



「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

大阪府性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター
ウィズユー おおさか

☎ 06-7494-3683 (24時間)

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

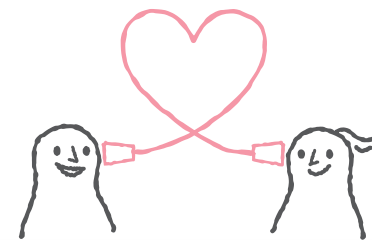
箕面市 人権文化部 人権施策室

☎ 072-724-6943
月～金曜日／午前9時～午後5時

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って」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

こころの支配です。
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も
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？



1/5

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？

