

—— 切り取り線  
 - - - - 山折り線

# 暴力定規



<b>楽しんで!</b> <small>(良好な関係)</small>	0	あなたがしたいことを大切にする
	1	あなたの友達や家族も大切にする
	2	あなたのことを信用している
	3	あなたが自由になっていることを喜んでいる
	4	2人ですることについては、必ずあなたにも了解をとる
<b>警戒領域、ストッパー!</b> <small>(これは暴力)</small>	5	キゲンが悪くなると無視する
	6	あなたが言うことをきかないと脅したり、非難したりする
	7	あなたのことをバカにする
	8	ほかの人の前でバカにした態度をする
	9	あなたのことを何でもコントロールしようとする
	10	あなたの行動を束縛する
	11	あなたの交友関係や服装に文句をつける
	12	メールやアプリを見ようとしたり見せると言う
<b>助けを求めて身を守って</b> <small>(危険な状況)</small>	13	裸や下着の写真を送るよう求める
	14	あなたを友達や家族と距離を置かせる
	15	自分の非を認めない、あなたの方が悪いと言う (反対意見を言うとかバカにする)
	16	気に入らないことがあるときれる
	17	身体を押したり、引っ張ったり、ゆすったり、叩いたりする
	18	あなたのせいで自分が自殺するなど言う
	19	同意なくあなたの身体を触る
	20	あなたの裸や下着の写真を他人に見せると脅す
	21	ポルノ動画を見るよう強要する
	22	セックスを強要する
23		




## 同意って何？

何か起きた時に、  
 あなたの自由な意思で、  
 はっきり「OK」(もしくは賛成)を  
 伝えることです。  
 いつでもあなたの都合で、  
 判断を変えることができます。  
 プレッシャーをかけられず  
 自分で決めることができ、  
 理由を説明する必要もありません。

## 相談窓口をさがす



[www.notalone-cas.go.jp/support/](http://www.notalone-cas.go.jp/support/)

**あなたはひとりじゃない**  
 内閣官房 孤独・孤立対策担当室



『ターラの夢見た家族生活』  
 サウザンブックス社刊

制作『ターラの夢見た家族生活』  
 サウザンブックス社

