

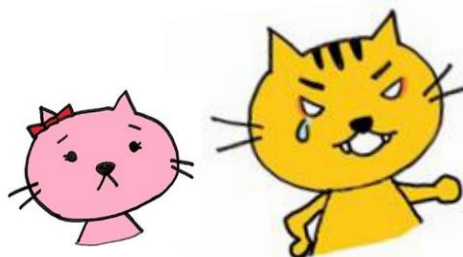
NOと言われたら 不機嫌になるのはどうして？



- 自分の思った通りにいかないから？
- 負けた気がするから？
- 裏切られたと感じるから？
- 自分がダメだと言われた気がするから？
- 自分の欲求が満たされていないから？



なんで
怒ってるの？



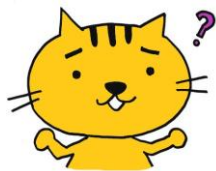
怒って
ねーし！

【あなたを否定している訳じゃない】

NOはその行為や要求のこと。あなた自身ではない。
そして、**断る権利は誰もが持つ大切な権利。**

あなたの欲求は何？

本当の欲求は何か？
あなた自身がわからない、
気がついていないのかも
しれません。



どうすればいい？

自分の気持ちに正直になる
こと。気持ちを言葉にする、
誰かに話してみることに
相談してみることに。

相手との良い関係を築くことは、
相手を思いどおりにすることではない。
相手のいいなりになることでもない。



「自分を大切にする」って どういうこと？

あなたの

からだ・きもち・意思・責任

時間・空間・お金・持ち物

尊厳



それはあなたのもの。

気が付かないうちに、相手の大切な領域に入り込んだり、
自分の領域に入り込まれたりしたことはありませんか？

お母さんが
決めてあげるから！

夜中に長時間
の相談のLINE。
寝不足だな…。

そんな服
似合わないよ。

スマホ
見てもいいよね!?

お父さんの言う通り
にしてください！

あの人は、
私が支えて
あげないと。

それはあなたの
考え方だよね!?

私以外の人と
連絡とらないで

恋人なんだから、
秘密は一切なしだよ。

あなたの学力なら
もっと上の学校
狙いなさい!!

自分を守るための「NO」が必要なこともある。
NOを言える、自分の意見を言える関係こそ、
「対等な関係」。

NOと言ってもいい

NOは相手と自分の距離を伝える大切な言葉

【どうしても言えないんだろう…】

相手を傷つけてしまう気がするから。
相手が怒るから。
どうやって断っていいかわからないから。
自分の気持ちがわからないから。
自分が言われたら嫌だから。



【本当はどんな気持ち？】

気が進まない、心がモヤモヤする、居心地が悪い。
その気持ち、大切にしよう。

断ることはあなたの自由。あなたが決めていい。

【どうやって言えばいい？】

○相手の存在を否定していなければ大丈夫。NO! 嫌われたわけじゃないんだね。



○はっきり語尾まで言い切る

✗「あの…やめて…
ほしいんだけど…」

○表情でごまかさない

✗ 「ええ～
どうしようなあ…」

○ キリッ
「苦手だから
他の人に頼んでほしい」

○その場から立ち去る・
距離をとるのもOK

「じゃ！」



【NOと言ってみた！】

なんだかスッキリ！
自分の時間が守られた。

明日は予定があるから
行けないんだ。

そうなんだね。
OK!



それはDVかもしれません

【DVの種類】

相談者の約6割が受けているのが**精神的暴力**。
身体的暴力とは違い、被害者も、加害者も、それが暴力だと気がつきにくいのが特徴です。

「モラハラ」
ともよばれる

なぐる・ける
だけじゃない



身体的暴力 30.2%

なぐる、ける、
ひっぱる、物を
投げつけるなど。



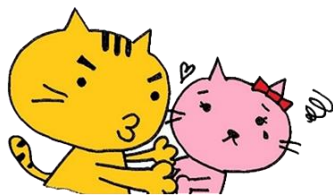
精神的暴力 57.7%

どなる、無視する、
命令する、人づきあいを
制限するなど。



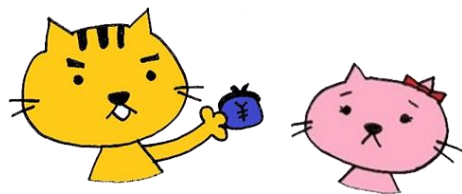
性的暴力 6.4%

性行為を強要する、
避妊に協力しないなど。



経済的暴力 19.4%

生活費を渡さない、
借金を作り、
返済を強制するなど。

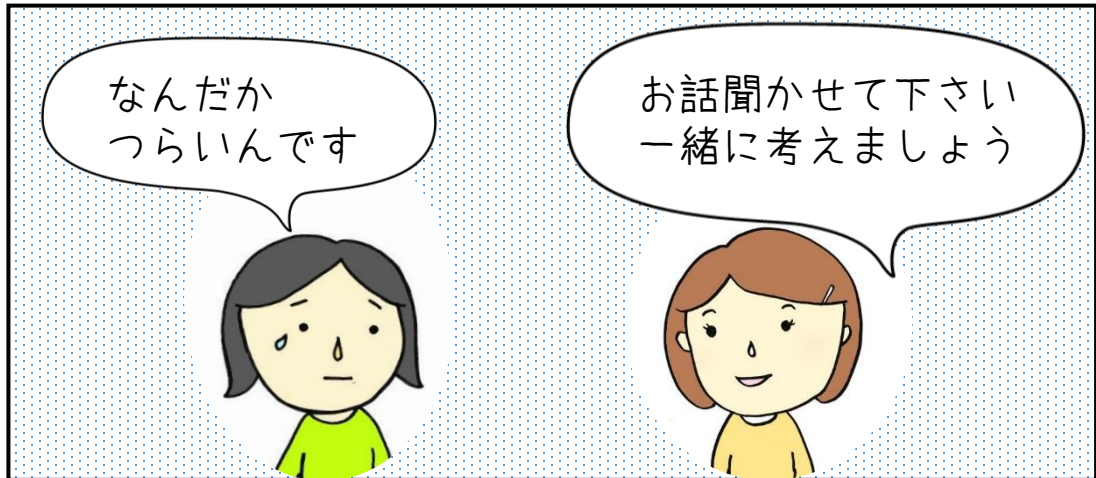


出典:内閣府男女共同参画白書 令和3年版

暴力は繰り返され、次第にエスカレートしていきます。

DVに気付いたらどうすればいい？

一人で悩まず、相談機関に相談して下さい。
DVかどうかわからなくても大丈夫です。



被害者のうち、女性は**4割**、男性は**6割**が
どこ(誰)にも相談をしていない現状があります。

出典:内閣府男女共同参画白書 令和3年版

特に男性が相談をしていない現状です。

相談しなかった理由1位は、

「相談するほどのことではないと思ったから」

うちのことって
相談しづらい



周囲には
知られたくない。

このぐらい、大した
事ないはず・・・



ウチは幸せな
家庭のはず

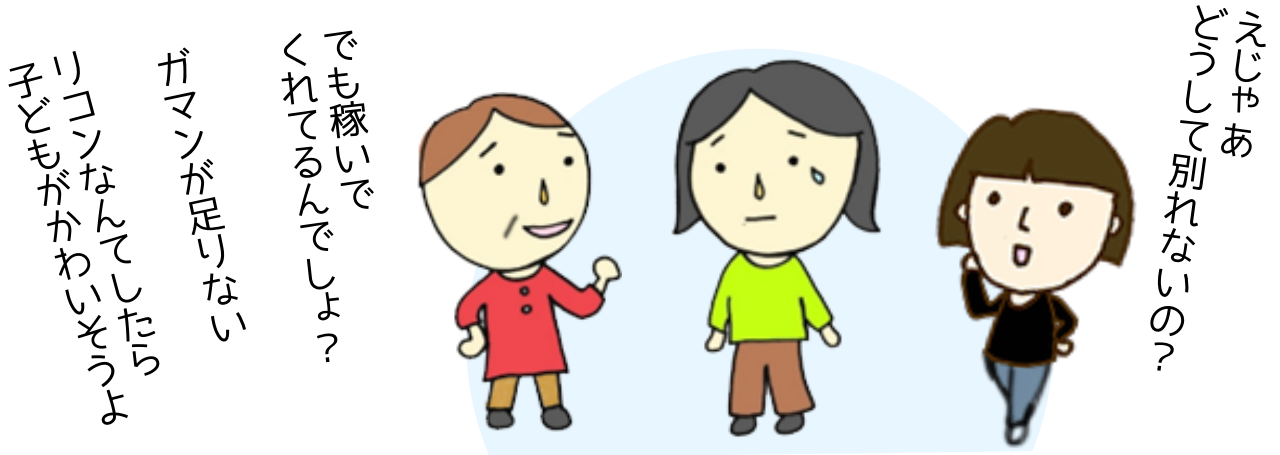
自分がやってた
ことってDVだっ
たのかな？



ウチのことは
わかってもらえない



もしもあなたが相談を受けたら

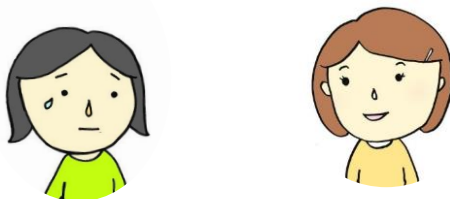


相談を受けた時、励ますつもりで発した言葉が相手を傷つけてしまうこともあります。
まずはじっくり聞いて話を受けとめてください。

よ声
りか
けそ
うを

- ・あなたは悪くないよ
- ・話を聞くよ
- ・こんな相談先があるよ
- ・暴力を振るわれていい人なんていない

被害にあっているかもしれない状況に気づいたら。



何かあった?

困ってることがあ
たら言ってね

相談を受けたら、1人で抱えずに
専門の相談機関につないだり、相談してください。



相談された人が、
相談してもいいんだよ。



心を傷つけることも暴力です。

心を傷つけることも暴力です。
ひとりで抱えず、最初の一步を



いつも家で怒鳴られて…毎日つらいです。
おつらいですね。殴る・蹴るがなくても暴力です。精神的暴力になります。
私が悪いと思っていました。
あなたは悪くありませんよ。

恋人がたまに怖くて…こんなことも相談できますか？
もちろんです。恋人とのこと、話してください。

部活の先輩がノリで身体を触ってきます。
いやだと言いにくくて…
いやだと思ふことをされるのはつらいですね。
どうしたらよいか一緒に考えましょう。

DVや性暴力で悩んでいる方へ 年齢・性別をとわず、相談できます。

性被害・性暴力	配偶者・交際相手からの暴力
内閣府 性被害相談センター 050-8891-2345 相談時間 10時～18時 (土日祝日も受付)	内閣府 DV相談センター 050-8008-2345 相談時間 10時～18時 (土日祝日も受付)
#8891	#8103

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

毎年11月12日～25日は
内閣府が定めた「女性に
対する暴力をなくす運動」
期間です。

パープル ライトアップ



女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、紫のライトアップを全国に呼びかける活動も内閣府が行っています。各地で探してみてくださいね。

国立市内のパープルライトアップは

● 旧国立駅舎

11月13日(月)～15日(水)

※11月10(金)～12(日)はオレンジライトアップ



● くにたち・こくぶんじ市民プラザ

(くにたち男女平等参画ステーション・パラソル)

11月1日(水)～11月30日(木) ※水曜及び、11/13～19お休み

パラソルの動画



「パラソル・チャンネル」にて
動画「とらきちのおはなし」
を発信中！



こちらのQRコードから
見ることができます。

誰もが気がつかないうちに、DVの加害者にも被害者にもなるかもしれない。
加害者側からの視点で描いたストーリーです。



自分は強くな
ければ!!!



どうすれば
よかったん
だろう？

パラソル・チャンネルで見てね！

パラソル
チャンネル

DVは夫婦間だけの間で起
こるものではないよ

夫婦間でも
大切なこと！

幸せな恋愛をするため知っておこう

デートDVってしてる？



パラソル

©2022 くにたち男女平等学習センター・パラソル

お互いのキモチ、尊重しよう

性的同意 ってる？

Yes or No



パラソル

©2022 くにたち男女平等学習センター・パラソル

リーフレット
「データDVって
知ってる？」▶





DVをなくすために



「こんな些細なことはDVには当たらない」と、決めつけていませんか？

DVは隠れてしまいやすい。
受けている人も、する人も、周りの人にも。

たとえ気がついてても、
相談しづらい、他人からは指摘しにくい。

深刻化すれば、逃げることしか解決法はありません。
最悪の場合、逃げることすらできなくなることも。

違和感やつらい気持ちは、あなたのもの。
近い関係だからこそ見えない問題もあります。

だからこそ、自分の感情と向き合うこと、
相手との程よい距離を保つことは大切です。

そして、DVとは何か、知っておくことも大切です。

一人で悩み、頑張るのではなく、
少しつらいと思った時に、話せる人や相談機関と
つながってほしい。

私たちはあなたからの声を待っています。

パラソルおすすめ本の紹介



「こじれないNOの伝え方」

八巻 香織(著)
太郎次郎社,2020年

「99%離婚 モラハラ夫は変わるのか」

龍たまこ(著/文),中川瑛(原著)
KADOKAWA,2022年

「孤独になることば、人と生きることば」

中川 瑛 (著)
扶桑社,2023年

パラソル主催イベントの紹介

ジェンダーや生きかたについて語ろう！

ジェンダーや生きかたをテーマにしたトークセッション交流会。

11/4のテーマは「**じぶんの守りかた学習会**」
体験談・失敗談・したいこと・マイ哲学…たくさんの「私が思うこと」をお待ちしています！



市民プラザにて開催
詳細は右のQRから▶



毎月
第1土曜日
定期開催中！

年齢・性別不問 お申し込みも不要
市内外を問わず、ご参加大歓迎。



～STOP DV・子どもを守ろう～ Wリボンキャンペーン2023



毎年
11月は

女性に対する暴力をなくす運動
(11/12～25)

児童虐待防止推進月間(11月)

11月のこの2つの取り組みを表すシンボルマークが「パープルリボン」と「オレンジリボン」です。

国立市では、2つの取り組みを合わせた「Wリボンキャンペーン」を開催します。



「Wリボンキャンペーン2023」

●…DV防止 ●…児童虐待防止 の啓発イベント



- 市民まつり(大学通りブース) パネル展示 ●●
11月5日(日) 10:00～15:00
- 旧国立駅舎 ライトアップ・パネル展示 ●●
11月10日(金)午後～15日(水)
- 講演「DV、子ども虐待を防ぐために ●●
～自分と相手を尊重するコミュニケーションの方法」
11月12日(日)14:00～15:30 (要申込)
- 市役所1階 市民ロビー パネル展示 ●●
11月17日(金)～30日(木)
- くにたち・こくぶんじ市民プラザ
DVパネル展示・ライトアップ ●
11月1日(水)～11月30日(木)
※ライトアップは、
水曜及び、11/13～19お休み。



旧国立駅舎・市民プラザにて



メッセージ
募集中

あなたの思いをぜひ書いてください。
頂いたメッセージの一部を展示させていただきます。

一人で悩まないで、 まずは相談



詳しくは
各機関のHPを
ご覧ください。

国立市内の相談窓口



くにたち女性ホットライン 042-576-2127
国立市女性相談 042-576-2111
(内線403)
国立市夜間休日女性相談 070-2632-1078



同性同士・男性のDVご相談も。
パラソル 042-5014-6996



DV被害者支援NPO
Jikka 042-511-5812



その他の相談窓口

DVナビ #8008



DV被害者や個人からの問い合わせ（DV）に悩んでいませんか。
相談してみると、ひとりでは気づかなかった解決方法が見つかるかもしれません。
ひとりで悩まず、ご相談ください。お近くの相談窓口にお任せください。

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

まずは、話してみませんか？



性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター
(東京都庁本庁舎)

#8891

性暴力の悩み、ひとりで抱え込まないで、ためらわずに、お電話ください。

性暴力に関する SNS相談 Cure Time (キュアタイム)



DV相談+



電話・メール 24時間受付
チャット相談 12:00~22:00

電話 24時間受付 0120-279-889

メール ここをクリック! 24時間受付

チャット 受付 12:00~22:00 チャットはこちら

※スマートフォンからは右のQRコードよりご利用ください

