

今、つきあっている人が
いる人もいない人も見てね



同居している恋人や夫婦など、親密な関係にある人の間に
起こる暴力のことをDV(ドメスティック・バイオレンス※)
というのに対し、交際相手との間に起こる暴力を「デート
DV」といいます。デート DV の知識がないと、気づかな
いうちに加害者または被害者になる可能性も…。どちらの
立場にもならないために、まずは「暴力の種類」と「暴力
に該当する行為」を知っておきましょう。

※ドメスティック…家庭内の バイオレンス…暴力

☑暴力の種類

身体的暴力



交際相手に直接身体的なダメージを与え、自分の都合のいいようにコントロールすることを「身体的暴力」といいます。具体的には「殴る」「蹴る」「殴るフリをする」「叩く」「平手打ちする」「つねる」「噛む」「腕等を強く握る」「首を絞める」「髪を引っ張る」「突き飛ばす」「押さえつける」「物を投げつける」「刃物を突きつける」などが挙げられます。

精神的暴力



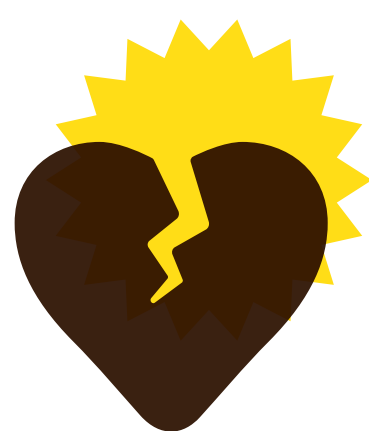
交際相手に暴言を吐いて精神的なダメージを与え、自分の都合のいいようにコントロールすることを「精神的暴力」といいます。嫉妬や愛情表現と勘違いしないように注意しましょう。具体的には「物にあたる」「友達の前でもバカにする」「別れをちらつかせる」「別れたら自殺すると言う」「意味なく無視する」「相手のせいにする」などが挙げられます。

経済的暴力



交際相手にお金を出させるなどの経済的なダメージを与え、自分の都合のいいようにコントロールすることを「経済的暴力」といいます。お金が絡むと身体面や精神面にも影響を及ぼします。具体的には「デート費用を全く払わない」「高価なプレゼントを無理やり買わせる」「借りたお金を返さない」「バイトを辞めさせる」などが挙げられます。

性的暴力



交際相手に性的なダメージを与え、自分の都合のいいようにコントロールすることを「性的暴力」といいます。具体的には「相手に聞かずに自分本位に身体をさわる」「セックスを強要する」「避妊に協力しない」「中絶を強要する」「見たくないのにアダルトビデオ等を見せる」「嫌がっているのに裸等を撮影する」「裸等の写真や動画を送れと言う」などが挙げられます。

社会的暴力



交際相手に行動制限するなどの社会的なダメージを与え、自分の都合のいいようにコントロールすることを「社会的暴力」といいます。具体的には「連絡の返事が遅いと不機嫌になる」「今どこで誰と何をしているのか把握しようとする」「スマホ（携帯端末）を勝手に見たり操作する」「異性（同性）の連絡先を消す」などが挙げられます。

Q. たまに殴るフリをされる。
冗談のつもりらしいけど、目がこわい
からやめて欲しい…。

A. それは身体的暴力です。何度も
「こわい」という気持ちにさ
せて、コントロールしやすくする
のです。

Q. 「お金を貸してほしい」
とまた頼まれた。いつも返してくれ
ないから、もう貸したくない…。

A. それは経済的暴力です。返す
気がなく、お金を出させて、
だんだん金額が増えることもあ
ります。

Q. 異性の話をしたら急に機
嫌が悪くなって、話しかけても無視
された。自分が悪かったのかな…？

A. それは精神的暴力です。不機嫌
になったり無視したりするこ
とで、相手に罪悪感を抱かせ、上
下関係を生み出します。

Q. 昼寝のあとにスマホをみ
たら、すごい数の連絡が来ててびっ
くり。返事が遅いとすぐイライラされる。

A. それは社会的暴力です。行動を
把握しようしたり、SNSを
監視することで、あなたの言動や
人間関係を制限します。

Q. 「下着姿の写真を撮って
送ってほしい」と言われた。ほんと
は嫌だけど、送った方がいいかな…？

A. それは性的暴力です。さらに要
求がエスカレートしたり、
SNS等で画像が拡散されること
もあります。

☑暴力は身近にある

暴力とは「相手を傷つけ、自分の都合のいいようにコントロールするための手段」。人権侵害行為にあたり、場合によっては法律で裁かれます。しかし暴力の種類や該当する行為を知らないと、誰もがデートDVの加害者または被害者になる可能性も。「デートDVなんて自分には関係ない」と思わず、デートDVの知識を身につけておきましょう。そして、どうしたら自分も相手も良い関係になれるか考えてみましょう。

☑️なんで暴力なの？

暴力は相手を怖がらせるだけだよ。

ムカついたからって暴力を振るわなければならないの？

でもね、感情のままに相手を攻撃したり、

ののしったり、ずっと無視したりするのはどうなんだろう？

まずは気持ちのトーンダウンをしよう。

難しい時は、そこから離れるのもひとつの方法だよ。

相手に話す時は、なんで腹が立ったか素直に言葉で伝えよう。

☑️これって暴力かな？

「自分が悪かったのかも…」

「イヤって断ったら、嫌われちゃうかな」

「もう別れたいけど、怖くて言えない」

暴力を振るわれたらこう思うかも。

でもあなたは悪くないよ。

イヤなことは、イヤと言っていい。

「好きだから」といって、大切なあなたが傷つけられたり、
束縛されたり、苦しい思いをするのはおかしいよ！

おたがいを大切にする
コミュニケーションがあるんだよ

デートDV
されてるかも

これって暴力
なのかな？

恋人との関係
を見直したい

☑一人で悩まず、 誰かに相談を。

「もしかしたら、デートDVされてるかも」
「自分がしてることって暴力なのかな？」
このように、疑問や不安な気持ちが出てきたら一人で悩まず、ちょっと勇気を出して誰かに相談してほしいです。あなたのことを受け止めてくれる人はたくさんいます。

☑相談先

▼岩手県男女共同参画センター

盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号キオクシアアイーナ6階

電話相談 | 相談専用 019-606-1762

10:00～16:00 水・木曜日
10:00～14:00 火・金曜日

※面接相談もあり（要予約）

※年末年始・施設一斉点検日は休み

インターネット相談

danjo.soudan@aiina.jp

※回答までに数日いただきます

▼もりおか女性センター

盛岡市中ノ橋通1丁目1-10プラザおでって5階

電話相談 | 要予約 019-604-3304

10:00～17:00 月火○○金○○

10:00～20:00 ○○水木○○○

※面接相談もあり（要予約）

※毎月第2火曜日・年末年始・祝日は休み

▼岩手県福祉総合相談センター

盛岡市本町通3丁目19番1号

電話相談 | 相談専用 019-629-9610

9:00～16:00 月火水木金○○

電話相談 | 相談専用 019-652-4152

17:45～21:40 月火水木金○○

9:00～21:40 ○○○○○土日祝

※面接相談もあり

▼青少年なやみ相談室

盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号キオクシアアイーナ6階

電話相談 | 相談専用 019-606-1722

10:00～18:00 月曜日～金曜日

10:00～16:00 土曜日・日曜日

メール相談 nayami@aiina.jp

※面接相談もあり（要予約）

※年末年始・施設一斉点検日は休み