

デートDV

～大好きな人と一緒なのにキツくない?～



「デートDV」について学んで
恋人とステキな関係を築く方法を考えよう!

デートDVについて学ぶ前に…

まずはチェックシートをやって自分のことを知ろう！



恋愛中の自分の気持ちや行動を振り返ろう。
恋人がいなければ、付き合った場合を想像してチェックを付けてみよう。

当てはまったら
白枠にチェック！

付き合っているのだから、恋人は自分の思い通りに行動するべき	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
恋人が言うことには反論できず従ってしまう	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<small>そくはく</small> 束縛されても愛されている証だから気にしない	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
恋人のことは好きだけれど自分の意志は貫きたい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
付き合っている相手のことは何でも知っていたい	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ひとりの時間や、友人・家族と過ごす時間も大切に	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
恋人から誘われたら、先に他の予定があっても断り恋人を優先する	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
お互いに心を許し合っている関係なので、ひどいことを言っても許される	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
恋人からスマートフォンを見せるように言われたら見せる	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
恋人から「別れたい」と言われても、自分がイヤだったら絶対に別れない	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
恋人とはいえ、お互いのことを尊重し思いやることが大事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
恋人から暴力を受けてしまうのは、自分が悪いからだと思う	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
嫌なことは「イヤだ」とはっきり伝えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
恋人が自分以外の人と仲良くしていると嫉妬する <small>しつと</small>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
どんな事情があったとしても、暴力は決して許されることではない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
チェックの合計数			
	A	B	C



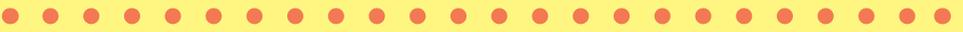
A、B、Cそれぞれ
何個当てはまった？

あなたにはどんな傾向があるかな？

A

Aにチェックを付けたあなたには、
“**暴力を受けてしまう**”傾向があります。
恋人のためにと自分の気持ちを抑えていないですか？
また、様々な場面で恋人を優先していないですか？

自分のことは自分で決め、嫌なことは「イヤだ」と言いましょ。



Bにチェックを付けたあなたには、
“**暴力をし、恋人を傷つけてしまう**”傾向があります。
恋人は、あなたと同じく大切にされるべきひとりの人間です。「自分のモノ」と支配しないで、恋人を思う心を大切にしてください。

B

イライラしたら一度深呼吸して、恋人の笑顔を思い出しましょ。



C

Cにチェックを付けたあなたには、
“**恋人とステキな関係を築ける**”傾向があります。
恋人とステキな関係を築くためには、相手を尊重し思いやるだけでなく、自分を大切にすることも重要です。

すべてに当てはまるよう心がけていしましょ。



AとBには一つも当てはまらないことが理想です。
幸せな恋愛をするために、「デートDV」について学びましょ。

「デートDV」とは？

恋人との間で起こる暴力、特に若いカップル間で起こる暴力をいいます。「暴力」には様々なカタチがあり、複数の暴力が組み合わさって行われます。また、性別関係なく、だれでも被害者・加害者になる可能性があります。

性的暴力

- 性的な行為を強要する
- 避妊に協力しない
- 無理やり性的な画像や動画を見せる

身体的暴力

- なぐる、蹴る、叩く
- 物を投げつける
- 髪をひっぱる

経済的暴力

- お金を借りたまま返さない
- デートの時にいつもおごらせる
- デート費用のためにとアルバイトをさせる

精神的暴力

- 大切にしているものを壊す
- 「バカ」「ブス」などの傷つく言葉をいう
- 大声でどなる

精神的・社会的暴力は目に見えないため気づきにくい…

社会的暴力

- 部活や趣味などをさせない
- 交友関係や行動を制限する
- 遊びに行く場合、許可をとらせる

こんな暴力も!! SNS やスマートフォンを使った暴力

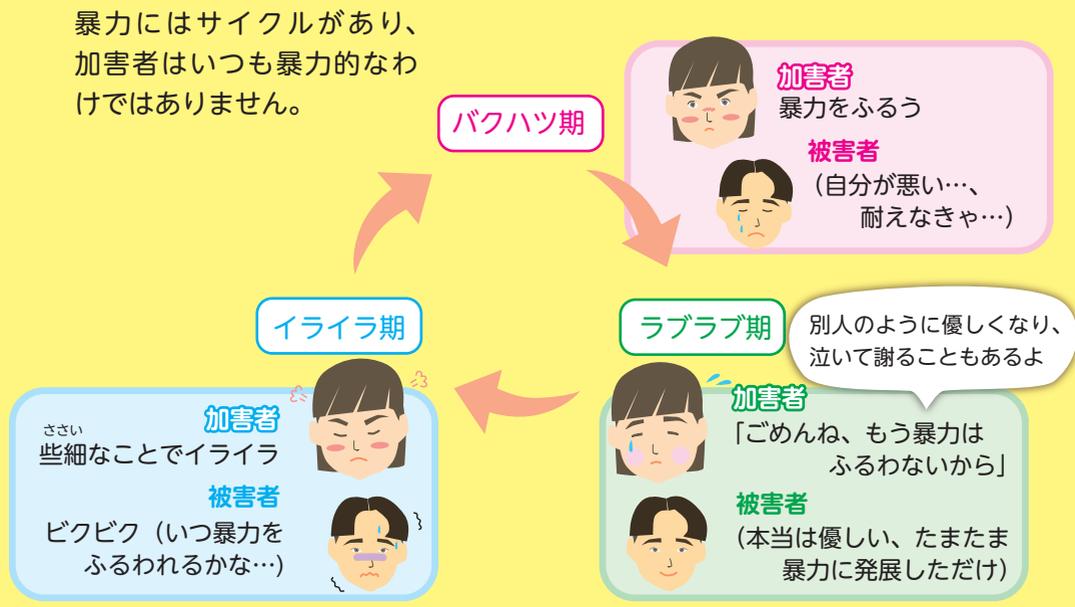
- メッセージの既読がつかないことや、返信が遅いことを責める
- SNS のプロフィール画像を、恋人と撮った写真にさせる
- 位置情報アプリで監視する
- 友だちや先輩・後輩の連絡先を消させる

なぜ暴力は起こってしまうの？

付き合ったらひとり占めしていい？
嫉妬は、誰でも抱くことのある自然な感情です。しかし、嫉妬から恋人の行動や交友関係を制限して傷つけることは暴力です。干渉しすぎず、程よい距離感をキープしましょう。

ドS男子はカッコいい？ 尽くす女子が一番？
マンガやドラマなどで、言動が強引な男性いわゆる、“俺様系 / ドS〇〇” が恋人を束縛する場面を見て、カッコいいと思ったことはありませんか？
また、なんでも言うことを聞く“尽くす女子”に憧れていませんか？
行き過ぎた束縛は「支配」という暴力です。恋人を思いやる気持ち、自分を大切にすることを大切にしましょう。

暴力のサイクル



3つの状態が繰り返されることで、被害者は気持ちが混乱し正しい判断ができなくなります。

もし、あなたが〇〇だったら…

事例を参考に、もしあなたが「デートDV」に被害者・加害者・第三者として関わったとき、どう行動したら良いか考えてみよう。

憧れの彼と付き合いはじめて。親友も喜んでくれて…いま、私はとても幸せ!

よかったね

HAPPY

1

×日の土曜、遊びに行こうよ
ごめんね (汗)
その日は友達と遊ぶ予定で…
別の日でもいいかな?
は?そんな約束 断れよ
俺と友達どっちが 大事?
未読スルーするな!
約1か月がたったある日のこと

2

あの日から、彼はだんだん暴力的になった。

殴られるのが怖くて、親友の誘いを何度も断っちゃった…

SAD

3

最近、親友から誘われることも話しかけられることもなくなった。どうしよう…私ひとり ぼっちになっちゃった…

4

親友目線



最近、誘っても彼氏を理由に断られるな…そういえば、腕にアザがあったような。もしかしてデートDV?

⇒周囲に「デートDV」を受けている人がいたら
被害者は、暴力に気付いていない場合があります。「あなたは悪くないよ」「いつでも力になるよ」と声をかけ、絶対に否定しないでまずは「話してくれてありがとう」と伝え、相談に乗ってあげてください。必要であれば、相談先を紹介しましょう。

⇒周囲に暴力をふるっている人がいたら
どんな理由があっても暴力を認めず、やめるよう伝えましょう。

加害者目線



最近、彼女は俺といっても楽しくなさそうだ…この前「デートDV」を学んだけど、まさか俺同じことしてる?!

⇒自分が暴力をしていることに気付いたら
被害者だけに限らず、加害者も相談できる場所があります。恋人をこれ以上傷つけないために、今後どうしたらいいか相談しましょう。

Q & A

Q どうして別れないの?

A 暴力は繰り返されることで激しくなり、被害者は逃げようとする力や気力を奪われ別れられなくなります。また、「別れたい」と伝えたら再び暴力されるのではと怯え、別れられない場合もあります。

Q 3ページの暴力に当てはまらないと「デートDV」ではないの?

A いいえ、この冊子で紹介した暴力はほんの一例です。少しでも「つらい」「くるしい」と感じたら、迷わず相談しましょう。

被害者目線



ひとりで悩まずに、友だちや家族などに相談しましょう。「デートDV」かどうか分からなくても大丈夫。少しでも「つらい」「くるしい」と感じたら、迷わず相談してください。周囲の人に相談することが難しければ、裏表紙の相談先も利用できます。あなたは決してひとりではありません。

相談先

調布市

◆ 女性のための各種相談<電話・面接>

042-443-1213 (予約・お問合せ専用)

※詳しくは、右記QRコードから



他の相談先

◆ 東京ウィメンズプラザ

・女性のための悩み相談<電話・面接>

03-5467-2455 (年末年始を除く、9時~21時)

・男性のための悩み相談<電話・面接>

03-3400-5313

<電話>月・水曜日 17時~20時 / 土曜日 14時~17時

<面接>水曜日 19時~20時 ※要予約

◆ よりそいホットライン

0120-279-338 (24時間、365日対応)

◆ 一般社団法人 若草プロジェクト ※10・20代の女性のみ

LINE 相談・メール相談

※友だち登録や相談お申込フォームは、右記QRコードから



◆ チャイルドライン ※18歳以下のみ

0120-99-7777 (年末年始を除く、16時~21時)

◆ 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

はやくワンストップ

・**#8891**

・性暴力救済ダイヤル NaNa

03-5607-0799 (24時間、365日対応)

◆ 性犯罪被害相談電話

ハートさん

#8103 ※警察の性犯罪被害相談窓口につながります

いのちの危険を感じたら迷わず110番、または近くの交番や警察署へ

発行：調布市男女共同参画推進課

〒182-0022 調布市国領町 2-5-15 コクティエ 3 階 (市民プラザあくろす内)

TEL 042-443-1213 FAX 042-443-1212 メール: danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp

