


あなたが好きな人と 幸せに過ごすために 知っておいてほしいこと。



好き。…だけど、相手にイライラしたり不安になることがある。

好き。…だけど、相手を「怖い」「息苦しい」と感じることもある。

これって、デートDVかも？

付き合っていれば これって当たり前?

好きな人とのことを
想像しながら
考えてみよう!

CASE1

恋人からの連絡には即レス、 独占したいと思うのは当たり前?

返信遅いけど何してるんだろう。もしかして他のことを優先してる? 私だけを見てほしいのに!

彼女のことは好きだけど、一日に何回もやりとり…。
ただの友達とSNSでやりとりするのもダメって辛い。
勝手に携帯を見られたこともあったし…。
友達は愛されてるからって言ってたけど…。
彼女を不安にさせる自分が悪いのかな。

今どこにいる?

はやく返事してよ

この間投稿で
写った子誰?



CASE2

記念日なら相手の欲しがるプレゼントを 何でもあげるのが当たり前?

記念日とかに欲しいっていわれる物、
いつも高くてまじできつい。
小遣いじゃ全然足りなくて断ったら、
口をきいてくれなくなってほんとに困った。
結局友達に金借りたけど、
それも限界があるし。
今度の誕生日はどうしよう…。

めっちゃ欲しかったこのブランドの
マフラー、やっぱ超かわいい!
最初は嫌がられたから、私のこと

好きじゃないのかと思ったけど
買ってもらえて良かった♡
友達はもっと高いモノ
もらってたし、付き合ってる
んだから別にいいよね!



CASE3

愛し合っていればどこで何してもOK?

今週末は、親の帰りが遅いからまた俺の家で遊べる♪
この間は一回断ってきたけど、恥ずかしがってるだけだよな。
結局家に来てくれたし、愛し合ってるんだからキスや身体を
触るくらい、どこで何やってもいいでしょ。



前は断ったら彼が急に怒って
泣いちゃったから家に行ったけど、
キスとか身体に触られるのはホントは苦手…。
今も人前でこんなにくっつくのは嫌だけど、
そう言ったらまたあんな風に怒鳴られる
のかな。彼のことは大好きだけど、
なんか最近怖いよ…。

この3つのCASEの二人は本当に幸せそうかな？
付き合っていたら当たり前…？

これらはすべて 交際相手からの暴力=デートDVかもしれません!

相手に恐怖や不安を与え、何かを我慢させたり諦めさせたり、もしくは相手を怒らせないようにいつも神経を張りつめているような関係になっているなら、**そのような言動はすべて「暴力」といえます。**
好きな人を独占したい、自分の思い通りに動いてほしいという身勝手な考えで、「暴力」という手段を用いて相手を「支配」「コントロール」しようとしているのです。

※考え方のヒントはP6をご覧ください

:::::::::: デートDVと、けんかの違い :::::::::::

お互いに言いたいことを言い合うのが対等な関係のけんかです。
それに対し、デートDVは暴力によって相手を支配しコントロールしようとするものです。

これらは
すべて
暴力です。

精神的な暴力

- 大声で怒鳴る・バカにする
- 交友関係を制限する
- 無視をする
- 行動を監視・制限する
- メールなどをチェックする 等

身体的な暴力

- 殴る・たたく・蹴る
- 腕をつかむ・ひねる
- 髪を引っ張る
- 物を投げつける
- 刃物などを突きつける

暴力にはさまざまな種類がありますが、どんな

恋人に対して不満や
イライラがたまって
いるあなたへ



相手のことを、
自分のものと思いませんか？

恋人のことを思う時、「自分のことを分かってくれない」「自分の存在を無視している」などと怒りが沸いてくることはありませんか？恋人同士だって、一人ひとり違う人。似ているところもあれば、違うところもある。「好きだから、気持ちを通い合わせたい」「一緒にいたい」というのと、「自分の思いどおりに動いてほしい」「独り占めしたい」と相手をコントロールしたり、「自分のモノ」として扱ったりすること(デートDV)は、違うことです。

恋人は、「自分のモノ」ではありません。あなたと同じように、あなたの恋人も、大切にされるべきひとりの尊厳のある人間です。イライラしたり、不安になったときは、立ち止まって考えてみてください。

どうして別れ

イライラ期

「全然自分のことをわかってくれない、イライラする」「またキレると怖い。自分のせいかな？」

デートDV

なかよし期

「ごめんね。もうしないよ。大好きだよ。」「やさしいところもあるし、そのうち変わってくれるかも」



暴力は繰り返され、

経済的な暴力

- デート費用を全く払わない
- 借りたお金を返さない
- アルバイトを辞めさせる
- 高額なプレゼントやお金をねだる
- 貯金を勝手に使う 等

性的な暴力

- 性行為（セックス）を強要する
- 避妊に協力しない
- 見たくないポルノビデオ等を見せる
- 嫌がっているのに裸等を撮影する
- 裸姿の写真を送らせる 等

等

事情があっても、暴力を振るうことは許されません。

られないの？



恋人のことを
「怖い」「息苦しい」と
感じているあなたへ



恋人の存在は、あなたをいつも
幸せな気持ちにさせてくれますか？

のサイクル

バクハツ期

「あやまれ。お前が悪い。」
「怖い。辛い。自分が悪いのかな。」



エスカレートします

好きな人と一緒にいるはずなのに、いつも相手の機嫌が気になって「怖い」「息苦しい」「嫌われたくない」「自分がちょっと我慢すれば」と辛い思いをしていることはありませんか？ 自分のことは自分で決めていいし、嫌なことは「NO」と言ってもいいのです。あなたを大切にできるのはあなた自身です。時には相手から離れることも選択肢の一つです。別れることに相手のOKはいりません。

あなたが「ちょっと我慢すれば…」と思っていることは暴力（デートDV）かもしれません。どのような事情であっても暴力を振るわれていい人などひとりもいません。対等な関係のコミュニケーション方法があるはずです。

P2~3の3つのCASEは、どうすればよかったのかな？

CASE1

恋人からの連絡には即レス、独占したいと思うのは当たり前？



今、勉強中。
また明日連絡するよ

了解！またね!!



- すぐに連絡できないときだってあるし仕方ないよね。
- やっぱり友達とのやりとりとか自分の時間を制限されるのは辛い。素直に伝えてみよう。



CASE2

記念日なら相手の欲しがるプレゼントを何でもあげるのが当たり前？

- プレゼントって物の価値じゃなくて、自分のために考えてくれたり、あげたいって思ってくれる気持ちが嬉しいよね。
- 相手のお願ひも叶えてあげたいけど、自分の生活も大切にできないことははっきり断るようにしよう。



CASE3

愛し合っていればどこで何してもOK？

- これってホントに相手もしたいことかな？ちゃんと相手の気持ちを聞いてみよう。
- きちんと気持ちを伝えても分かってくれないようなら、誰かに相談して離れることも考えなきゃ。



● 自分の気持ちを伝えるコツ ●

攻撃命令する言葉

- 何で友だちとばかり遊ぶんだ！
- 今日は会ってくれるって言ったのに！

自分の思いを伝える言葉

- (私は) 最近会えなくて不安なんだ。
- (私は) 今日、会えるの楽しみにしてたのに。

自分を主語にして気持ちを素直に伝えることがポイントです！

恋人と安心して、楽しく幸せに過ごすために

互いの意見を尊重し、一緒にいるときも、離れているときも、自分のことも、相手のことも大切にできる関係性でいることが大切です。

- 意見が違ったとき、安心して互いの意見を伝え合い、相談できる。
- 二人の時間だけでなく、自分や相手のプライベートな時間も大切にできる。
- 嫌なことは、「NO」と言える。相手が嫌がることをしない。
- 二人の関係が「上下」、もしくは「主従」関係になっていない。
- どのような事情があったとしても、決して暴力を認めない。



::::::::: あなたやあなたの友だちが悩んでいたなら ::::::::::

あなたが悩んでいたら

まずは誰かに相談してみましょう。ひとりで問題を抱え込み悩んでいると、ますます辛く苦しくなってしまいます。誰かに相談してみることで、ひとりでは気が付けなかった解決方法が見つかることがあります。

友だちに相談されたら

STEP ① 友だちの話をじっくり聴く

友だちから相談された時は、ぜひ「あなたは悪くないよ」「話してくれてありがとう」と声をかけてください。「なんで別れないの?」「なんでもっと早く言わなかったの?」「大したことじゃないよ」などと友だちを責めたり、話を否定しないでください。話したり、相談してくれるのは、あなたを信頼してくれているからです。

STEP ② 専門の相談機関や信頼できる大人に相談する

デートDVはとてもデリケートな問題で、自分たちだけで解決するのはとても難しいことです。デートDVについて相談できる専門機関があります。相談されたあなたは、友だちに専門機関（P8参照）や信頼できる大人に相談するよう、アドバイスしてください。

STEP ③ 秘密を守る

友だちから聴いた話を信頼できる大人以外に言わないでください。話を聞いた他の人が暴力を受けている友だちをさらに傷つけてしまうことがあります。

相談先はP8を見てください。

専門の相談機関

恋人との関係で悩んでいる人は、ひとりで抱え込まずに相談してみてください。相談は無料、秘密は守ります。

※ご利用には別途通話料がかかります

※緊急の場合は警察(☎110)へ通報してください。



西尾市 家庭児童支援課 (電話・面接)

☎ **0563-56-3113** 🏠 西尾市寄住町下田22番地

月曜日～金曜日(祝日・年末年始は休み) / 8:30～17:15

愛知県女性相談センター (電話・窓口)

☎ **052-962-2527** 🏠 名古屋市東区上堅杉町1番地

●電話(祝日と一部の月曜日・年末年始は休み)

月曜日～金曜日 / 9:00～21:00

土曜日・日曜日 / 9:00～16:00

●窓口(電話で予約してください。祝日・年末年始は休み)

火曜日～日曜日 / 9:00～17:00 (水曜日は9:00～20:30)

愛知県男性DV被害者ホットライン (電話)

☎ **080-1555-3055**

土曜日(第5土曜日と祝日・年末年始は休み) / 13:00～16:00

DV相談ナビ

☎ **#8008**

発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口に電話が自動転送され、直接相談することができます。

ご相談は、各機関の相談受付時間内に限ります