

# ステキな関係をつくるために デートDVについて 知っておこう



中学生用

宮城県

宮城県人権啓発活動ネットワーク協議会

# ケース1

## 中学生のシンゴ(仮名)とアユ(仮名)の場合

今度の休み  
カラオケ  
行こうよ



ああ、ごめん  
もうマリちゃんと  
約束しちゃった…



はあ？

前から行こうって  
言ってただろ!?

もう予約  
したんだぜ



ごめん…  
でも今度の休みって  
決めてなかったよね

でも  
マリちゃんに  
悪いな…



断れよ!

なんで勝手に  
決めんだよ!









アユもそうだろ？

もちろん  
そうだよ



私って本当に  
シンゴに  
愛されてるんだ

シンゴの  
いい彼女に  
ならなきゃ…

じゃないと  
シンゴにきらわれ  
ちゃう



だからさ



これからは  
俺のメールには  
1分以内に  
返信しろよ

付き合ってるん  
だから当然だろ？



うん  
そうする！  
絶対する！



アユ  
これからウチで  
いっしょに  
勉強しない？

今日親の  
帰りが  
遅いんだ



家でふたりっきり  
なるのはちょっと  
不安だけど…

うん…

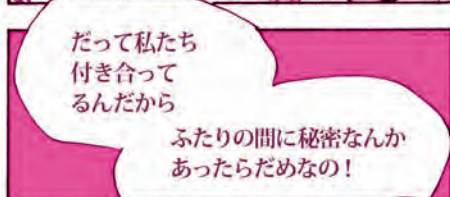
よし！  
それで決まり！

じゃあ  
行くぞ

コクッ

# ケース2

## 中学生のリカ(仮名)とシュン(仮名)の場合





### アウェアうさぎ

アウェア (aware) とは英語で「気づく」という意味。  
デートDVが自分にも関係あることだって、みんなに気づいてほしいな。

## マンガを見てどう思う？

交際しているシンゴとアユ、リカとシュン、この4人のようなことが、みんなの周りでも起きていないかな？

シンゴは怒って物に当たったり、アユの友人関係を悪く言ったり、自分のイライラをアユのせいにして謝らせたリ、メールをすぐ返信させたりしているね。

リカはシュンのスマホを勝手に見たり、自分の気持ちシュンに押し付けたりして、シュンをいやな気持ちにさせているね。

あたり前だろ  
俺に心配させて！

謝れよ！



## デートDVってなに？

シンゴがアユにしたこと、リカがシュンにしたこと、みんなどう思う？

シンゴとリカがしていることは、相手を大切にしないこと、傷つけることなんだ。この2組に起きていることを「デートDV」と言うんだよ。

「デートDV」とは、付き合っている人に対する「心とからだへの暴力」のこと。暴力にはいろいろな種類があって、からだへの暴力だけではないんだよ。デートDVをしてしまう人の目的は、暴力をふるうことではなく、相手を思い通りにすること。そのための方法として、いろいろな暴力を自分で選んで使うんだ。それに気づかないでいると、しまいには2人の関係を壊してしまう。

デートDVを知って理解し、デートDVをする人にも、される人にもならないようにしよう。そして、どうしたらステキな交際ができるか、将来のために知っておこう。

…ごめん

そんなんで  
謝ってるつもり  
なのかよ？



# いろいろな暴力って、どんなこと？

「暴力」というと、なぐったりけったりするからだへの暴力を想像してしまうかな。でも、からだへの暴力だけが暴力ではないんだよ。言葉での暴力や、精神的暴力や強い束縛、性的な暴力、経済的な暴力などいろいろな暴力があるんだ。若い人たちの間では、スマホを使って束縛することが多いようだけれど、それはデートDVのはじまりかもしれないよ。



## からだへの暴力

- \*からだをつかんでゆする
- \*押さえつける・突き飛ばす
- \*平手でたたく
- \*髪の毛をつかんで引っ張る
- \*相手に向かって物を投げつける
- \*なぐる・ける・つねる・かむ など



## 強い束縛

- \*スマホの着信やメールを勝手にチェックしたり、連絡先を消したりする
- \*友人との付き合いをさせない・制限する
- \*しつこくメールして相手の行動をチェックする
- \*すぐ返信しないと怒る
- \*服装を自分好みにさせる など

## 言葉での暴力・精神的暴力

- \*バカにする
- \*「デブ・ブス」などからだのことを言う
- \*繰り返し批判したり、否定したりする
- \*「そんなことも知らないの?」「普通そうだよ!」などと言って決めつける
- \*すぐ不機嫌になり、それを相手のせいにする
- \*無視する
- \*「自殺する」と言っておどす
- \*ふたりのことを、1人で勝手に決める
- \*「秘密をばらす」とおどす
- \*怒って物に当たったり壊したりする
- \*なぐるまねをしておどす
- \*友だちの前で恥ずかしい思いをさせる など

## 性的な暴力

- \*無理やりキスや性行為をする
- \*性行為に応じないと不機嫌になったり冷たくしたりする
- \*避妊しない
- \*わいせつな写真や動画などを無理やり見せる など



## 経済的な暴力

- \*デート代を払わせる
- \*バイトをさせる・やめさせる
- \*お金をねだる
- \*借りたお金を返さない など



# デートDVって、どのくらい起きているの？



国が調べたところによると、これまでに交際相手があったことがある20歳代の人のうち、女性は26.3%、男性は12.1%がデートDVの被害を受けたことがあるという結果が出ているよ（2020年内閣府の調査）。

デートDVは交際している男女間だけでなく、親密な関係の同性間でも起きる。デートDVはみんなの身近な問題なんだ。

## どうしてデートDVするの？



デートDVをする人はこんなふうにいることが多いんだ。

ちょっと  
押しただけだよ

つき合っている  
相手を最優先に  
考えるべきだよ

ホントは怒りたくないのに怒らせるんだから、  
相手が悪いでしょ

だって自分は  
正しいもん

言葉にしなくても、  
自分の気持ちを  
相手にわかってほしいよ

相手が悪いときは  
暴力をふるっても  
仕方ないでしょ

やっぱりカノジョは  
カレシに従うべきでしょ

カレシなんだから  
私を守るべき。  
デート代を払うのは  
当たり前

好きだから  
独占したいし  
束縛するのは  
当たり前だ

好きだから何でも  
受け入れてほしい

自分勝手に自己中心的な考え方だね。



# デートDVされている人はどうなるの？

漫画のアユの気持ちを聞いてみよう。

- \*シンゴが怒ると怖い、きらわれちゃったかな?って不安になる。
- \*メールにすぐ返信できないとまた怒られちゃうかって心配になる。
- \*いやなことが起きると、自分のせいだって考えちゃう。
- \*そんなこと言わないでとか、しないでとか、本当は言いたいけどつい我慢しちゃう。
- \*でもあとからちゃんと謝ってくれるし、やさしいし、やっぱり私のこと好きなんだ。私もシンゴのこと好き!

私って本当にシンゴに愛されてるんだ  
シンゴのいい彼女にならなきゃ...  
じゃないとシンゴにきらわれちゃう



アユはシンゴが「怖いけど好き」と混乱している。それに、自分が悪いとか、がまんしなくてはと思い込み、自分の考えや気持ちをシンゴにはっきり言えなくなっている。このようなことが続くとアユは次のようになってしまう。

笑えなくなった

眠れない

自分で何にも決められない

いつも相手の顔色を見ちゃう

死にたい

食欲がない

突然いやな出来事を思い出しちゃう

相手が怖くて言いたいことが言えない

突然涙が出ちゃう

大きな声にドキッとする

学校に行けない

自分が自分でないみたい

勉強や部活に集中できない

からだが震えたり、心臓がドキドキしたりする

怖い夢を見る

自分さえ我慢すれば...でもなんかつらい

デートDVは、相手にこんなに影響を与えて苦しめるんだよ。



# デートDVは、なぜ起きるのかな？



要因として、多くの人が、次のようなまちがった考え方をしていることがあげられる。

自分はどうか考えてみよう。

## ●要因その1 力による支配

1つ目は、「力と支配」。社会には「力で人を支配する」ことがさまざまな形で起きている。例えば、夫婦の間での「DV」、親から子どもへの「児童虐待」、友だちの間での「いじめ」、先輩から後輩への「しごき」、会社での「パワハラ」や「セクハラ」など。「人を支配する」ということは、その人を1人の「人」として見ていないことで、その人をとても傷つけることなんだ。

## ●要因その2 「女らしさ」「男らしさ」の思い込み

2つ目の要因は、多くの人が「女らしさ」「男らしさ」を気づかないうちに信じ込んでいること。だから「カレンとカノジョ」の関係になると、次のようなことをお互いに考えたり、期待したりしがちなんだ。

### 女の子→男の子

- \* 頼れるカレンでいてほしい
- \* 可愛く思われたい
- \* 彼の世話をしてあげたい
- \* 私が2人の関係をよくしなくちゃ

### 男の子→女の子

- \* 言葉にしなくても僕の気持ちをわかってほしい
- \* 世話をしてほしい
- \* 2人のことは僕が決めなくてはい
- \* 僕を優先してほしい

俺が一番じゃないのかよ!?



ドラマ、雑誌、漫画、歌詞など、そのほかいろいろなことを通じて、「こういうものだ」といつのまにか思い込んでしまう。このようなことを当たり前だと思っている女の子と男の子が交際するようになると、最初のラブラブの関係がいつの間にか、主従の関係になってしまう。そういった関係をつくること自体がデートDVなんだよ。

### ●要因その3 暴力を軽く考える .....

3つ目は、「暴力はいけないことだけど、愛情や理由があれば暴力をふるっても仕方ない」というまちがった考え方だ。学校やスポーツ界で、「指導」という名の暴力が問題になっているね。しつけのためには、ときにはたたくことも必要だとか、やられたらやりかえせとか、悪いヤツはたたきのめせ、などと考える人もいる。みんなの周りにはそう思っている大人もいるかもしれないね。でもそれはまちがいだ。暴力は愛情ではない。教育やしつけでもない。問題解決の方法でもない。暴力は相手を傷つける行為で犯罪だ。このことを忘れないでほしい。

### ●要因その4 恋愛・交際についてのまちがった思い込み.....

4つ目は、「付き合うことはお互いに束縛すること」や「束縛、強要、暴力も愛情表現だ」という考えだ。そのような考え方をしているとデートDVをしても、されてもなかなか気づけない。束縛から暴力へとよくない状況が進んでも、付き合い続けてしまうことはよくあるんだ。



## Q&A それってどうなの？どうしたらいい？

次のような質問についていっしょに考えてみよう。

#### Q1：付き合っているならお互いに束縛し合うのは当たり前のことでは？

**A：**“当たり前”とか考えるのはやめて、あらためて自分で考えてみよう。好きだから、付き合っている仲だからといって、相手の行動をしぼったりするのは、不安だからじゃないかな。束縛は本当の愛情じゃない。支配のはじまりだよ。



#### Q2：きらいになって暴力をふるうのでは？

**A：**暴力は2人の中が深まったとき始まることが多いんだ。相手に甘えて、怒りという感情を、物に当たったり、不機嫌になったり、どなったり、暴力をふるったりすることで表すんだ。それはまちがっているね。暴力に言い訳はないよ。

**Q3**：好きで付き合っているんだから、自分の言う通りに相手はしてくれるはずでは？



**A**：自分のことが好きかどうかを、自分の言いなりになってくれることで確認したくなるのかな。それは自分勝手に相手を大事にしない考え方だね。好きなら相手に合わせなくては、という考え方もやめよう。相手に合わせてばかりいるとだんだんつらくなるよ。対等・平等の関係じゃないから、結局うまくいかないんだ。

**Q4**：付き合っているなら相手のスマホを勝手に見てもいいのでは？

**A**：それはプライバシーの侵害で、やってはいけないこと。相手の信頼を失うことになるよ。相手のプライバシーは大切にしよう。何か気になっているときは、相手を疑ったり、攻撃したりせずに、すなおに自分の気持ちを伝えることが大切だよ。

**Q5**：好きな相手には、言葉にしなくても気持ちをわかってほしいと思うけど？

**A**：黙っていたら気持ちは伝わらない。態度や行動で気持ちをわかってもらおうという考えはやめよう。自分の気持ちはきちんと言葉で伝えようね。

**Q6**：付き合っているなら、ふたりの気持ちや考えは同じでなければならないのでは？

**A**：みんなそれぞれ自分の考えや好みをもっているでしょう？ それらを否定されたくないよね。相手が自分とはちがう考えや気持ちや好みをもっているから、付き合うのはおもしろいし、楽しいんじゃないのかな。

**Q7**：自分が正しいと思うと、どうしてわかってくれないんだと腹が立ってしまうけど？

**A**：自分が常に正しいとはかぎらないと考えよう。自分のやり方や意見を相手が受け入れてくれないと、自分が負けたと感じる人がいるけれど、そういう考え方はまちがっている。ちがいを「勝ち負け」ではなく、「ちがい」として受けとめよう。自分の気持ちは自分のもの。相手のせいにはできないよ。

**Q8**：ケンカとデートDVはどうちがうの？



**A**：お互いに言いたいことを言い合うのが対等な関係のケンカだよ。デートDVの関係では、どちらか一方が相手に暴力をふるったり、暴言をはいたり、強く束縛したりするんだよ。された方が「いやだ」と思っても、相手が怖かったり、きらわれたくないと思うと「いやだ」と言えないのがデートDVだよ。

# ステキな交際をするために



次のことを覚えておこう。

## ● 相手を尊重する

「尊重する」とは、相手をありのままに受け入れて、認めて、思いやって大切にすることだよ。相手と自分に「ちがい」があっても、一方的に相手を否定したり、自分のほうが正しいからって考えや気持ちを押しつけたりしないということ。そして、相手が選んで決めたことを受け入れるということなんだよ。

## ● 「自分らしさ」を大切にする

「カノジョらしさ」や「カレシらしさ」で行動したり、ものごとを決めたりしていると、だんだん自分らしくなくなって息苦しくなるよ。「自分らしさ」を大切にしよう。そして相手の「自分らしさ」を尊重しよう。だれにでも、自分のことは自分で決める権利と力があるんだ。

## ● けっして暴力をふるわない

「怒り」という感情を物に当たったり、不機嫌になったり、どなったりするような態度や行動で表わしたら、相手を怖がらせてしまうし、きらわれるよ。どんな理由があっても暴力はけっしてふるわないと決めよう。暴力以外の解決方法は必ず見つかるよ。



いつか誰かを好きになったら、お互いに話を聞き合って、気持ちに共感し合って、2人のことは話し合っていっしょに決めて、ステキな交際をしよう!

# 友だちへのサポート

みなさんにとって、相談相手は何といっても友だちでしょう。でも、友だち同士でデートDVを解決しようと思っても、むずかしかったり、危険だったりする場合があります。友だちが大人や専門家に相談(裏表紙にあるよ)できるように支えよう。



## ●友だちがデートDVしていたら

### \*暴力を認めないこと。

「ついカッとなって」という言い訳を受け入れたりしないこと。暴力を認めることになってしまう。はっきり「暴力はいけない」と伝え、暴力に代わる解決方法をいっしょに考えよう。

### \*暴力を否定しても、ふるった人の人格を否定しないこと。

人格に焦点を当てるのではなく、とった行動に焦点を当て、いけないことはいけないとはっきり伝えよう。

### \*デートDVされた人がどんなに傷つくか、いっしょに考えよう。

## ●友だちがデートDVされていたら

### \*まず友だちの話をよく聞こう。

### \*「暴力をふるわれたあなたが悪いんじゃないよ」とはっきり伝えよう。

暴力をふるわれた人は、自分が悪いからだと考えて、自分を責めてしまいがちだ。だから、この言葉はとても大切なんだよ。

### \*相談されたあなたが、何とか解決してあげなくちゃ! と考えない。

「信頼できる大人に相談したほうがいい」と伝えよう。

### \*暴力の被害にあった友だちが、自分を守るために何かしよう、と自分で決めたら、それを応援しよう。

自分で決めることが自信につながるよ。



## デートDV (DV) 相談窓口

デートDVは、重大な人権侵害です。ひとりで悩まないで、ご相談ください。  
相談は無料です。秘密は厳守します。また、友だちなどから相談を受けたら、  
専門の相談機関があることを教えてあげてください。

- 宮城県女性相談センター(配偶者暴力相談支援センター).....  
☎ 022-256-0965

受付時間 月～金曜日(祝日, 年末年始を除く)8:30～17:00  
(または, 最寄りの県・市福祉事務所等へご相談ください。)  
#8008で最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります。

- DV相談+(プラス)(内閣府相談窓口).....  
☎ 0120-279-889 ※24時間受付

※メール,チャットでも受け付けています。



- みやぎ夜間・休日DVほっとライン.....  
☎ 022-725-3660

受付時間 夜間: 木・土曜日(祝日, 年末年始を除く)17:30～21:00  
休日: 日曜日(祝日, 年末年始を除く)13:00～17:00

- みやぎ男女共同参画相談室.....  
☎ 022-211-2570

受付時間 月～金曜日(祝日, 年始年末を除く)8:30～16:45  
※性別を問わず相談を受け付けています。  
※毎月第2・4火曜日(12:00～16:00)は  
LGBT(性的マイノリティ)相談を受け付けています。  
毎週1回, 男性相談員による男性相談を実施しています。

☎ 022-211-2557

受付時間 水曜日(祝日, 年末年始を除く)12:00～17:00

- 性暴力被害相談支援センター宮城  
相談専用電話(けやきホットライン) ☎ 0120-556-460

受付時間 月～金曜 10:00～20:00  
土曜 10:00～16:00(祝日年末年始を除く)

※女性相談員が対応します。土曜日は男性相談員による相談も行っております。  
※性別問わず相談を受け付けています。

- 警察への相談.....  
☎ #9110 / #8103 (性犯罪被害相談電話)

(または, 最寄りの各警察署へご相談ください。)

- 仙台市「女性への暴力相談電話」.....  
☎ 022-268-5145

受付時間 月・水～金曜日(祝日, 年始年末を除く)9:00～17:00  
火曜日(祝日, 年末年始を除く)9:00～19:00

- 仙台法務局「子どもの人権110番」.....  
☎ 0120-007-110 (フリーダイヤル)

受付時間 月～金曜日(祝日, 年末年始を除く)8:30～17:15

- NPO法人ハーティ仙台.....  
☎ 022-274-1885

受付時間 月～金曜日(祝日, 年末年始を除く)13:30～16:30  
第1～4火曜日(祝日, 年末年始を除く)18:30～21:00

※メール,チャットでも受け付けています。



- よりそいホットライン 10代20代の女の子のための電話相談.....  
☎ 0120-279-226 ➡ 8

受付時間 毎週火・木・土曜日 16時～翌日4時

※音声ガイダンスが流れます。8を押してください。

■発行: 宮城県保健福祉部子ども・家庭支援課

〒980-8570 仙台市青葉区本町3丁目8番1号 TEL 022-211-2633 FAX 022-211-2591  
URL <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kodomo/dv-taisaku.html>

■制作・著作権: アウェア ■漫画: 関静佳 ■デザイン: 宮部浩司 ■編集協力: 梨の木舎