

「わたし」が「相手」を思
う気持ちの大きさと
「相手」が「わたし」を思
う気持ちの大きさは同じ
じゃないよ

「ステキな関係」のいろいろ

- ★素直な気持ちを語りあえる
- ★相手の価値観を認めあえる
- ★お互いの目標や進路を理解し、応援しあえる
- ★一人の時間と一緒にいる時間のバランスを保てる

今私ができること

- ★私を大切にすることから始めよう
- ★私が「わたし」の気持ちを聴き、ありのままのわたしを受け入れてみよう
- ★素直な気持ちを相手に伝えてみよう

わたしにも、相手にも
「自分らしく生きる権利」があります

相談窓口

一人で悩まず・・・
あなたの力になる人がいます

男女共同参画センター“あいとぴあ”
0266-22-8822
火～土 8:30～17:00

ヤングテレホン（長野県警察本部少年
サポートセンター）
026-232-4970
月～金 8:30～17:15



秘密は守られます

児童虐待・DV24時間ホットライン
0263-91-2410
年中無休（24時間）

女性相談センター
026-235-5710
月～金 8:30～17:15

チャイルドライン
0120-99-7777
月～土 16:00～21:00

長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”

〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-51
電話 (0266) 22-5781 FAX (0266) 22-5783
E-mail aitopia@pref.nagano.lg.jp
ホームページ <http://www.danjo-aitopia.pref.nagano.lg.jp>



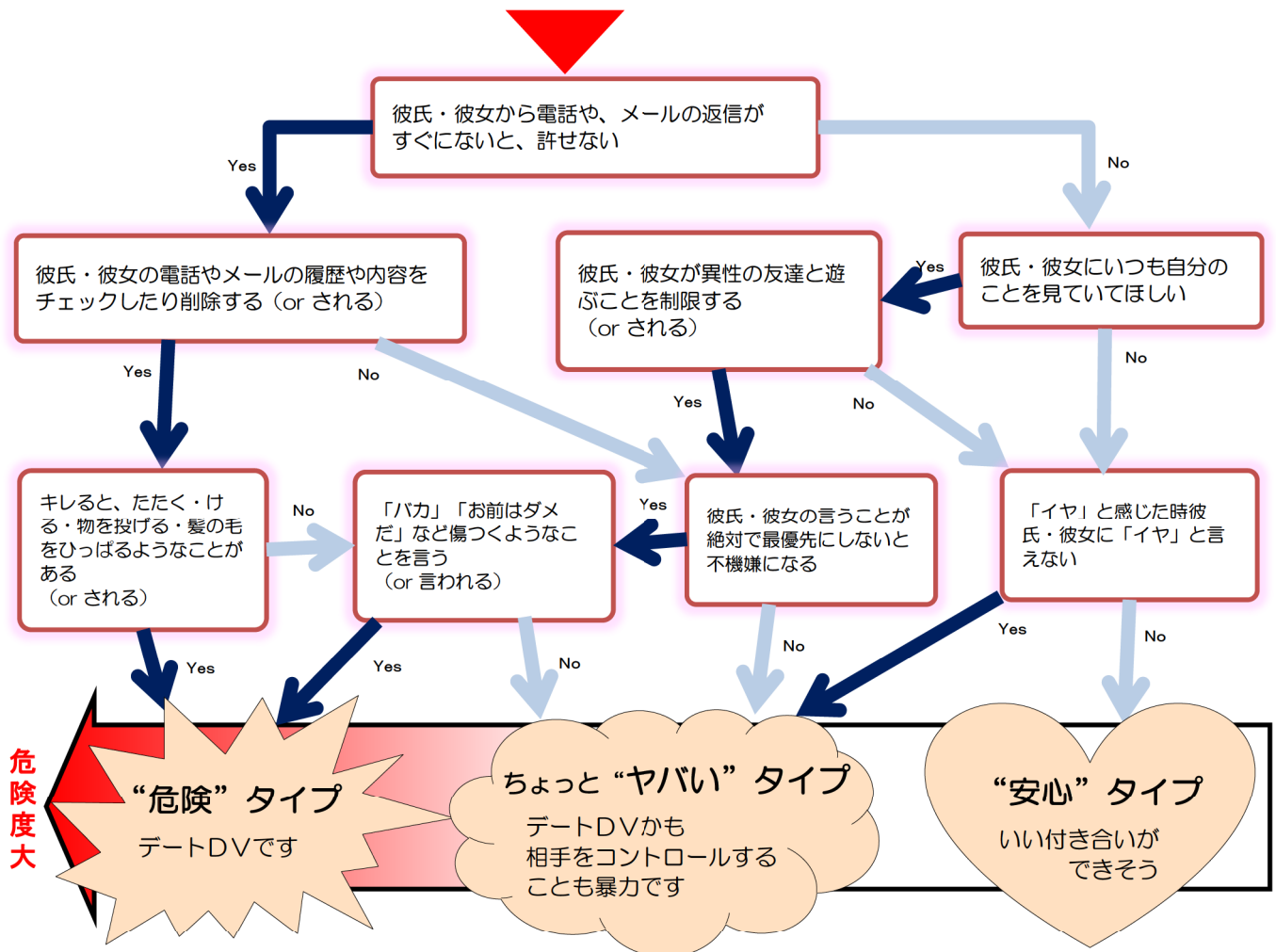
協力 学校法人豊南学園信州豊南短期大学

愛ってなに？

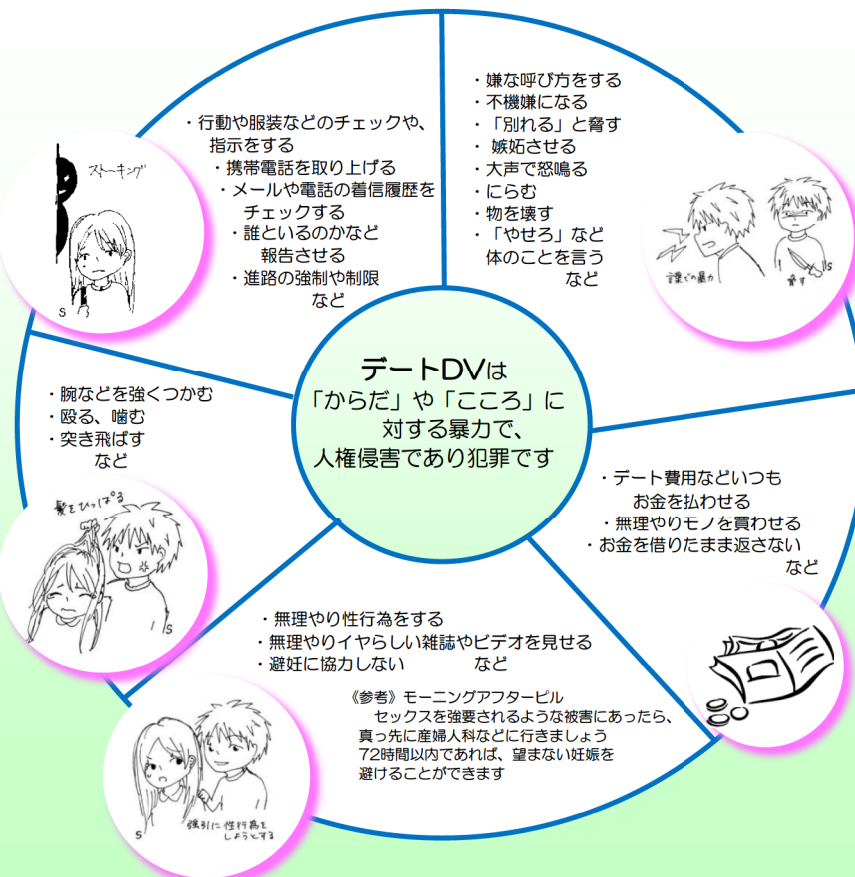
これって愛なの？



スタート



危険度大



もし、暴力をうけていたら…

- ★一人で悩まず、このパンフレットの相談窓口（裏面）か、身近な大人に相談してみよう
- ★相手と距離をおいて、自分のことについて考えてみよう
- ★自分が相手を変えようと思えないようにしよう
- ★自分が悪いと責めるのはやめよう
- ★嫌なことは「イヤ」と言おう

もし、暴力をふるってしまったら…

- ★このパンフレットの相談窓口（裏面）か、身近な大人に相談しよう

友達から相談されたら…

- ★友達の話をしじっくり聴こう
- ★友達を信じ、「あなたは悪くないよ」といってあげよう
- ★あなたが解決しようと思わない
- ★このパンフレットの相談窓口（裏面）を教えてあげよう

NGワード

「たいしたことないよ」「愛されてるからだよ」「あなたがガマンすれば済むじゃん」