

ふたりのより良い関係を築くために

デート **DV** ってなに?
DOMESTIC VIOLENCE



「デートDV」を知っていますか? 「デートDV」とは、交際相手から振るわれる暴力のことを言います。加害者にも被害者にもならないために、より良いふたりの関係について考えましょう。

ケース1
A高校でのある朝…

おはよう～、
加奈子

おはよう、
花子

オイ、
花子!!

昨日、何で
返信しない
んだよ。

俺からの連絡には
5分以内に必ず
返信するきまり
だろ!!

一郎、ごめん。
昨日は部活で疲れ
ちゃって。もう寝
ちゃっていたんだ。

言い訳してんじゃねえ!!

何なのよ、
あんなに怒って…

でも、5分以内に
返信が欲しいなん
て、ラブラブ～?

好きな
証拠だよ～。

そうかな～。

う～ん

何か違う気が
するな～。

ふたりの言い分を聞いてみよう！

一郎の 気持ち

連絡をしたらすぐに返信するのは当然だ。
寝てしまったなんてうそをついているんじゃないか？
自分が心配していたことも気づいていないし。



花子の 気持ち

返信しなかったからって
あんなに怒らなくてもいいのに。
一郎君にかばんを投げつけられたとき、とても怖かった。
返信は必ずしなければいけないのかな？
加奈子さんが言うように、私のことを好きな証拠なのかな。



マンガを見てどう思いましたか？

このときのふたりの関係について考えてみよう。

- Q1** 一郎君と花子さんの関係は対等でしょうか。それとも、どちらかが大きな「力」をもって相手を自分の思いどおりにしているのでしょうか？
- Q2** 親しい仲だから、かばんを投げつけても暴力とは言えないのでしょうか？
- Q3** 加奈子さんが言うように、5分以内に返信を求められることは、「好きな証拠」なののでしょうか？

先生からの アドバイス

「5分以内」のように期限を決めて返信をさせる、というルールを設定することは相手の自由や時間、行動を束縛していることにもなります。

一郎君は心配していたのであれば「返信がなかったから、何かあったのかと心配していたんだよ」と言うこともできますね。かばんを投げつけることは、身体的な暴力です。親しい仲でも許されません。



ケース2
B高校での昼休み…



ねえ、
次郎～



次郎は私の
彼氏でしょ。



話をするくらい
いいだろ～。



何コレ…。女子からの
LINEがあるじゃない。
女子のアドレスは**全部消去!**



次郎が私を
怒らせるような
ことをするから
でしょ!



ふたりの言い分を聞いてみよう！

宮子の 気持ち

私がいるのに、なんで他の女子と話す必要があるの？
話すのは私だけにして欲しい。
次郎君はカッコいいし、
他の女子にもやさしいから心配！



次郎の 気持ち

僕が誰と話をしても、それは僕の自由だと思うけれど。
僕の女友だちのアドレスを消すなんてひどいよ。
宮子さんも男友だちのアドレスを消されたら、どんな気持ちになるか考えてみてよ！



マンガを見てどう思いましたか？

このときのふたりの関係について考えてみよう。

- Q1 宮子さんは次郎君の気持ちを考えているのでしょうか？
Q2 「私を怒らせるようなことをするからでしょ！」という発言をどう思いましたか？

好きな人が他の異性と楽しく話しているのをみて不安な気持ちになったり嫉妬の感情が湧いてきたりすることは多くの人を経験しますし、決して悪いことではありません。けれどその感情を理由に、付き合っている相手に他の異性としゃべることを禁止したり、アドレスを消去したりするなど、自分たち以外の人との関わりを制限することは暴力です。

宮子さんにも次郎君にも友人と自由に話したり過ごしたりする権利があります。付き合っている、あなたは相手のものにはなるわけではないし、相手もあなたのものになるわけではないのです。

「他の子と話していると私といるより楽しいのかなって不安な気持ちになるよ」とまずは自分の気持ちを伝えることが大切です。

先生からの アドバイス



ケース3
ある休日…

ごめん、三郎、
待った～。

さつき、
遅い!
約束守れ!!

午前中の部活が
延びちゃったの。

…映画は
もうやめる

大会前でさ～。
みんな気合が入っちゃって。
楽しみにしていたんだから
入ろうよ。ねっ。

うるさい

スワ

スワ

今からじゃ
良い場所
ないし。

おまえのせい
だからな。

じゃあ、
どこに行くの?



女は黙って
男についてくれば
いいんだ…。

殴られるかと思った。
怖くて、何も
いえなかった。



…
…

ふたりの言い分を聞いてみよう！

三郎の 気持ち

せっかく楽しみにしていたのに、気分を壊された。俺とのデートよりも部活を優先するなんて。俺のことを大切に思っていないんじゃないのか。何かあったのかと心配していたことも気づいていないし。



さつきの の 気持ち

遅刻したのは悪かったけれど、あんなに怒らなくても。悪いと思って、一生懸命に走ってきたのに。本当に殴られると思って、とても怖かった。



マンガを見てどう思いましたか？

このときのふたりの関係について考えてみよう。

- Q1 三郎君は、殴るふりをしただけだから暴力とまでは言えないのでしょうか？
- Q2 「女は黙って男についてくればいい」って皆さんも思いますか？
- Q3 さつきさんは、これから三郎君に自分の考えや気持ちを言えるのでしょうか？

先生から の アドバイス

三郎君はさつきさんに「なかなか来ないから、事故にでもあったのかと心配していたんだよ」と、自分の気持ちを言葉で伝えることができればよかったですね。実際に殴らなくても、怒鳴って殴るようなフリをするだけで相手は恐怖を感じます。このような行為も暴力です。された側は相手が怖くて自分の考えや気持ちを言えなくなってしまいます。絶対にやめましょう。



あなたにとって「交際」とは？

あなたにとって、「交際」のイメージとはどのようなものですか？



でも、好きな人と一緒にいるはずなのに、
相手のことを「怖い」と思ったり、
「つらい」と感じたりすることがあるとしたら、
あなたは「暴力」を受けているのかもしれない。
例えば、マンガの事例で見られたように、



他の人との
つきあいを
制限される

相手が怖くて
自分の本当の気持ち
を言えない

怒鳴られたり、
物を投げつけられ
たりする



ふたりの関係が「対等」だったら、こんなことが起きるでしょうか？

- ▶ 「暴力」という「力」を使って相手を支配(コントロール)するのは、**「対等」な関係ではありません。**
- ▶ ふたりの間には、**「デートDV」**が起きていると考えられます。

デートDVでおきる暴力とはどんな態度や行動のこと?

「暴力」と聞くと、私たちは身体的な暴力だけを思い浮かべてしまいますが、それ以外にも、精神的な暴力や性的な暴力など、さまざまな暴力があることを理解し、加害者にも被害者にもならないように気をつけましょう。

身体的な暴力

- 平手でたたく
- 殴る ● 蹴る
- 物を投げつける
- 髪の毛をつかんで引っ張る

経済的な暴力

- 借りたお金を返さない
- 一緒に遊びに行った際にかかる費用をすべて出させる

デジタル暴力

- スマホを勝手に見る
- 異性とのSNSを禁止する
- 勝手に異性のアドレスを消去する
- 連絡にすぐ返信しないと怒る
- 裸や性行為の写真や動画を撮ってSNSにアップする

精神的な暴力

- 殴るフリをして脅す
- 気に入らないとすぐに怒る
- 無視する ● 大声で怒鳴る
- 相手を批判したり否定したりする
- 「そんなことも知らないの」「普通そうだと」言って決めつける
- 別れるなら「死ぬ」と言う

性的な暴力

- 相手の同意なく、キスや性行為をする
- 避妊しない ● 裸の画像を見せる

社会的な暴力

- 行動や服装をチェックしたり、制限したりする
- 家族や友人との付き合いを制限する

SNSを悪用した「デジタル性被害」が広がっています

- 「別れたい」というと、「交際中に撮影した性的な画像や動画をネット上に流出させる」と脅したり、実際に流出させたりする「リベンジポルノ」の被害が増えています。
- 性的画像や動画、性行為を目的に近付き、やさしくして油断させる場合もあるので、SNSを介した付き合いには注意が必要です。
- インターネット上に一度流出したデータの削除は難しいですが、警察や支援団体のサポートにより削除できる場合もあります。早めに相談しましょう。



「下着姿や裸の画像や動画は、撮らない・撮らせない・送らない」

デートDV **Q** & **A**

QUESTION ANSWER

1

どうしてデートDVが起きるの？

A

デートDVが起きる理由には次のようなことが言われています。



その1 力による支配

暴力を振るう背景の1つに、「力を使って相手を支配(コントロール)していい」という考え方があります。**本来、交際中のふたりの関係は対等で、上下・主従関係ではありません。**デートDVをする人(加害者)は、自分の思いどおりに相手を支配する手段として、さまざまな暴力を使っています。

その2 暴力容認

私たちの周りには、テレビドラマや映画、漫画、雑誌、ゲーム、インターネットなどから、「暴力を振るえば、相手は従うだろう」、「暴力的な言葉や言動は男らしいことだ」など、**暴力を認める誤った情報があふれていますが、暴力では何も解決しません。**

また、「愛情があれば暴力もOK」と言うのも暴力を認めるまちがった考え方です。「暴力」で相手を思いどおりにすることは、相手の心や身体を深く傷つける行為です。**どんな理由があっても、暴力はいけない、暴力を許さないという気持ちをもつことが大切です。**

その3 性別による偏った見方(ジェンダー)

「男らしさ」と聞いてあなたが連想するイメージは何でしょう。「強くたくましい、リーダーシップがある、弱音をはかない、家族を養う」…。**「女らしさ」と**いえば「かよわい、やさしい、従順、控えめ、家庭的」などでしょうか…。

このようなイメージを強く意識しすぎたまま交際を始めると、「男性はいつも女性をリードしなければならない」、「女性は男性より控えめにして、甘えていればよい」といった考え方になりがちです。このようなふたりの関係が、次第に「対等」ではなくなり、「上下・主従」の関係性を生んでしまいます。

2

デートDVはどれくらい起きているの？

A

QRコードを読み取り、
内閣府が実施した調査をご覧ください。
デートDVの被害は女性だけでなく、
男性にも存在します。
デートDVの問題は決して他人事ではありません。

交際相手から暴力を受けた
経験についての調査結果はコチラ！
※市HPのリンクからご覧いただけます。



3

デートDVを受けるとどうなるの？

A

デートDVを受けると、被害者の行動や心に次のような変化が生じます。

- 相手の機嫌をいつも気にする。
- 相手の好みに合うように振る舞う。
- 相手との約束を何よりも優先する。
- 自分には気が進まないことでも、相手の言うことは断れないと思う。
- 相手が怒るのは自分に悪いところがあるからだと思う。
- 相手のことが時々怖いと思う。

デートDVを受け続けると、無気力感、孤独感、絶望感などを抱くようになります。

また、身体では不眠、食欲不振、吐き気、肩こり、震えなどの症状も見られるようになります。





デートDVを受けているのにどうして一緒にいるの？

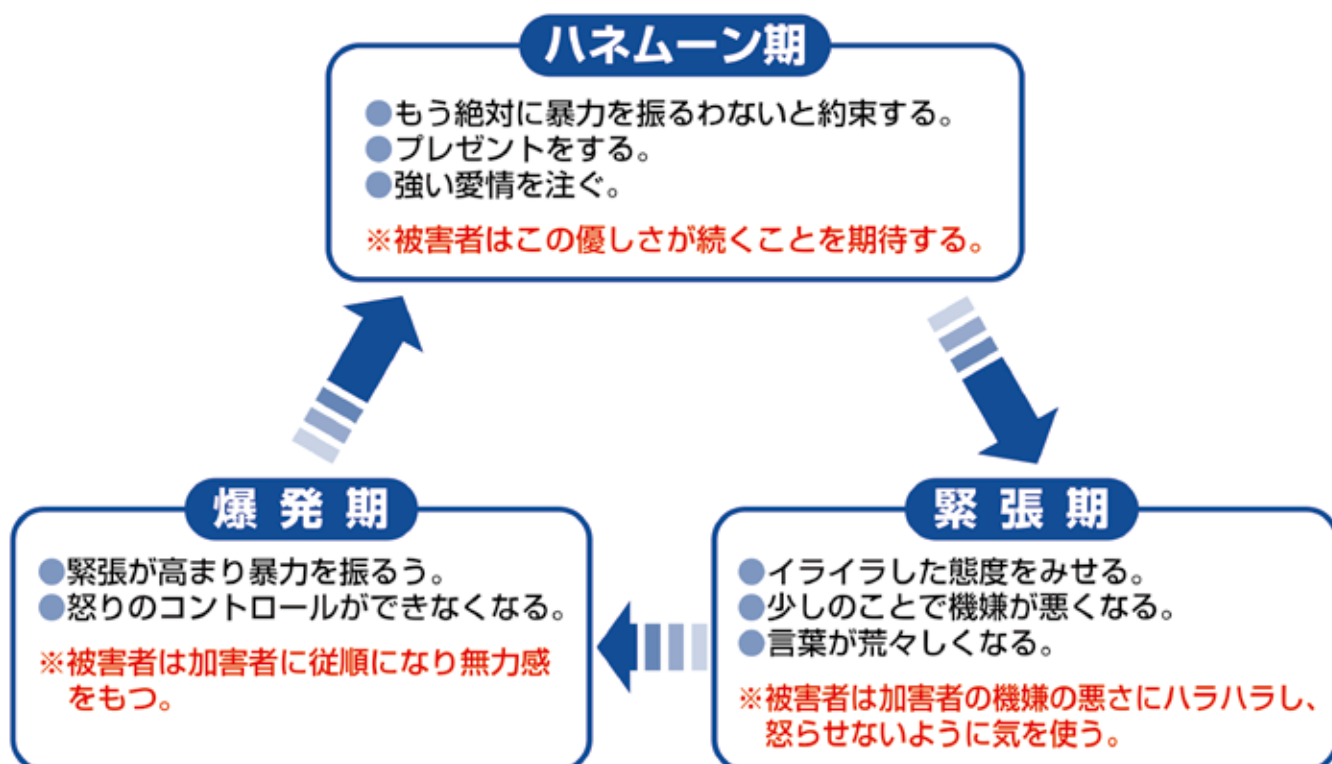


被害者が加害者と別れられない理由には、『暴力のサイクル』があるとされています。

加害者はいつも暴力を振るっているわけではなく、暴力のあとは謝ったりやさしくなりますが、また激しい暴力を振るったりするなどのサイクルをくり返すので、離れたり別れたりすることができなくなってしまうとされています。

■別れられない理由

- 好きな者同士なら、嫌なことでもがまんするのは当然だと思ってしまう。
- 相手が怒っているのは、自分が悪いからだと思いこんでしまう。
- 相手はやさしいときもあるし、変わってくれると期待してしまう。
- 相手を変えられるのは、自分しかいないと思ってしまう。
- 別れると言ったら、相手から追跡や嫌がらせがあるのではないかと不安がある。



(アメリカ精神科医レノア・ウォーカーのバイオレンスのサイクル説)

お互いにとって素敵な関係になるために

①自分らしさを大切にする

恋愛関係の時は、「嫌われたくない」などの気持ちが働いて、相手の意見や希望に合わせてしまいがちで、自分らしさを失っている可能性があります。

「男らしさ」や「女らしさ」、「こうあるべきだ」といった価値観にとられるのではなく、自分自身はどのような自分になりたいのかなど、自分の気持ちや身体を大切にしましょう。

②自分は大切な存在

誰もが、ひとりしかいないかけがえのない存在です。**自分を尊重する感情を高めるために、やりたいこと、夢や目標、自分の長所など、前向きな要素をできるだけ多く見つけ、自分を大切にしましょう。**

③相手を尊重する

「相手を尊重する」とは、**自分と相手との違いを認め、相手を大切にすること**。相手のやり方や意見・価値観などが自分と同じではなかったとしても、その違いがあることを認め、互いの違いを尊重し、受け入れましょう。そして、**自分の気持ちや考えも相手に言葉で伝えましょう。**

④暴力を許さない

DV（配偶者から振るわれる暴力）やデートDVの問題は、「個人の問題」として扱われがちですが、暴力は人権を侵害する「社会の問題」です。多くの人たちが**暴力を社会問題として認識し、「どんな事情や理由があっても、暴力は許されない」という社会をつくるのが大切です。**

あなたらしさを大切にし、自分も相手も尊重する意識をもつことは、これからのみなさんにとって大事なことです。

恋愛に限らず、お互いの気持ちを言い合える対等な関係をつくることはすべての人間関係において大切なことです。

次のページでは、自分の気持ちを上手に伝える「I（私）メッセージ」について紹介します。



自分の気持ちを上手に伝えよう「^{アイ}Iメッセージ」

『^{アイ}I(私)メッセージ』とは…

『^{アイ}Iメッセージ』とは、「私(^{アイ}I)は～」から始まる、^{アイ}I(私)を主語とした伝え方のことです。自分を主語にした「私はこう思う」「私はこう感じる」といった自分の考えや思いを伝えるメッセージとなり、相手を尊重しながらもしっかりと自己表現する方法です。

具体的な事例で考えてみましょう。



この会話の続き、あなただったら、どんな言葉で返しますか…

- ①「おまえが観たいって言ったから誘ったのに、何だよ、腹が立つ！」
- ②「誘っても迷惑なだけだよ。誘ったりしてごめんね。」
- ③「楽しみにしていたからとっても残念だな。他の日はどうかな？」

①は、相手の反応や気持ちを確かめて表現するのではなく、一方的に相手を責めるような言い方ですね。②は、自分よりも相手を優先し、自分のことを後回しにする消極的な言い方です。③が、『Iメッセージ』で、**残念に思う自分の気持ちを誠実に伝え、相手の都合や気持ちにも配慮**する言い方になっています。

『Iメッセージ』を使うことで、受け手の印象は大きく変わります。家族や友だち、先生などとの会話でもぜひ使ってみてください。



あなたや周りの人が悩んでいたら？

■あなたが交際相手から暴力を受けていたら

親、先生、友だちなど、相談しやすい人に話をしてみましょう。ひとりで悩まないで、まずは相談してみましょう。

■もし友だちから相談されたら

宇都宮市が行った意識調査によると、交際相手からデートDVを受けたら、市内女子中学3年生の約7割が、「友だちに相談する」と回答しています。

もしかしたら、あなたが相談されることもあるかもしれません。そのような時には、次のような点に心がけましょう。

- ① 友だちの話をよく聴いてあげてください。
- ② 友だちと一緒に信頼できる大人に相談しましょう。
- ③ 市役所などに専門の相談窓口があることを伝えてください。
- ④ 自分たちだけで解決しようとは思わないようにしましょう。

また、友だちと話をする時、次のような言い方は控えましょう。

- ① 「あなたが殴られるようなことをしたんじゃないの？」
- ② 「そんな男（女）とどうして仲良くしているの。」
- ③ 「束縛されるのは、好かれている証拠だよ。」
- ④ 「さっさと別れなよ。」



DV・デートDV相談窓口

デートDVは、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。ひとりで悩まないで、相談してください。

また、被害者から相談を受けたら、専門の相談機関があることを教えてあげてください。

相談機関	電話番号	相談日時	備考
宇都宮市配偶者暴力 相談支援センター	028-635-7751	火～土 9:00～17:00	※月曜日が祝休日のときは 火曜日も休み。 ※第4土曜日は午前のみ ※面接相談要予約
とちぎ男女共同参画 センター相談ルーム	028-665-8720	月～金 9:00～20:00 土・日 9:00～16:00	※面接相談要予約
認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ	028-621-9993	月～金 9:00～17:00	※面接相談要予約

性暴力被害者の相談窓口

性犯罪・性暴力被害にあわれた方を総合的に支援するための相談窓口です。

相談機関	電話番号	相談日時	備考
とちぎ性暴力被害者 サポートセンター 「とちエール」 済生会宇都宮病院内	028-678-8200 (#8891)	月～金 9:00～17:30 土曜日 9:00～12:30	※第2土曜日は除く

ただし、年末年始・祝休日を除く。

デートDVってなに？

～ふたりのより良い関係を築くために～

【発行】

平成24年3月 初版発行

令和8年2月 改訂

宇都宮市 男女共同参画推進センター「アコール」

〒320-0845 宇都宮市明保野町7番1号

TEL:028-636-4075 Mail:u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp

【作成協力】 ※所属等は（平成24年3月）時点で記載しています。

イラスト作成：宇都宮アート&スポーツ専門学校

マンガ家・コミック養成コース 滝沢梨乃

イラスト監修：宇都宮アート&スポーツ専門学校 主任講師 綱川健作

パンフレット監修：宇都宮文星短期大学 教授 山口哲子