



「もしかしたらデートDV?」と思ったらここをCheck!

どうしようって悩んだら…

まずは **相談してください。**

友だちと一緒に相談してもOKです!



あなたは、悪くない。暴力をふるう人が悪いんです。



友達から相談されたら…

批判せず、しっかり話を聞いてあげてください。



「愛されているから」ということばかけはNGです。



相談先を **教えてあげてください!**



まずは、二人の恋愛を裏面でCheck! →

秘密はぜったい守ります。安心して相談してください。

相談先はココ!

恋人との関係でつらいときは

女性のための面接相談 予約要

☎072-724-6943(予約受付)

火・金曜日/午後1時~4時

女性のための電話相談 予約不要

☎072-723-3654(専用ダイヤル)

月・水曜日/午後1時~4時

あなたが望まない性的なことをされたときは

性暴力救援センター (SACHICO)

☎072-330-0799(24時間ホットライン)

暴力をふるわれた、つきまとわれている、リベンジポルノなどで怖い思いをしたときは

箕面警察署

☎072-724-1234

その他デートDVに関する相談は

箕面市人権施策室

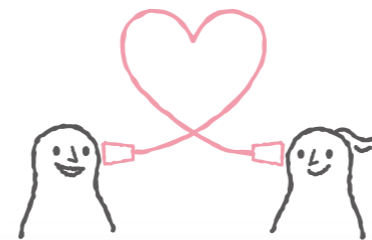
☎072-724-6943

月~金曜日/午前8時45分~午後5時15分

私が元気になるために大切なことは? →

二人が「いい関係」でいるために

なんでも話せて、意見の違いも尊重できる関係っていいですよね! そんな「いい関係」になるための秘訣です。



相手に気持ちを伝えよう

自分がいやな気持ちや自分の考えを相手に伝えてみよう。

相手の気持ちを受けとめよう

相手がイヤだと感じているときは、相手の気持ちを受けとめて話し合ってみよう。

二人の気持ちを大切に!

相手と考え方や価値観が違ったときはお互いの意見を話し合おう。

上手な「NO」の伝えかた、知っていますか?

「自分の気持ちが伝えられると、いい関係になれそうだけど、上手に伝えられなくて」というあなたのために、上手に伝えるコツを紹介します。

「NO」を伝えるポイントは2つ

- ①自分の気持ちや状況を伝える
- ②代わりの案を出してみる

例えば、

「デートに誘われたけど、その日は友達と約束があつて」と断りたいときは
⇒「行きたいけど、友達との約束が先に入ってるから、次の日曜日でもいい?」という感じです。

「貸したCDを返してほしい」ときは
⇒「CD聞きたいから、聞き終わっていたら返してほしいの」となります。

相手の行動を責める「YOUメッセージ」ではなく、私の気持ちを伝える「I(アイ)メッセージで伝えてみよう。

その恋、だいじょうぶ?

Start →



あなたの恋は 大丈夫？

「恋人とのデートは、うれしく楽しいはずだけど、いつもなにかちょっとつらい」と思ったら、二人の関係をチェックしてみよう！

一つでも
チェックがあると
「デートDV」かも…。

Check A

- 携帯を勝手に見られる。
- 「おい、バカ」など傷つく呼び方をされる
- 何かあるといつも自分のせいにされる。

A 心ころの支配です。
一緒にいると苦しく、
悲しくなるよね。

Check B

- どこにいるのか、だれと会っているのかいつもチェックされる。
- 話してもいい友達を限定される。
- 髪型や服装を細かくチェックし、指示されたことがある。

B 束縛・監視です。
家族や友達とのつながりが
ぎれてしまうよね。

Check C

- どなられたり、たたかれたり、けられたりしたことがある。
- なぐるぞ！と脅されたことがある。
- 物を投げつけられたことがある。
- 髪の毛を引っ張られたり、突き飛ばされたことがある。

C 身体的暴力です。
怖くて、悲しいよね。

Check D

- デート費用をいつも払わされる。
- お金を貸しても返してくれない。
- プレゼントやお金を要求される。

D 経済的支配です。
なぜ、いつも私だけって
不満に思うよね。

Check E

- 無理矢理SEXやキスをされたことがある。
- 避妊に協力してくれない。
- 勝手に裸や下着姿の写真を撮られたことがある。

E 性的暴力です。
妊娠や病気も怖いよね。

////////////////////// チェックの結果は裏面 → ////////////////////////

デートDVってなに？

恋人の間で起こる暴力が
「デートDV」です。

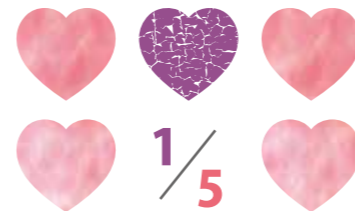
なぐる、けるなどの身体への暴力だけでなく、おどす、行動を制限するなど相手を束縛し、自分の思い通りに支配をしようとする行動も「デートDV」になります。

次のページのようなケースもデートDVですが、あなたたち2人の間には、起こってない？

10代から20代の女性のうち、約5人に1人は、交際相手からのDV被害経験があるという調査があります*。

*平成26年内閣府の「男女間における暴力に関する調査報告書」

あなたは大丈夫？



相手のことを「こわい」と思ったり、交際を「つらい」と思ったら、デートDVを受けているかも。

これもデートDV！？

ルール好き？

Case1

彼とつきあい始めて、ふたりの間のルールが決まっている。最初は少なかったけど、どんどん増えてる。守らないと逆ギレされるし、なーんかしんどい…。

オレたちのルール

- 1.スカートは、ひざ下10センチないとダメ！
- 2.男うける服は着ない！
- 3.オレとの約束は最優先！
- 4.家に帰ったらすぐに連絡すること！ ※



ふたりのルールを決めるのは、何のため？お互いをしぼりあって、相手を責めるためのもの？

好きなら当然？

Case2

避妊して欲しいけど、彼はいつもはぐらかす。妊娠したらどーしよう…。性感感染症もこわいな。好きだったら、彼の求めに応じるべきなのかな。



好きなら、あなたがイヤでも相手の気持ちを優先しないといけないのかな？