

大切な人との関係  
考えてみませんか

## 被害にあっているかも? と思ったら…

あなたは悪くない。悪いのは暴力をふるう人です。

一人で解決しようとしなくて、誰かに相談してください。

友達と一緒に相談してもOK!

## 友達から 相談されたら…

安心して話せるように聞いてあげよう。

こんな言葉は決して言わないで

- NG 「愛されているからだよ」
- NG 「よくあることだよ」
- NG 「怒らせないようにすれば？」



相談先を教えてください。

## 相談先はここ!

秘密は絶対守ります。  
安心して相談してください。

### デートDV110番

☎ 050-3204-0404

📅 月～土/19時～21時(年末年始除く)

💬 チャット相談もあります



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/13時～16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/13時～16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

☎ 06-7494-7683(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

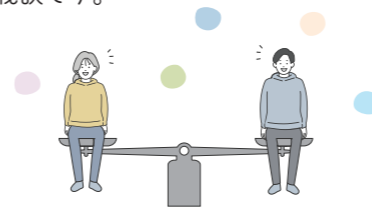
### 箕面市人権文化部 人権政策課

☎ 072-724-6943

📅 月～金曜日/9時～17時

## 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、対等な関係っていいよね!  
そんな「いい関係」になるための  
秘訣です。



### 暴力を認めない

どんな事情があったとしても、暴力をふるっていいという理由にはなりません。

### 自分を大切に

自分の気持ち、自分の体を大切に。イヤなことには言葉で「NO」を伝えよう。

### 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。自分と違う意見や考えを持っていることもあるよね。

上手な **NO** の伝え方、  
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、先約があって断りたいときは  
→「行きたいけど、その日は友達との約束があるから、次の日曜日はどう？」という感じです。

「私はこう思う」と自分を主語にして気持ちを伝えるのが「**Iメッセージ**」。  
その反対が、相手を主語にした「**Youメッセージ**」で、それは相手を攻撃してしまいがち。



お互いを尊重するために「**Iメッセージ**」で自分の気持ちを伝えよう。

**Iメッセージ例**: 連絡がなくて心配したよ。  
**Youメッセージ例**: どうして連絡しなかったんだ。

## その恋 大丈夫



箕面市

箕面市 人権文化部 人権政策課

(男女協働参画ルーム)

箕面市稲1-14-5 市役所第三別館

☎ 072-724-6943

## あなたの恋は大丈夫？

二人の関係をチェックしてみよう！  
こんなことしてない？されてない？



一つでもチェックがあると  
「デートDV」かも…。

CHECK  
A

- 「おい、バカ」などと傷付く呼び方をされる。
- 何かあるといつも自分のせいにされる。
- 髪型や服装を細かくチェックし、指示されたことがある。

**精神的な暴力です。**  
こちらが支配されて  
苦しくなるよね。

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。
- 他の異性と話したり、仲良くすると機嫌が悪くなったり責められたりする。
- スマホを勝手に見られる。

**束縛・監視です。**  
家族や友達とのつながりが  
きれてしまうよね。

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。

**身体的な暴力です。**  
とても怖いし、つらいよね。

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。

**経済的な支配です。**  
なぜ、いつも自分だけって  
不満に思うよね。

CHECK  
E

- 同意していないのにキスや性的行為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。

**性的な暴力です。**  
心もからだも  
傷付いてしまうよね。

## 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」です。

好きな人とおつきあひすることはステキなこと。でも…怖い、イヤだと感じたら、デートDVという名の暴力かもしれません。

DVの被害が続くと、心はいつも不安でおびえて安心できません。頭やお腹が痛くなったり具合が悪くなることもあります。



## これもデートDV？

ケース1

24時間一緒にいろってこと？

「いつも一緒にいないとイヤ」と言われて「今どこ？何してるの？」と一日に何度も連絡がくる。「私以外の女の子と話さないで！」「私と友だちとどっちが大事なのよ！」って泣かれて、好きなことも友だちづきあいもできない。しまいには、「別れるなら死ぬ」って言われた…。好きって言ってるのに、もう正直しんどいな…。



どこに行くのも、誰と会うのも恋人の許可が必要な関係ってどうなのかな？

## これもデートDV？

ケース2

恋人なら当然？

「付き合っているんだからいいやろ」って、キスも体をさわるのもいつでもおかまいなし。避妊もしてくれない。妊娠したらどうしよう…。性感染症もこわいな。断ると不機嫌になるし。応じるしかないのかな。



恋人なら何でも相手を受け入れないといけなのかな？