



いろんな「自分」に気づいたら、
相手も同じような「自分」を
もっていることに気づくでしょう。
だれでも自分を大切にする権利があり、
その権利は相手にも
必ずあるのです。

あなただけではないよ。
ひとりで悩まないで、相談してみよう。

茨木市配偶者暴力相談支援センター

○デートDVについて相談できます。
月～土曜日（祝日・年末年始のぞく）午前9時～午後5時
電話 072-622-5757

茨木市立男女共生センターローズ WAM

○女性電話相談 女性ならだれでも電話で相談できます。
月～土曜日（火曜日・祝日・年末年始のぞく）午前10時～午後4時
電話 072-621-0892
○男性電話相談 男性ならだれでも電話で相談できます。
毎月第3・4水曜日 午後6時30分～9時30分
電話 072-620-9920

子ども専用「子どもの悩み相談フリーダイヤル」

子どもからの悩みに関する電話相談です。
夜間・休日を含めて24時間相談に応じます。
フリーダイヤル 0120-7285-25

大阪府妊娠 SOS（妊娠等に悩む人への相談窓口）

思いがけない妊娠に悩む人の相談に応じます。
月～金曜日（祝日・年末年始のぞく）午前10時～午後4時
日曜日（祝日のぞく）正午～午後6時
電話 0725-51-7778

メール相談はこちらから
<http://www.ninshinsos.com/>

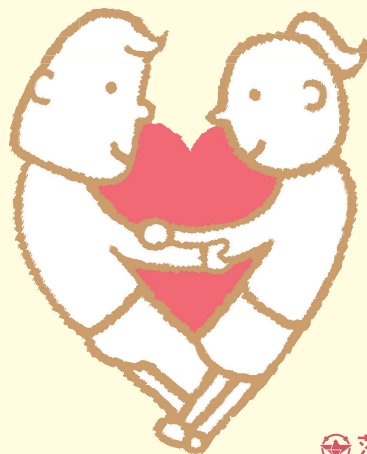
「大阪府妊娠SOS」は大阪府の委託を受け、
大阪母子医療センターが運営しています。

発行／茨木市 市民文化部 人権・男女共生課



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

大切にしよう
あなたとわたし



IBARAKI CITY
[2021.12]



自分のことが好きですか？
自信のない自分、のびのびと好きなことができる自分、
悲しい気持ちの自分、人にやさしくできる自分、
おちこんでしまう自分…。
どれも大切なあなた。
自分自身をしっかり抱きしめてあげよう。



ときどき、わたしたちは、
相手の気持ちを大切にすることを忘れてしまいます。
そして、自分を大切にすることを
忘れてしまうこともあります。
お互いを大切にできているかどうか、
ふりかえてみてください。

こんなことは

あなたは・・・

- 1 相手が自分の言うとおりにしないと、イライラしますか
- 2 相手が他の人と仲良くしていることを責めたりしますか
- 3 相手がどこへ行くか、誰と話すか、何を着るかなどを命令的に言うことがありますか
- 4 腹を立てたとき、相手の目の前で物を壊したり、投げたりしますか
- 5 腹を立てたとき、相手の腕や肩をつかんだり、たたいたりしますか

ひとつでも当てはまることがあれば
自分の態度や行動を見直しましょう。

ありませんか？

あいては・・・

- 1 「バカ」「お前なんかダメだ」など、あなたを傷つける言い方をしますか
- 2 しょっちゅうスマホやケータイで、あなたの行動をチェックしますか
- 3 怒ったら物にあたるなど、怖いと感じるような態度・行動をしますか
- 4 腹を立てたとき、怒らせるのはあなたのせいだと言って責めますか
- 5 あなたのスマホやケータイを勝手に見て、友だちのアドレスを消せと命令したり、消したりしますか

ひとつでも当てはまることがあれば
デートDVではないかと考えてみましょう。



仲良くすることは、
相手のいいなりになることでもなく、
相手を思いどおりにすることでもありません。
「NO・いや」は、相手を否定することではありません。
ちがいを認めて、安心できる関係をつくるために必要なことなのです。