デートDV防止啓発パンフレット

恋人ができたときのために

あなたに届けたい7つのハナシ

釧路市役所　こども支援課

number
01

「付き合う」ってこういうこと？束縛(そくばく)は愛されている証拠(しょうこ)？

恋愛をしていると、
好きになった相手には、
いつも自分のことを考えていてほしい、
いつも一緒にいたいと思うこともあるよね。
だからって、相手を束縛していいの…？

帰りはいつも一緒。
相手に合わせ、バイトも休みがち。
最近は「バイトをやめて」と
言われて困っている。
自慢の恋人だけど、
異性と話すとイヤな顔をされる。
怒らせないか、ドキドキする。

相手からの連絡には、
即(そく)レスが当たり前。
30分おきに、何をしているのか
報告しないといけない。
だから、お風呂もトイレも、
スマホは手放せない。

すごくやきもちやきの恋人で、いつもそばにいたがる。
休み時間にも必ず会いに来る。
はじめはうれしかったけれど相手をしないと不機嫌になるから、
最近は気が重い…。

恋人に知らない間にスマホに監視(かんし)アプリを入れられていた。
GPS機能で、24時間、どこにいるか監視されていた。

恋人を思いどおりにしようとするのは「束縛(そくばく)」という「暴力(ぼうりょく)」

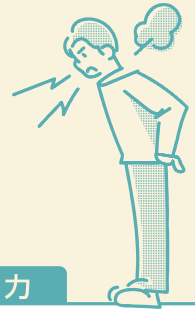
number
02

大好きだけど当てはまることはないかな？

✔が一つでもあったら、
二人の関係を見直してみよう。

からだの暴力
- [ ] 殴ったり蹴ったりする
- [ ] 髪(かみ)をひっぱる
- [ ] 首をしめる
- [ ] 相手にむかって物を投げる
- [ ] 壁(かべ)に押し付けたり突き飛ばしたりする
- [ ] 部屋や家から出さない

こころの暴力
- [ ] スマホをチェックする、連絡先を勝手に削除(さくじょ)する
- [ ] メッセージの返信が遅いと怒る
- [ ] 常に居場所を報告させる
- [ ] いつも自分を最優先しないと怒る
- [ ] 何かあるといつも相手のせいにする
- [ ] 大声でどなったり、脅したりする
- [ ] 「別れるなら死ぬ」と言う



性の暴力
- [ ] セックスを断ると不機嫌になる
- [ ] ちゃんと避妊(ひにん)をしてくれない
- [ ] 勝手に裸(はだか)や下着姿の写真を撮る
- [ ] 性的な写真を同意なくSNSで公開する

おかねの暴力
- [ ] 貸したお金を返してくれない
- [ ] デートのお金をいつも払わせる
- [ ] 高額なプレゼントを要求する
- [ ] バイト代を取りあげる

暴力は殴(なぐ)る、蹴(け)るだけじゃない

number

03

デートDVって知っている？

デートDVとは、交際中の恋人同士の間で起こる暴力のこと。

交際を続けていくうちに、それまではやさしかった相手の態度が変化して、様々な暴力が起こることがあるよ。

男性も女性も被害にあうことがあるよ

同性同士のカップルにも起こることだってある。

最悪の場合、命の危険を感じることもあるかもしれない。

デートDVは、本人たちが気づかないうちにどんどん深刻化するよ。

デートDVってどのくらいあるの？

デートDVと聞いても、自分には関係ない特別なことと感じる人もいるかもしれません。

しかし実際には、

女性の約 **4**人 に1人

男性の約 **8**人 に1人

は恋人から被害を受け、**その大部分が10~20歳代のころの被害だった**という調査結果があります。

男女間における暴力に関する調査
― 内閣府・令和６年３月

デートDVは、思っているより身近な問題なんだよ

number

04

デートDVを受けると自分はどうなってしまうの？

夜眠れない、
食欲がない、
お腹が痛い…
学校に行く
元気が出ないよ

つらすぎて、
自分を
傷つけて
しまうこともある…

いつ怒られるか
怖くて、いつも
相手の顔色
ばかり気にして
しまう…

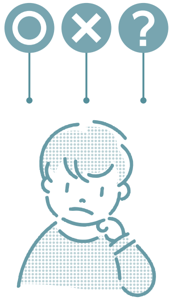
『私が悪いのかな』
と自分を責めて、
自信が
なくなっちゃった

暴力を受け続けることで、こころやからだにいろんな影響が出ちゃう

number
05

これって本当？

- スマホを勝手に見てもいい？
- 異性の連絡先は消すべき？
- LINE はすぐに返信しないとダメ？
- いつも一緒にいるのが当たり前？
- キスをしたら、その先も OK ？
- 部屋に行くのは「エッチしてもいい」のサイン？
- 黙っているのは「いいよ」ってこと？
- 「イヤ」と言っても、強引にすればその気になる？
- 避妊しないのが、本気で付き合っている証拠？



「言わなくてもわかるはず」は
思い込み！

ふたりの気持ちが
すれ違っているかも…

number
06

自分はしたい ＝ 相手もしたい？

手をつないで、いいムード。
このままキスしてもいいよね？

手をつなぐのはうれしいけど…。
その先はまだ、心の準備ができてないよ。

部屋に来たってことは、
セックスもOKって合図でしょ？

二人でゆっくり話したかっただけ。
そんなつもりじゃなかったのに…。

付き合ってるんだから当たり前だよ。
わたしのこと好きじゃないの？

大好きだけど、それは嫌だな…。

「なんとなく」はダメ。手をつなぐ時も、キスも、セックスも
「いいよ」と言葉にするのがルールだよ

number

07

相談しよう!!

デートDVを受けているかも？と思ったら

- ➡ 自分を責めないで。暴力をふるう人が、100% 悪い。
- ➡ 「私がガマンすればいい」なんて思わないで。
- ➡ ひとりで抱えこまなくていいよ。

友達から相談されたら

- ➡ 「話してくれてありがとう」と伝えてね。
- ➡ 「相談できる場所があるよ」と教えてあげよう。

デートDVをしているかも？と思ったら

- ➡ 暴力は絶対ダメ。でも、変われるよ。
- ➡ 暴力は、知らずに身につけてしまった「クセ」かもしれない。「自分の思い通りにしたい」気持ちを、暴力以外で伝える方法を学ぼう。

相談窓口

釧路市こども保健部 こども支援課	0154-31-4204
釧路市こども保健部 健康推進課	0154-31-4525
釧路市教育委員会 学校指導課	0154-23-5189
釧路地方法務局 人権擁護課	
（子どもの人権110番）	0120-007-110
（みんなの人権110番）	0570-003-110
北海道立女性相談支援センター	011-666-9955
釧路総合振興局	
配偶者暴力相談支援センター	0154-41-1110
少年サポートセンター	0120-677-110
釧路児童相談所	0154-92-3717
駆け込みシェルター釧路	0154-32-7704
釧路こども家庭支援センター	0154-32-1150
ふれあい相談センター	0154-24-7837

性暴力に関するSNS相談
Cure time／https//curetime.jp

24時間電話相談 0120-279-889
https//soudanplus.jp