

# 悩んでいるあなたへ

～ひとりで悩まず相談してください～

相談窓口

## 市配偶者暴力相談支援センター (女性相談窓口) ☎31-1171

相談時間 9:00～17:00 (平日のみ)

相談の種別 電話相談、面接相談、配偶者からの暴力被害者のためのカウンセリング (月1回)、法律相談 (月1回)



名称	場所	電話番号	相談時間
県女性相談センター	鹿児島市	099-222-1467	平日 8:30～17:00 ※木曜日のみ20:00まで 日曜日 9:00～15:00
県男女共同参画センター	鹿児島市	099-221-6630	火曜日～日曜日及び祝日 9:00～17:00 ※火曜日のみ20:00まで

緊急のときや、身に危険を感じた場合は、警察への相談をおすすめします。

## 警察 110番

名称	場所	電話番号	相談時間
鹿屋警察署	鹿屋市	44-0110	24時間
鹿児島県警察本部 総合相談窓口	鹿児島市	099-254-9110	

## もし、DVを相談されたときは、

「あなたは悪くない」と伝え、  
相談者の気持ちに寄り添い、話をじっくり聞きましょう。

秘密は守ってください。

あなたひとりでDVの問題を解決することは非常に困難ですので、  
相談者にこのページの相談機関の情報を伝えてください。



## 知っていますか? デートDVのこと



DVは、大人だけの問題ではありません。10代、20代の若年層でも交際相手からの暴力が存在しており、これを「デートDV」といいます。配偶者からの暴力で相談に来られた人の多くは、交際中から既に暴力を受けています。

二人の関係が対等でないことが、力と支配を生み出し、暴力につながる可能性があります。暴力のない関係を作っていくためには、気持ち、考え、意見、身体、大事にしていること等をお互いに尊重することが大切です。



## 中学生を対象に研修会を行っています

市では、若い世代にデートDVについて学んでもらい、将来のDV発生を防止することを目的として、市内の中学生を対象にデートDV研修会を開催しています。

10月10日は田崎中学校で研修会が行われ、デートDVの場面を教職員や生徒が演じて体感したり、コミュニケーションの手段であるメッセージの使い方についての説明が行われました。また講師からは、①どんな事があったとしても暴力をふるってはいけないこと、②交際

しているからといって、その自由を奪うようなことをしてはいけないこと、③嫌だと思ふことを受け入れる必要はなく、はっきり「ノー」と言うこと、④暴力を認めず、自分のことも相手のことも大切にすることの4点が生徒たちに伝えられました。

研修会終了後、生徒たちからは「DVは怖い。将来気をつけようと思った」、「自分もDVをしてはいけないし、受けた場合どうすればいいかなどが分かったのでよかったです」といった声が聞かれました。

あなたは大丈夫?

### デートDVチェックリスト

- 携帯電話の着信履歴やメールをチェックする
- 「ばか」などと、傷付く呼び方をする
- 自分の予定を優先させないと無視したり、不機嫌になったりする
- 無理やり性的な行為をする
- いつもおごらせる
- 思い通りにならないと、どなったり責めたり脅したりする

何気ないことでもデートDVになるんだね



### 「I」メッセージと「You」メッセージ

自分の気持ちをうまく伝える方法として「Iメッセージ」があります。これは、「私はこう思う」と自分を主語にして気持ちを伝える方法です。その反対が、相手を主語にした「Youメッセージ」で、相手を攻撃してしまいます。お互いを尊重するために、「Iメッセージ」で自分の気持ちを上手に伝えましょう。

- ▶ Iメッセージの例: 連絡がなくて心配した
- ▶ Youメッセージの例: どうして連絡しなかったんだ