



デートDVを見たり聞いたりしたかも…

友だちについてあなたが見たり聞いたりしたことは、もしかしたらデートDVかもしれません。暴力を受けていることは、なかなか人に相談しにくいものです。友だちが悩んでいるようだったら、声をかけて話を聞いてあげてください。また、相談窓口がたくさんあることを、教えてあげてください。そして友だちのことが心配だと思うあなたも、ひとりで抱え込まないで、誰かに相談しましょう。

こんな友だちはいませんか？

- 片方に一方的に主導権がある付き合いをしているようだ
- 「彼氏（彼女）がいるから」などの理由で、仲間付き合いを断りがち
- 「本当は優しいし好きだけど、ときどき怖い」などと言っている
- 「怒らせてしまった」と落ち込んだり、相手の反応をいつも気にしている



【かけて欲しいことば】

- あなたは悪くない。
- いつでも力になるから。
- 相談できる所を知っているよ。一緒に行こうか？

【言うてはいけないことば】

- 愛されているからだよ。
- よくある話だね。
- あなたが我慢すれば、そのうち何とかなるんじゃない。

ひとりで悩まないで… 誰かに相談しましょう

「自分が悪かったから…」と自分ばかりを責める必要はありません。ふたりの関係に変だなと感じることがあったら、ひとりで抱え込まず、相談しやすい人に相談してみましょう。

【DV相談ナビダイヤル】
はれれば
#8008
↓
最寄りのDV相談支援センターに電話
⇒ 電話相談・面談・同行支援・保護等

DV相談+ プラス

令和2年4月20日開始

※新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛、休業等が行われる中、DVの増加・深刻化の懸念を踏まえて実施。

24時間電話相談
つなぐ はやく
0120-279-889

SNS相談
※毎日12時～22時
メール相談

**同行支援
保護
緊急の宿泊提供**



soudanplus.jp

外国語相談にも対応
英、中、韓、スペイン、ポルトガル、タガログ、タイ、ベトナム、インドネシア、ネパール
WEB面談も実施

専門の相談窓口	受付時間	電話番号
北海道警察本部相談センター	24時間対応	#9110 ダイヤル回線からは(011)241-9110
江別警察署	24時間対応	(011)382-0110
北海道配偶者暴力相談支援センター		
①石狩振興局保健環境部環境生活課	9:00～17:00（平日）	(011)232-4760
②北海道立女性相談援助センター	9:00～17:00 17:30～20:00（平日）	(011)666-9955
③北海道環境生活部くらし安全局道民生活課	9:00～17:00（平日）	(011)221-6780
※男性のDV被害相談は、上記①、③のほか、661-3210(男性相談専用)でも可		
NPO法人女のスペース・おん(民間シェルター)	10:00～17:00（平日）	(011)219-7012
性暴力被害支援センター北海道SACRACH(さくらこ)	13:00～20:00（平日）	(050)3786-0799
犯罪被害者支援ダイヤル(法テラス)	9:00～21:00（平日） 9:00～17:00（土曜）	(0570)079-714 IP電話からは(03)6745-5601
女性の人権ホットライン(法務局)	8:30～17:15（平日）	(0570)070-810
法テラス札幌(日本司法支援センター札幌地方事務所)	9:00～17:00（平日）	(050)3383-5555
江別市健康福祉部子育て支援室子育て支援課	8:45～17:15（平日）	(011)381-1236

それって

デートDVかも…

～よりよい関係のために～



江別市生活環境部市民生活課市民協働担当

〒067-8674 江別市高砂町6番地

TEL:011-381-1124 FAX:011-381-1070

E-mail: danjo@city.ebetsu.lg.jp

URL: http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/life/1/17/71/

デートDVって何？

高校生や大学生など、若い恋人同士などの間で起こる暴力のことを「デートDV」と呼んでいます。

内閣府の調査（令和2年度）によると、交際相手から「身体的暴力」「心理的攻撃」「経済的圧迫」「性的強要」のいずれかを受けたことがあると答えた人は、女性が16.7%、男性が8.1%で、女性の約6人に1人、男性の約12人に1人が被害にあっていることになります。

彼氏・彼女を怖いと感じたら、デートDVかもしれません。



暴力ってどんなこと？

殴る・けるなど、体への暴力だけが暴力だと思われがちですが、そうではありません。怒鳴る、脅す、交友関係を細かくチェックするなど、**相手を自分の思い通りに動かそうとする態度や行動も暴力**です。何種類かの暴力が重なって起こる場合も多くあります。

◆身体的暴力

殴る・ける・つねる・たたく・髪の毛を引っ張る・ものを投げつける・押さえつける・首を絞める など

◆性的暴力

キスや性行為を強要する・ポルノなどを無理やり見せる・避妊に協力しない など

◆経済的暴力

アルバイトをさせたり、辞めさせたりする・お金を出させる・借りたお金を返さない・借金をさせる など

◆精神的・社会的暴力(言葉の暴力を含む)

ののしる・繰り返し批判する・皮肉や嫌みを言う・不機嫌になって無視する・なんでも一人で決める・独占欲が強く、友達付き合いを制限する・携帯電話の通話履歴やメールを勝手に見る・電話やメールを使って行動を細かくチェックする・「別れる」「自殺する」と言って脅す など



要するに、けんかでしょ？

けんかとは違います。けんかは対等の立場で意見をぶつけあうものですが、**デートDVは、どちらかが一方的に、自分の意見を通すために、暴力を使って相手を従わせる**ものです。従わされる方は、自分の思うように意見を言ったり行動したりすることができず、言いなりになるしかありません。

加害者は、自分を正当化するために、暴力をふるう理由を「お前が悪いからだ」などと言って被害者の側に転嫁したり、暴力を大したことではないと過小評価したりします。



よりよい関係のために…

よりよい関係をつくるために、例えば、こんなことが必要ではないでしょうか。

●相手を尊重し、言葉で伝えること

人と自分は違うもの。相手が自分と異なる意見や考え方を持っていたとしても、相手の話に耳を傾けましょう。そして相手をありのままに認め、受け入れるためにどうしたらよいか、話し合うことが大切です。自分の意見や考えを押しつせず、自分はどう思うのか言葉で伝えましょう。「察してくれる…」、「言葉で言わなくても…」、「気持ちや想いがあれば…」だけでは誤解が生じ、互いの気持ちや想いがうまく伝わりません。

●自分らしさを大切にすること

自分の気持ち、自分の体を大切にすることをしていますか。「女らしさ」「男らしさ」の押し付けや、「女なんだから…」、「男なんだから…」という決めつけにとらわれず、「自分らしさ」を大切にしましょう。嫌なことには「NO」と言い、相手の「自分らしさ」も大切にしましょう。

●けっして暴力をふるわない

気持ちは暴力ではなく、言葉で伝えましょう。暴力は体への暴力だけでなく、様々な種類のものがありますが、どんな理由があったとしても暴力をふるってはいけません。暴力によらない解決方法があるはずですよ。

チェックしてみよう！



あなたはデートDVを受けていない？

- 相手の機嫌が悪くならないか、いつも気にしてしまう。
 - 相手は怒ると怒鳴ったり物を投げたりするので怖い。
 - 「お前が怒らせるからいけない」と責められる。
 - 誰と何をしているかいつもチェックされ、他の人（特に異性）と一緒にいたり話したりするのを制限される。
 - 携帯電話やメールにしばしば連絡が来て、すぐに応答・返信しないと怒られる。
 - メールを勝手にチェックされたり、登録しているアドレスを削除されたりする。
 - 殴られたこと、押さえつけられたこと、突き飛ばされたことがある。
 - 服装、髪型、メイクのことで、「ああしろ」、「こうするな」と制限される。
 - 暴力を受けたことはあるが、それは自分にもいけないところがあったからだと思う。
- 該当する項目があったら、デートDVではないかと考えてみましょう。

デートDVは、性別に関係なく、被害者になることも加害者になることもあります。



あなたはデートDVをしていないかな？

- つき合っているんだから、相手は自分に合わせるべきだと思う。
- 相手が他の人（特に異性）と話しているのは我慢できない。
- 相手が誰と何をしているか気になって、しつこく電話やメールをしてしまう。
- 自分がメールを送ったら、すぐ返信するように言う。
- カッとなると大声で怒鳴ってしまう。
- 相手をバカにしたり、しょっちゅうダメ出ししたりする。
- 腹が立って、相手を叩いたり、強く押ししたりしたことがある。
- つき合っているんだから、他の事より自分の事を優先するべきだと思う。
- 「お前のせいで～」とよく口にする。

該当する項目があったら、自分の態度や行動を見直しましょう。