

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
☆この冊子を読んできたあなたへ	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づらいな、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。

もしかして、デートDV? (束縛編)



カノジョの気持ち

「好きなんでもん、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。

カシの気持ち

「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。

もしかして、デートDV? そくはく (束縛編)



もしかして、デートDV? いかく (威嚇編)



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。」

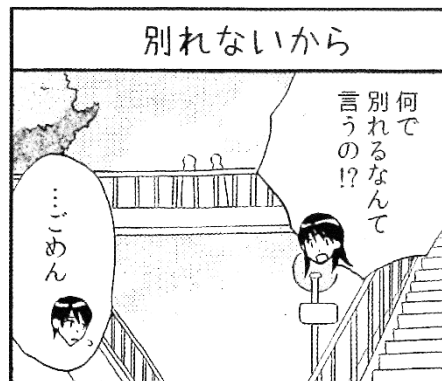
それって、おどしじゃないの?

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…。



もしかして、デートDV? ことは ぼりよく
(言葉の暴力編)



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。



もしかして、デートDV? けいざいてきぼうりよく (経済的暴力編)



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응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使う。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っとし、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、少くら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。
- 恋愛以外の人間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。



相談できるところ

“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…
和歌山県ジェンダー平等推進センター“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

☆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。

和歌山県ジェンダー平等推進センター“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DV相談支援センター TEL 073-445-0798	9:00~21:30(毎日)
児童相談所 相談専用ダイヤル TEL 0120-189-783	毎日24時間対応
紀南DVセンター TEL 0739-24-3322	毎日24時間対応
海草振興局健康福祉部 TEL 073-482-0600	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 0736-61-0020	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 0736-42-0491	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 0737-64-1291	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 0738-22-3481	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 0739-26-7932	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 0735-21-9610	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 0735-72-0525	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 073-421-7830	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 073-435-5192	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 073-431-5528	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 (田辺市役所5階) TEL 0739-26-4936	8:30~17:15(土・日・祝休み) 田辺市東山一丁目5番1号
性暴力救援センター和歌山 “わかやまmine” TEL 073-444-0099	[電話相談] 24時間 365日 [緊急医療] 24時間 365日

※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)

—この冊子を読んでくれたあなたへ—

最後まで読んでくれてありがとう。
デートDVについて理解できましたか？
もしかして、ちょっぴり恋愛ってむずかしい、なんて感じて
ませんか？
恋愛は人間関係を豊かにし、あなたを成長させてくれるもの
なのです。
でも必要なら、別れてやり直していきましょう。あなたに
とって素晴らしい人は、この世で一人とは限りません。

あなたが大切にしたい人と出会ったとき、この冊子を思い出
してください。
あなたがハッピーになることを願っています！

監修：伊田広行（立命館大学大学院非常勤講師・DV加害者プログラムNOVO運営者）

和歌山県ジェンダー平等推進センター “りいぶる”



〒 640-8319
和歌山市手平2丁目1-2 和歌山ビッグ愛9階
TEL 073 (435) 5245
FAX 073 (435) 5247
E-mail e1105011@pref.wakayama.lg.jp

- 開館時間 火～土曜日 9:00～21:00
日曜日 9:00～17:30
- 休館日 月曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)

りいぶる

検索

LINE “りいぶる”
公式アカウント



企画・編集 特定非営利活動法人和歌山eかんばんにい

こんなステキな関係っていいよね★

