

もしかしたら、

ワタシ…

被害者かも。

ボクは  
加害者!?

デートDV

～あなたの  
近くにある  
暴力～

陸前高田市



“DV(ドメスティック・バイオレンス)”という言葉、最近よく耳にするとおもいます。  
 大好きな人との間に、暴力が存在する、そんなウソのような話。実は、誰にでも起こりうることなのです。  
 この冊子を読んで、ぜひ、クラスメイトやお友だち、ご家族と話題にしてみてください。  
 あなたや、あなたの大切な人が、心から笑顔でいられますよう、私たちは応援しています。

陸前高田市 家庭相談室

目次

あなたは、大丈夫? 2ページ

デートDVって、なに? 3ページ

ケース① ▶ ハルナさんの場合 ..... 3ページ

ケース② ▶ ミサキさんの場合 ..... 4ページ

ケース③ ▶ ショウタさんの場合 ..... 5ページ

ケース④ ▶ ユウトさんの場合 ..... 6ページ

ケース⑤ ▶ マナミさんの場合 ..... 7ページ

デートDVとは ..... 8ページ

どうして起こるの? デートDV 9ページ

どうしたらいいの?  
 ~自分を大切にするために~ 11ページ

よい関係をつくるヒント 13ページ

● 参考資料一覧 ..... 14ページ

# あなたは、大丈夫?



好きな人との楽しいはずの時間。  
 でも、一緒にいるのがつらくなったり、  
 相手がこわくなったりすることがあったら...

チェックリスト  
 Check List

## あなたが付き合っている人は...

- 怒り出すとすごくこわい。物を投げつけられたり、たたかれたり、突き飛ばされたりしたことがある。
- 平気で「バカ!」とか「死ね!」とか言う。友だちの前で、傷つくようなことを言う。
- 1日になんども電話やメールをしてくる。そのたびに、だれと一緒にいるのかしつこく聞く。
- ワタシ(ボク)がほかの男の子(女の子)と少し話をしただけで、怒ったりすごくきげんが悪くなったりする。
- カレ(カノジョ)を最優先にしないとすごく怒るので、友だちと遊べなくなっちゃった。
- 一緒に出かけたり、食事をしたりするとき、お金を出してくれないので、いつもボク(ワタシ)が払っている。
- ケンカになると、「お前が悪い!」「お前のせいだ!」と一方的に責めて、話を聞いてくれない。
- 気の進まないときでもおかまいなしで、体をさわってきたりする。
- 優しいときと意地悪でこわいときの差がとて激しい。

ひとつでも当てはまるものがあつたら、それはデートDVかもしれません!



# デートDVって、なに？

## ケース① ハルナさんの場合



このあいだの待ち合わせのとき、10分遅刻したら「おせーんだよ」っていきなり突き飛ばされたの。ワタシが泣いたら、急に優しくなってあやまってくれた。

それ以来、気に入らないことがあるとワタシのことをけったり、髪をひっぱったりするようになったの。でもすぐにあやまってくれるし、本当は優しいカレ…。

- なぐる、たたく、ける、かむなどの暴行をする
- 髪をひっぱる、つきとばす
- 刃物などを使っておどす
- 物を投げつける

こんなことをされたら、それは、あなたの体を傷つける

**身体的な暴力**



## ケース② ミサキさんの場合



ワタシのカレ、ちょっとワルで、かっこいい。でもすぐ「うぜえんだよ」とか、「死ね」とか言うの。「ひどいよ」って言ったら、「口ごたえするな!!」「オマエが悪い!!」ってすごく大きい声でどなられて…。ワタシの気持ちをわかかってほしいけれど、どなられるのがこわいから、言えない。

きっとワタシが悪いんだと思う…。

- バカ、死ね、など傷つくことを言う
- 無視する
- バカにする
- 大声でどなったり、おどしたりする
- お前が悪い、と一方的に責める

こんなことをされたら、それは、あなたの心を傷つける

**精神的な暴力**





ケース③ ショウタさんの場合



まだ付き合って1ヶ月のカノジョは、すごく甘えん坊で、すぐヤキモチをやく。バイト仲間の女の子としゃべっていただけなのに、泣かれちゃって。そのあとオレの携帯を取り上げて、女友だちのメアドや番号を全部消した。まいったよ。でも、それだけ愛されているってことなのかな…。

- メールや電話をチェックする
- 友だち関係を制限する
- どこにいるのか、誰と会っているかななどを常に知りたがる
- 服装や行動などを、細かく指示する
- 自分を最優先にしないと、怒る

こんなことをされたら、それは、あなたの自由をうばう

社会的な暴力



ケース④ ユウトさんの場合



ボクのカノジョは、記念日が大好き。付き合い始めたのが7月1日だったから、毎月1日は記念日だって言うんだ。今月の記念日にはかなり予算オーバーの指輪をねだられちゃって、無理だって言ったら、怒って帰っちゃったんだ。ふだんのデートだって全部ボクが払う。これって、男だからしょうがないのかなあ。

- 高価なものをねだったり、無理やり買わせる
- デートの費用をいつも払わせる
- 貸したお金を返してくれない

こんなことをされたら、それは、あなたにお金の負担を強いる

経済的な暴力





ケース⑥ マナミさんの場合



カレのことは、大好き。一緒にいるととっても楽しい。でも...このあいだ急にワタシの体を触ってきて、びっくりしちゃった。「好きだったら、自然なことだ」「みんなしてる」ってカレは言うけど、本当なの？イヤだって正直に言ったら、きられちゃうのかなあ。こんなこと、親にも友だちにも相談できないよ...

- イヤなのに体を触ったり、キスしたりする
- セックスや性的な行為を無理強いする
- 暴力的なセックスをする
- 避妊に協力しない

こんなことをされたら、それは、あなたの心身を傷つける

性的な暴力



デートDV\*とは

まだ結婚していない恋人同士の間で、関係が対等でなくなってしまう、どちらかがもう一方を支配しようとしたり、暴力をふるったりして、相手の心や体を傷つけることを『デートDV』といいます。

デートDVには、

なぐったり、けったりの暴行で体を傷つける



身体的暴力

イヤな言葉やおどし、無視などの行為で心を傷つける



精神的暴力

束縛してあなたの自由をうばう



社会的暴力

いつもお金を払わせたり、借りたお金を返さなかったり、お金の負担を強いる



経済的暴力

性的なことを無理強いして、心身を傷つける



性的暴力

などがあります。

デートDVは、だれにでも起こりうること。

いま、約10人に1人\*\*が、付き合っている人から暴力を受けたことがある、と言われています。

\* DVは、英語のドメスティック・バイオレンス (Domestic Violence) の略

\*\* 参考資料：内閣府男女共同参画局「男女間における暴力に関する調査報告書」(平成24年4月)

# どうして起こるの？

## デートDV

大好きなカレ(カノジョ)と  
いつも一緒にいたい



自分だけ  
を見てほしい

という気持ち。

オレが強くなって  
カノジョを  
守らなくちゃ

と思う男の子。



頼もしい  
カレが好き と思う女の子。

恋愛をしていれば、よくある気持ち、よくある関係です。  
けれど、一方が、大切なはずの相手を「**自分だけのものだ**」と  
思い込みすぎたり、**思い通りに支配**しようとしたとき、  
それは**暴力へ**と変わります。

## DVのサイクル

いったん、支配する側、される側の関係が成り立ってしまうと、暴力はくり返され、そしてどんどんひどくなっていくことがあります。

暴力のくり返しには、  
サイクルがあります。

きげんが  
悪くなり、  
暴力のきざしが  
現れる



### イライラ期

### バクハツ期

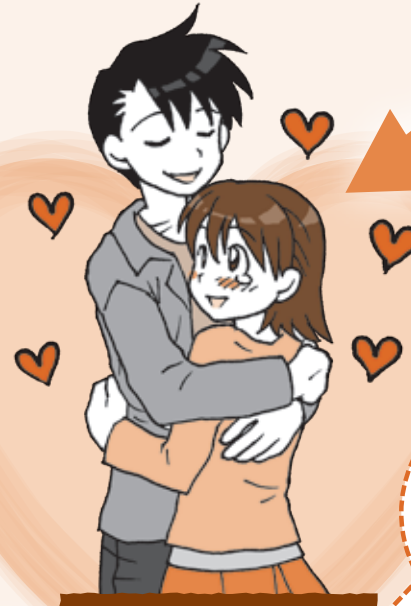


ひどい暴力を  
ふるう

暴力がおさまり、優しくされる時期があると、やっぱり暴力じゃない、愛されているんだと思ってしまい、  
暴力から抜け出し  
にくくなってしま  
う  
とされています。

あやまったり、  
ふだんよりも  
やさしくして  
くれる

### ラブラブ期





# どうしたらいいの？ 自分を大切にするために

## ステップ STEP 1

### 二人の関係を見直そう

暴力は、もうあなたの近くにあるかもしれませぬ。きらわれたくなくて暴力を受け入れてしまったり、恋愛って、こういうものなんだろうと思いついてしまったりすることもある。

でも、もういちど考えてみて。あなたとカレ(カノジョ)の間に、暴力がかくれているか。



## ステップ STEP 2

### 暴力に、NO!

あなたは、世界でただ一人の大切な「あなた」。あなたがイヤだと思うことを受け入れる必要はありません。

あなたは、暴力に対して、「イヤだ」と言っているのです。

少しずつでいい。正直に、あなたの気持ちを伝えてみて。「ワタシ(ボク)が悪いのかも…」と自分を責めたりしないで。だって、暴力は、ゼツタイにいけないことだから。



## ステップ STEP 3

### ひとりで悩まないで

でも、暴力の問題を、あなたとカレ(カノジョ)の二人だけで解決するのはとても難しいし、危険な場合もある。

ひとりで悩まないで、誰かに相談すること、「助けて!」とSOSを出すことがとても大切。相談することで、解決のヒントが見つかるかもしれません。

もし親しい人にも相談しにくかったら、専門の窓口で相談してみましよう。あなたのことやあなたが相談したこと、秘密はかならず守られます。



### 友だちから相談を受けたら

- もしあなたの友だちが、デートDVの被害にあっていたら…
- 友だちに寄りそって、ゆっくり話を聞いてあげてください。
- 暴力はゼツタイにいけない、という思いを共有してください。
- もし友だちが自分を責めていたら、「あなたは悪くない」と言ってあげてください。
- 相談できる場所があることを、教えてあげてください。



相談窓口

陸前高田市民生部社会福祉課  
家庭相談室

TEL

0192-54-2111-(内線220)  
090-9745-5142

[電話受付] 月~金 9:00~16:00

★こんな相談ダイヤルもあります。

よりそいホットライン  
0120-279-338  
(24時間受付 / 通話無料)

デートDV110番  
050-3540-4477  
(火18:00~21:00 / 土14:00~18:00)

# よい関係をつくるヒント

## （大切なのは、“自分らしさ”）

男だから、女だから、先輩だから、年下だから…。  
人と関係をきづくとき、こんな考えが影響していませんか？

でも、いちばん大切なのは、“自分らしさ”。  
あなたの気持ち、考え、からだ、生き方を大切に。



## （気持ちを伝える工夫）

意見の“ちがい”にぶつかったとき、ついつい  
「どうして○○なの!」と相手を責める言い方をしてしまいがち。

そんなときは、「ワタシ（ボク）はこう思う、こう感じる」と、  
自分を主語にして気持ちを伝えてみよう。

相手を否定せずに、自分のことを  
わかってもらうことができそうですね。

## （お互いを認め合う、対等な関係）

相手の存在を大切にして、考え方や生き方を知り、  
受け入れることができれば、きっとお互いのちがいも認め合こともできる。

それが、互いを尊重し合う、対等な関係。

二人のことは、一緒に考え、一緒に決めよう。



### 参考資料一覧

『人と人とのよりよい関係を作るために』  
(平成22年3月 内閣府男女共同参画局発行)

『男女間における暴力に関する調査報告書』  
(平成24年4月 内閣府男女共同参画局発行)

デートDV予防啓発サイト『それってデートDVなんじゃない?』  
(特定非営利活動法人エンパワメントかながわ)

ひとりで悩まないで

暴力を受け入れては、ダメ

あなたは、悪くない





[発行者]

**陸前高田市**

**民生部社会福祉課 家庭相談室**

岩手県陸前高田市高田町字鳴石42番地5

☎ 0192-54-2111 (代表)

[制作協力]

公益財団法人 **日本ユニセフ協会** **unicef** 