

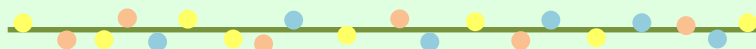
もしかして、デートDV？

# 知ってほしいな、 ホントに大切なコト



和歌山県

## も く じ



☆はじめに～あなたに知ってほしいこと～	1
☆もしかして、デートDV?	2
☆暴力の種類	10
☆チェックしてみよう!	11
☆どうしてデートDVになってしまうの?	13
☆お互いがすてきな関係になるために	14
☆相談できるところ	15
☆この冊子を読んでもくれたあなたへ	17

## はじめに

### ～あなたに知ってほしいこと～

あなたは好きな人がいますか？

大好きな人と一緒にいることが楽しく、お互いが輝いていられる関係なら、とてもハッピーですね。

でも、少し窮屈だな、自分の気持ちが言いつらいな、と  
思ったり、いつも相手の顔色をうかがっていたりしたら、  
ちょっとつらいですね。

好きな人を思い通りにしたい、恋人を独占したい、そう  
思う人もいますね。

そのために相手に無理強いすることがあれば、  
それは、「デートDV」という行為です。

人と人が思い合い、すてきな関係を続けるために、  
「ホントに大切なコト」って何でしょう？

この冊子は、恋愛をするうえで、ぜひあなたに知ってお  
いてほしいことをまとめたものです。

どんなことが「デートDV」なのか、すてきな関係とは  
どんな関係かを一緒に考えてみましょう。



## カノジョの気持ち

「好きなんだもん、スマホをチェックするのはあたり前。つき合ってるんだから、私以外の女の子は全部ブロック。私が彼女なんだから当然よ。」

### ほんとにそうなのかな?

これは、デートDVです。



恋人同士であってもプライバシーは必要です。スマホの着信を勝手に見る、電話番号やメールアドレスを削除する、交友関係をチェックする行動は束縛です。相手を束縛して、自由や成長を奪うことは、デートDVです。

## カレの気持ち

「恋人なら二人一緒にいるのがあたり前。俺に黙って遊ぶ約束をするなんてありえない。いつも一緒にいたいと思うのが、彼女ってもんだろ。」

## 好きならいつも一緒なの?

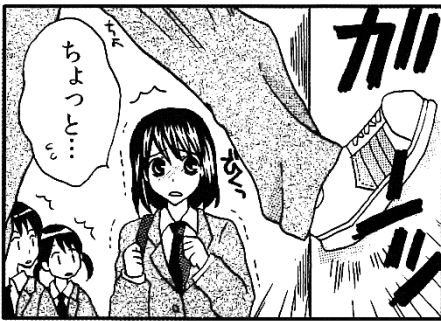
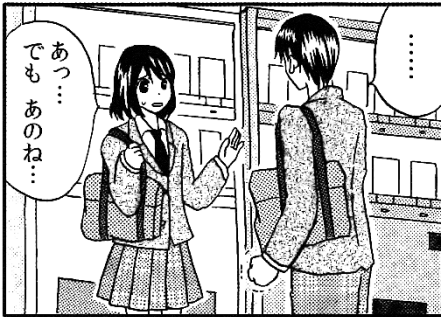
これは、デートDVです。



どこへ行くのも、だれと会うのも恋人の許可はいりません。二人の予定を勝手に決めたり、交友関係を制限したりすることも束縛です。恋人が誰かと会うのを怒ったり、おどして断らせることは、恋人の自由を奪うことです。







## カレの気持ち

「彼女が自分を怒らせるようなことを言うから、わかってくれないから、ちょっと八つ当たりしただけ。なぐってケガさせたわけじゃないし。よくあることじゃん。」

なぐられなくてもこわいよね。

これは、デートDVです。



怒りの感情を物にぶつけておどすのも、暴力です。直接なぐられていなくても、怒っている姿を見るだけで「こわい」と感じて、「次は我慢しよう」、「彼の言うとおりにしよう」と、恋人は委縮してしまいます。相手が「こわい」と感じたら、それはデートDVです。

## カノジョの気持ち

「別れたくない…。別れるなら死んだ方がまし…。死にたいと言って何が悪いの?こんな気持ちにさせた方が悪いのよ。」

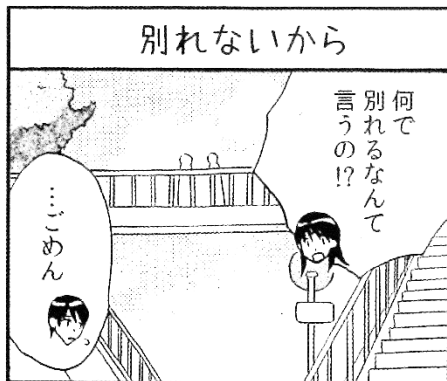
それって、おどしじゃないの?

これは、デートDVです。



「死ぬ」と言えば考え直してくれるはず…。これは脅迫することによる心理的、精神的暴力です。

「自分はこんなに好きなのに、どうして分かってくれないの?」と思う気持ちがあるかもしれないけれど、おどしてつき合いを続けても、いい関係にはなれません。恋人の気持ちは、ますます離れていくのでは…。



あんたには無理



カノジョの気持ち

「私は別に悪いことは言っていない、ホントのことを言っただけ。何でそれが暴力になるわけ? こんなことくらい、誰だって言ってるじゃん。」

言われた方の気持ちはどうかな?

これは、デートDVです。



恋人をいつも批判したり、「バカ」「ブス」「デブ」などと軽蔑するようなことを言い続けたりするのは、言葉の暴力です。人は、言葉の暴力を受け続けると、自分に自信をなくし、自分らしく生きる力さえも奪われてしまいます。もし、あなたが恋人からそんな言葉を言われたらどう思いますか? 相手の気持ちを考えてみましょう。





## カレの気持ち

「『別れよう』と言われても、そんなの認めない、ありえない。俺が好きでいる限り、絶対別れない。きっと彼女も考え直すはず。」

それってストーカーじゃないの?

これは、デートDVです。



別れを告げられるのはとても辛いこと。だからといって別れを認めずに、恋人にずっとつきまとうのは、ストーカー行為で、犯罪です。ストーカー行為は、相手にとって迷惑だけでなく、楽しかった頃の思い出も台無しにしてしまいます。





## カレの気持ち

「恋人に払わせて何が悪い？ 俺の彼女なんだから、俺のためにお金をつかうくらいあたり前だろ。『お金を出すのはいつも男』っていう考え方がおかしいよ。」



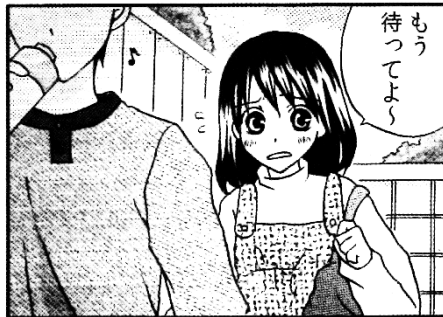
## お金でイヤな目にあってない?

これは、デートDVです。



「いつもお金を払わせる」、「貸したお金を返さない」などは、経済的な暴力です。

どちらか一方が、いつも金銭的な負担を強いられるのは対等な関係ではありません。逆に、お金を出した方の発言力が強くなるのもデートDVです。



## カノジョの気持ち

「恋人なんだからいちいち言わなくても私の気持ち、わかるはず。相手が悪いんだから無視して当然。」

気に入らないとずっと無視？

これは、デートDVです。



ケンカをしたときや、腹が立ったときに無視し続けて、相手を困らせる。それは、心理的、精神的暴力です。

都合のいいときだけ会ったり、かけひきをしたり、相手を軽くみるのではなく、お互いの気持ちを素直に伝え合い、幸せな関係をつくりましょう。



## 暴力の種類

デートDVは、次のような暴力を繰り返すことによって、相手を怖がらせる、傷つけるなどして自分の思い通りに支配する行為です。

### ①身体的暴力

なぐる、ける、首を絞める、髪の毛をつかんで引っ張る、噛みつく、部屋や家から出させない、熱いもので火傷をさせる、物を投げつけるなど。

### ②言葉の暴力や心理的、精神的暴力

大声でどなる、相手を繰り返し批判したり否定したりする、いつも皮肉やいやみを言う、にらみつける、友だちの前で侮辱する、相手の大切な物を壊したりペットを痛めつけたりする、秘密をばらすと言っておどすなど。

### ③束縛などの社会的暴力

強い束縛やしつとをする、スマホの履歴を勝手に見る、電話番号やアカウントを削除する、行動をチェックする、いつも一緒にいるようにする、家族・友人関係を制限するなど。

### ④性的暴力

相手がいやがるのに同意なく体をさわる、キスをする、性行為を無理強いする、性行為に応じないとふきげんになったり冷たくしたりする、避妊をしない、ポルノ雑誌・DVDなどを無理やり見せるなど。

### ⑤経済的暴力

お金を払わせる、バイトをさせる、お金を借りることを強制する、借りたお金を返さないなど。

お金を出して、えらそうにしたり、いやなことを強制したりする。

## チェックしてみよう！

以下の項目で、「されたかも…」 「したかも…」 「されているのを、見たり聞いたりしたかも…」 に、あてはまることがあったら、○をつけてチェックしてね。

チェック項目	されたかも…	したかも…	されているのを、見たり聞いたりしたかも…
スマホの履歴を細かくチェックする。女（男）友だちをブロックしろと言ったり、削除したりする。			
いつも自分勝手に二人の予定を決めて、恋人に用事があっても断らせる。			
ケンカをしたり、怒ったときに物にあたる。物を投げつける。			
「好きだから、いいだろう」と言って、恋人が同意しないことでも、無理やりしようとする。			
人の前でバカにする。傷つくような言葉を言う。大声でどなる。			
デートの費用をよく払わされる。お金を貸しても返してくれない。			
恋人が他の人と仲良くしているのを見るとしとし、責める。			
恋人の行き先や、服装などをチェックし、指示する。			
一日に何度も連絡して、交友関係をしつこく聞き、行動をチェックする。			
気に入らないことがあると、無視し続ける。			



## 「されたかも…」に〇をつけた人へ

### あなたは、デートDVの被害者かも？

なぐられたり、けられたりといった身体的な暴力は、暴力だとわかりやすいですが、スマホをチェックされるなどの行為は、「愛されているから」と思いがちで、デートDVだとは気づきにくいものです。

また、相手を怒らせてしまうことに神経質になって、自由な行動を奪われることは、恋人と対等な関係とはいえません。

## 「したかも…」に〇をつけた人へ

### あなたは、デートDVの加害者かも？

「大好きなら、恋人にこれぐらいのことをしてもいい」と思っていないですか？  
恋人は自分のものではありません。力で相手を自分の思い通りにしていませんか？

自分がされたら嫌なことは、恋人にもしないこと、相手の自由や安心や成長を奪わないこと、それが大事です。

## 「されているのを見たり聞いたりしたかも…」に〇をつけた人へ

### それはデートDVかもしれません。

友だちが交際相手との関係で困っていたら、話を聞いてあげてください。あなたが話を聞いてくれたことが、友だちにとってささえになるかもしれません。

決して、その友だちに「ラブラブなんじゃない」、「愛されてるからじゃない」、「ガマンすれば?」、「あなたが悪いからでしょ」とは、言わないでね。

信頼できる人に相談してみましよう。

➡「相談できるところ」のページへ

## どうしてデートDVになってしまうの？

大好きな人なのに、どうして暴力をふるったり、支配しようとしたりするのでしょうか。一緒に考えてみましょう。

### ◆“男らしさ”・“女らしさ”にとらわれていませんか？

「男なんだからもっと強くないと」、「女の子はおとなしくて可愛い方がいい」などは、社会的・歴史的につくられた性別によるイメージや役割のことで、“ジェンダー”と言います。社会のそうした思いこみから、強いものが弱いものを「力で支配する」という仕組みを生みだし、恋愛においても、少しぐらいの暴力や束縛があってもいいという、まちがった考えにつながっています。

また恋人は自分のものだ、束縛やしつとは愛情のあらわれだ、別れないのが強い愛だといったまちがった思いこみも、DVにつながります。

まちがった考えをすてて、お互い「自分らしさ」を大切に、尊重することで対等な関係をつくることのできるのです。

アイ

### 1メッセージ ～大切な人に、自分の気持ちを伝えよう～

感情のままに言葉を出すと、相手を責めるメッセージになりがちです。そんなときは、相手の心に届く1メッセージで伝えてみましょう。また相手の話を否定せずに聴きましょう。

大切な人だからこそ、相手を思い、よく考えて心に届く言葉で伝えましょう。

もう一度、自分のなかの思いこみについて、振り返って考えてみてください。こうした意識を持つことは、デートDVを理解するうえで大切なことです。

## お互いがすてきな関係になるために

デートDVをゆるすまちがった考えをみなおし、相手を尊重し、自分も大事にできるような人になっていきましょう。ジェンダーを押しつけず、えらそうになったり、怖がらせたりせず、対等な関係をつくりましょう。支配されていていい人などだれ一人いません。

ときには、自分たちの関係をチェックして、話し合しましょう。

- 相手の話を否定せずに、聴き合おう。
- 恋愛以外の間人関係と活動を充実させよう。それを応援し合う関係になろう。
- 恋人を自分のものと思わない。
- 束縛をしない。
- しっとの感情があっても、相手の自己決定や自由な行動や成長を妨害しない。
- 恋人の間でもプライバシーを大事にする。恋人間でも隠し事はあってよい。
- 別れ話のときに、怒ってはだめ。つらくても耐えるしかない。ストーカーになってはいけない！恋愛に別れはつきもの。
- 恋愛していても、同性・異性の友人はOK。友人関係の邪魔をしない。
- お互いが安心して自分の思いが言える関係になろう。意見が違っていてもいい。「NO」を言ってもいい。
- 「恋人がいないと幸せではない」とは考えない。
- 絶対に、(どんなに軽い力であっても)殴らない。
- 大声を出して怒らない。
- 絶対にえらそうにしない。
- 自分がいいと思っても、相手が嫌がったらしてはいけない。
- 片方がびくびくしている、気をつかってばかりいる関係にしない。
- 相手を攻撃するような話はやめよう。



“りいぶる”相談室

●相談無料、秘密厳守

自分を大切にするために…

和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”は  
あなたの悩みを受けとめ、あなたらしく生きるお手伝いをします。  
お気軽にご相談ください。

相談受付専用ダイヤル **073-435-5246**

総合相談

・電話相談

火～土曜日 9:00～20:30 (受付は20:00まで)

日曜日 9:00～17:00 (受付は16:30まで)

・面接相談 (要予約・女性のみ)

火～土曜日 9:00～17:30 (受付は16:30まで)

日曜日 9:00～16:00 (受付は15:00まで)

専門相談

・カウンセリング・法律相談 (要予約・女性のみ)

男性相談 (予約優先・男性のみ)、LGBTQ相談 (要予約)

日時/要問合せ

詳しくは

りいぶる相談室

検索

☆困ったとき、いつでも連絡できるように、  
右の部分を切り取って持っていてね。  
お友だちが悩んでいるときも渡してあげてね。

ひとりで悩まずに、相談してね。

和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”相談室  
相談受付専用ダイヤル **073-435-5246**  
休館日/月曜日・祝日・年末年始(12/29～1/3)  
和歌山市手平2丁目1-2 和歌山ビッグ愛9階

## 県内の相談機関

相談できるところ	電話・受付時間
和歌山県子ども・女性・障害者相談センター (子ども)TEL <b>073-445-5312</b> (女性)TEL <b>073-445-0793</b>	(子ども)9:00~17:45(土・日・祝休み) (女性) 9:00~21:30(毎日)
子どもと家庭のテレフォン110番 TEL <b>073-447-1152</b>	毎日24時間対応
紀南DVセンター TEL <b>0739-24-3322</b>	毎日24時間対応
海草振興局健康福祉部 TEL <b>073-482-0600</b>	9:00~17:45(土・日・祝休み) 海南市大野中939
那賀振興局健康福祉部 TEL <b>0736-61-0020</b>	9:00~17:45(土・日・祝休み) 岩出市高塚209
伊都振興局健康福祉部 TEL <b>0736-42-0491</b>	9:00~17:45(土・日・祝休み) 橋本市高野口町名古屋927
有田振興局健康福祉部 TEL <b>0737-64-1291</b>	9:00~17:45(土・日・祝休み) 有田郡湯浅町湯浅2355-1
日高振興局健康福祉部 TEL <b>0738-22-3481</b>	9:00~17:45(土・日・祝休み) 御坊市湯川町財部859-2
西牟婁振興局健康福祉部 TEL <b>0739-26-7932</b>	9:00~17:45(土・日・祝休み) 田辺市朝日ヶ丘23-1
東牟婁振興局健康福祉部 TEL <b>0735-21-9610</b>	9:00~17:45(土・日・祝休み) 新宮市緑ヶ丘2-4-8
東牟婁振興局健康福祉部 串本支所 TEL <b>0735-72-0525</b>	9:00~17:45(土・日・祝休み) 東牟婁郡串本町西向193
和歌山県人権啓発センター (和歌山ビッグ愛2階) TEL <b>073-421-7830</b>	9:00~16:00(土・日・祝休み) 和歌山市手平2丁目1-2
和歌山県精神保健福祉センター (和歌山ビッグ愛2階) TEL <b>073-435-5192</b>	9:30~12:00 13:00~16:00(土・日・祝休み) 和歌山市手平2丁目1-2
和歌山市男女共生推進センターみらい (和歌山市あいあいセンター5階) TEL <b>073-431-5528</b>	10:00~16:00(月・祝休み) 和歌山市小人町29
田辺市男女共同参画センター (田辺市民総合センター4階) TEL <b>0739-26-4919</b>	9:00~12:00(土・日・祝休み) 田辺市高雄1丁目23-1
性暴力救援センター和歌山 “わかやま <sup>サイン</sup> mine” TEL <b>073-444-0099</b>	[電話相談] 24時間 365日 [緊急医療] 24時間 365日

※子どもと家庭のテレフォン110番・紀南DVセンターを除き、年末年始は休み

大人に話してもわかってくれない、  
なんて思わないで。  
あなたはひとりじゃないよ。



### 緊急の時は警察に

和歌山県警察本部広報県民課  
(和歌山市小松原通1-1-1)  
**073-432-0110(#9110)**





# こんなステキな関係っていいよね★



みんなも  
こんな  
ステキな関係が  
いいよね★