野高等学校保健福祉委員会&有志

参画コソボの会@信州

(2022.3)

わたしとあなたの“いい関係”



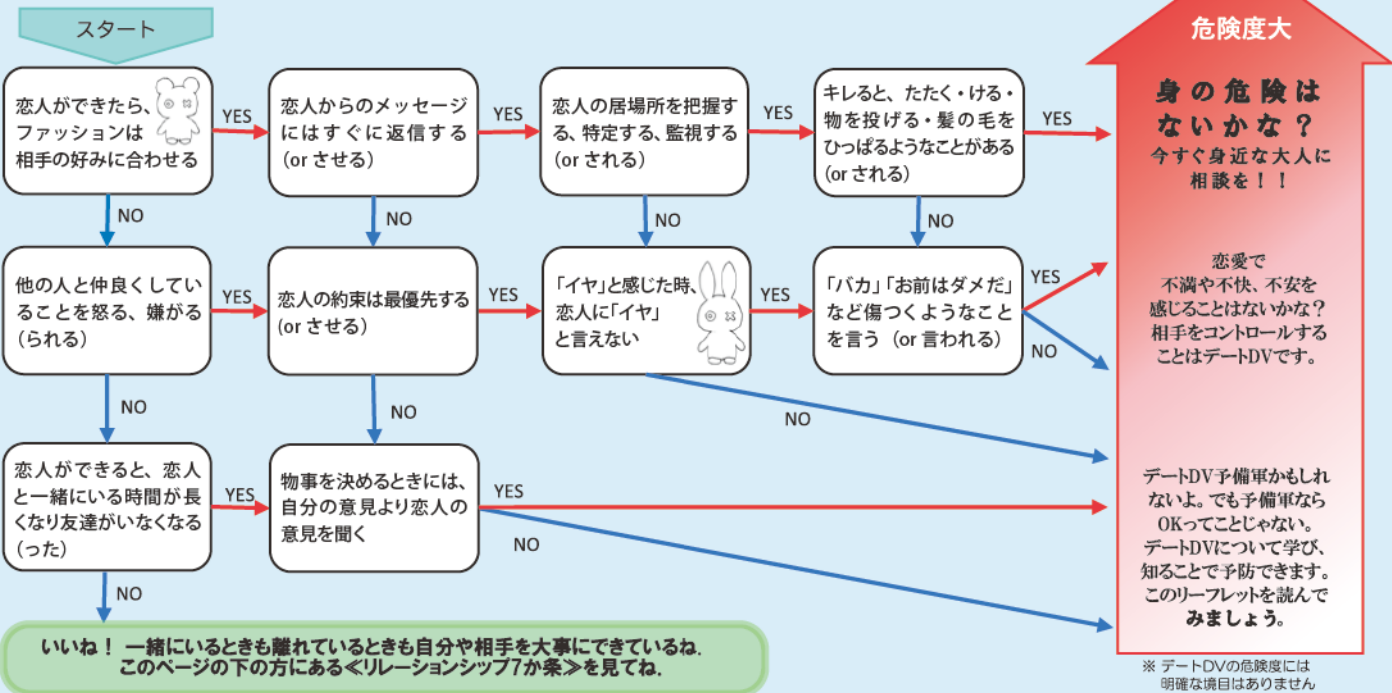
しあわせ信州

長野県男女共同参画センター“あいとびあ”

☎0266-22-5781 FAX0266-22-5783

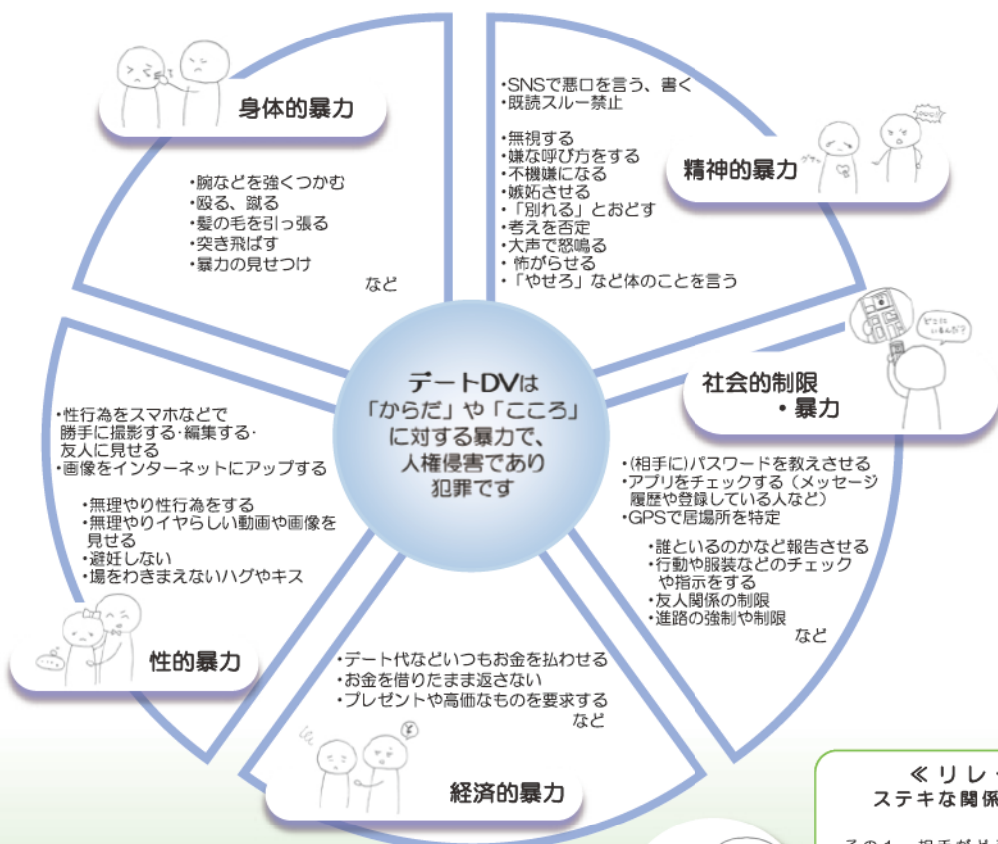
<https://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/>

恋人がいる人もいない人も対等な関係性や自分の行動についてチェックしてみよう。さあ、あなたならどうする？



デートDVって何だろう

恋人を自分の思いどおりに動かすことや自分のモノとして扱うことは暴力で、「デートDV」だよ。スマホやパソコンが普及しインターネットが身近になったことで、スマホなどのデジタル機器・技術を使ったデートDVが増えているよ。



そくばく



「リレーションシップ7か条」ステキな関係づくりのために今私ができること

- その1 相手がどう思うかの前に自分がどう思うかを考えよう
- その2 素直に気持ちを伝え合おう
- その3 相手の価値観や好みを認めあおう
- その4 お互いの進路や目標を理解し、応援しよう
- その5 一人の時間と一緒にいる時間のバランスを保とう
- その6 相手との体の距離を気を付けよう
- その7 公共の場では周囲にいる人に対し思いやりを持とう

セックスだけでなく、ハグやキス、相手の体に触れるときには、お互いの意思を確認しよう。「OOLしてもいい?」「OOLしたい」と、言葉で伝えよう。これを『性的同意』というよ。