

未来予想図を描きますか？

パートナーには
誰を選ぶ？

子どもを持つ？
持たない？

〇歳の時に？
△人産みたい？

すべての人が、
暴力や無理強い、差別など受けずに
自分で決めることができます。

リプロダクティブ・ヘルス／ライツ

の考え方

考えてみよう あなたとパートナーとの関係

被害者になっていませんか？

- ☐ パートナーは急にどなったり、物を投げつける
- ☐ いつも怒らせないように気を付けている
- ☐ すぐに電話に出ないと怒られる

加害者になっていませんか？

- ☐ いつも一緒にいないとイライラする
- ☐ メールや電話などにすぐに返事しないと怒る
- ☐ パートナーが悪ければ暴力をふるっていいと思う

チェックが付いたら気をつけて！

「デートDV」のサイクルから
抜け出せなくなるかも

めくる

デートDVかな？と思ったら、一人で悩まず
相談して下さい。秘密は絶対に守られます

女性センターそれいゆぷらざ

日時 ● 毎週火～日曜日 午前9時～午後5時
※年末年始を除く

電話 ● 048-463-0356 (相談専用)

予約不要
無料

((専門の相談員による相談))

日時 ● 毎週火・土曜日 午前10時～午後4時

家族や先生などの身近な大人も
あなたの味方です

With You さいたま

((相談室利用案内))

[http://www.pref.saitama.lg.jp/
withyou/counsel/guide.html](http://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/counsel/guide.html)

With You さいたま 相談室利用案内 🔍 検索

インター
ネット
相談も
できます

((電話相談))

日時 ● 月～土曜日 午前10時～午後8時30分
※祝日・第3木曜日・年末年始・臨時休館日を除く

電話 ● 048-600-3800

朝霞警察署 (生活安全課)

日時 ● 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
電話 ● 048-465-0110

発行 ● 朝霞市女性センター
それいゆぷらざ

住所 〒351-0016 朝霞市青葉台1-7-1
(中央公民館・コミュニティセンター内)

電話 048-463-2697(直通)

E-mail soreiyu@city.asaka.lg.jp

切り取って財布の中などに入れてね

大切にしてい
いますか？

あなたとパートナーの

ニミミとからだ

リプロダクティブ・ヘルス／ライツ
について考えてみよう

男女の輪が素敵な朝霞をつくる

朝霞市

今、あなたはどんな



「こころ」も「からだ」も
健康に、自分らしく生きていくために
大切なのはどんなこと？

あなたとパートナー、
一人ひとりが自分を大切にし、
お互いを思いやる対等な関係が大切です。

でも、その関係が崩れると、
ドメスティック・バイオレンス(DV)に
つながってしまいます。

DVはオトナの問題 と思っていませんか？
交際中のカップルの間で起きる暴力を **デートDV** といいます。

くり返される デートDVの サイクル

♡ ラブラブ期

最初はラブラブ
なんだけど……

- 愛されている
- 信じている・信じたい
- この人は自分がいないとダメ

被害者の
気持ち

「なぐって
ごめん」と
優しくされ
たら…

身体的暴力

- たたく ・ なぐる
- 体をつかんで揺する など

精神的暴力

- すぐ不機嫌になる ・ どなる
- 友人関係に干渉しすぎる など

ピリピリしたり
暴言が出る
ことも…

性的暴力

- 嫌がっているのに体をさわる
- 無理やり性的行為をしようとする
- 妊娠したくないのに避妊しない など

暴力には
いろいろな
種類が
あります

金銭的暴力

- いつもおごらせる
- お金を借りっぱなし など

デジタル暴力

- 電話やメールなどの履歴をチェックしたり、連絡先を消したりする
- 性的な画像を本人の了承なしにインターネット上に公表する(リベンジポルノ) など

💥 バクハツ期

- 自分さえ我慢すれば…
- 自分が悪いからだ…
- 怖い

被害者の
気持ち

😡 イライラ期

- 何だかイライラしていそうだな
- どうしたらいいんだろう

被害者の
気持ち

イライラが
エスカレートして…

パートナーのことが大好きだから「自分だけを見て欲しい」「自分を一番大切にしたい」と思うことは自然な気持ちです。

でも、その気持ちがエスカレートしてパートナーに無理強いをしてしまうことはありませんか？

一方的に言うことを聞かせようとする関係では、あなたもパートナーも幸せにはなれません。

お互いの気持ちや考えを理解して、お互いを思いやる、
そんな関係を大切にしませんか。