

# 大切な心と体を 守るために

～あなたに知ってほしいことがあります～



国分寺市立男女平等推進センター

※このリーフレットの作成にあたっては、既に作成されている国や自治体のデートDVリーフレット等を参考にしています。

これからするお話は、今、  
恋人がいる人だけでなく、  
みんなに知っておいてほし  
いことです。



相手とよりよい関係をつく  
るためにはどうすればよい  
か一緒に考えてみましょう。

あなたの彼/彼女にあてはまることはありませんか？

- 無視する、バカにする、大声で怒鳴る
- 「今どこにいるの？」と1日に何度も確認する
- 他の人と仲良くしていると責める
- メッセージの返事をすぐに返さないと怒る
- 用事があっても一緒に帰らないと怒る
- 他の人との会話や、メッセージをチェックされる
- デートのときにいつも自分にお金を払わせる



**1つでもあてはまったら、デートDVかもしれません。**

# デートDVは性暴力のひとつです。

※性暴力とは性別にかかわらずあなたが望まない性的な行為のことです。

## デートDVとは・・・

DV(ドメスティック・バイオレンス)は、結婚している相手など親密な間柄の相手からふるわれる暴力のことです。  
恋人同士の間にかかる暴力のことを「デートDV」と言います。

## どんなことがデートDVになるの？

### 身体的暴力

- ・殴る、蹴る、叩く
- ・物を投げつける
- ・髪の毛を引っ張る

### 経済的暴力

- ・借りたお金を返さない
- ・デート代を払わせる
- ・デート費用のためにアルバイトをさせる

### 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

殴る・蹴る  
だけが暴力  
ではありません。

### 束縛

- ・部活や趣味をさせない
- ・交友関係や行動を制限する
- ・勝手に着信やメールをチェックし、削除する

### 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使う
- ・大声で怒鳴る、無視する

### SNSやスマホを使った暴力

- ・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画像にさせる
- ・位置情報アプリで監視する
- ・友達や先輩、後輩の連絡先を消させる

# こんな思い込みをしていませんか？

相手を独占したり、  
束縛することが  
愛情表現

愛さえあれば暴力  
は許される

男は強引な方がいい  
女は素直にしたがうもの

**✖** これは間違っています！

「好きだから」「嫌われたくないから」という気持ちが先立って、自分では気付けないこともあります。

出典：文部科学省 生命の安全教育教材(中学生向け)

## 暴力のサイクル

デートDVの暴力にはサイクルがあり、サイクルがくり返されるうちに暴力が激しくなり、正しい判断ができなくなります。

😊 「ごめんね、  
もう怒らないから」

本当はやさしい  
信じてみよう 😞

自分が悪い  
怖いけど我慢

ラブラブ期

「なんで？」  
些細なことで  
イライラ 😡

バクハツ期

イライラ期

「バカ！」暴力をふるう

怒らせそう…  
ビクビク 😞

# なぜ暴力はおこってしまうの？



デートDVなどの**性暴力**はお互いの関係が対等でない場面で起こりやすくなります。

- ◇ 先輩・後輩など、相手と上下関係がある場合だけではなく、同級生同士でも相手と対等な関係ではなくなることがあります。
- ◇ もし、相手の行為をいやだと感じても、相手に遠慮して自分の意見を言えなくなってしまったときは、対等な関係でないと言えます。

## より良い人間関係をつくるために

### ①暴力を許さない

どんな理由があっても、暴力は決して許されません。  
暴力によらない解決方法があるはずです。  
気持ちは言葉で丁寧に伝えましょう。

### ②自分を大切にする

自分の気持ちや自分の体を大切にしましょう。  
嫌なことははっきり「イヤだ」と言いましょう。

### ③相手を大切にする

自分の考えを押し付けず、お互いの違いを認めて相手を大切にしましょう。  
自分はどう思うのか、相手に言葉で伝えましょう。



自分を大切に、相手も大切に、相手とよりよい人間関係をつくっていくことがとても大切です。  
よりよい人間関係をつくることは、**性暴力防止**につながっていきます。

# デートDVかも…と思ったら / 友達に相談されたら

## ○あなたは決して悪くない、自分を責めないで

「暴力をふるう方が絶対に悪い!」「あなたは悪くないよ」と伝え、友達が自分で決断できるようにサポートしましょう。



## ○気持ちを丁寧に聞き、そのまま受け止める

勇気を持って相談してくれた友達を、軽く受け流したり、責めたり、批判しないようにしましょう。

## ○ひとりで抱えこまないで、信頼できる大人に相談する

ひとりで解決しようとしなくて「いつでも力になるからね」と伝えてあげましょう。

専門の相談機関や信頼できる大人(担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、保護者など)に相談してください。

**DV相談ナビ ☎ # 8008 (はれれば)**

これは



「そんな人別れちゃいなよ」

「それは愛されてるからだよ」



DVは暴力が繰り返されることで激しくなり、受けている方は逃げようとする力や気力を奪われます。また、「別れたい」と伝えたらまた暴力をふるわれるという恐怖で別れられず、苦しんでいるかもしれません。



# デートDVだけじゃない！SNS等を通じた被害



## 『自画撮り被害』に気を付けて！



インターネットやスマートフォンは、性暴力に巻き込まれてしまうきっかけになることもあります。

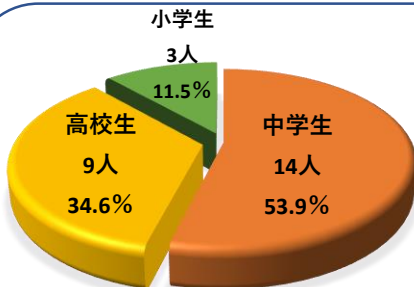
また、インターネット上に写真が流出すると、不特定多数の人にコピーされ、すべての写真を削除することは困難です。

加害者や被害者にならないためにはどうすればよいでしょうか。

- インターネット上で知り合った相手を簡単に信用しない。
- インターネット上で知り合った相手はもちろん、交際相手や友達であっても下着姿や裸の写真を撮ったり、撮らせたり、送ったり、送らせたり、SNSに投稿したりしない。
- 問題が起きたときは、ひとりで悩まず周囲の信頼できる大人や警察、専門の相談窓口にご相談しましょう。

出典：文部科学省 生命の安全教育教材(中学生向け)

## 自画撮り被害の被害状況



令和元年度中に児童ポルノ事犯の被害にあった未成年者117人のうち小学生が3人、中学生14人、高校生9人となり、小中学生、高校生が全体の約8割を占めています。

出典：警視庁ウェブサイト


<https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/higai/kodomo/jido.html>



ひとりで悩まず相談してください。

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相談しましょう。

## 相談窓口

- ◆ 国分寺市立男女平等推進センター  
女性のための悩みごと相談  
相談専用 ☎042-573-4342  
✉ [soudan@city.kokubunji.tokyo.jp](mailto:soudan@city.kokubunji.tokyo.jp)  
月～金9時～17時(土日祝日、年末年始を除く)
- ◆ 東京ウィメンズプラザ  
女性のための悩み相談  
☎03-5467-2455 9時～21時(年末年始を除く)  
男性のための悩み相談  
☎03-3400-5313 月・水 17時～20時 土 19時～20時
- ◆ DV相談ナビ  
☎#8008(はれれば)
- ◆ よりそいホットライン  
☎0120-279-338 24時間いつでも相談できます。
- ◆ 子どもの人権110番  
☎0120-007-110 月～金 8時30分～17時15分  
メールでも相談できます。  [子どもの人権110番](#)
- ◆ ヤング・テレホン・コーナー(警察庁少年相談室)  
☎03-3580-4970 24時間いつでも相談できます。
- ◆ 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ相談センター  
☎#8891(はやくワンストップ)
- ◆ 性暴力救援ダイヤルNaNa  
☎03-5607-0799 24時間いつでも相談できます。

