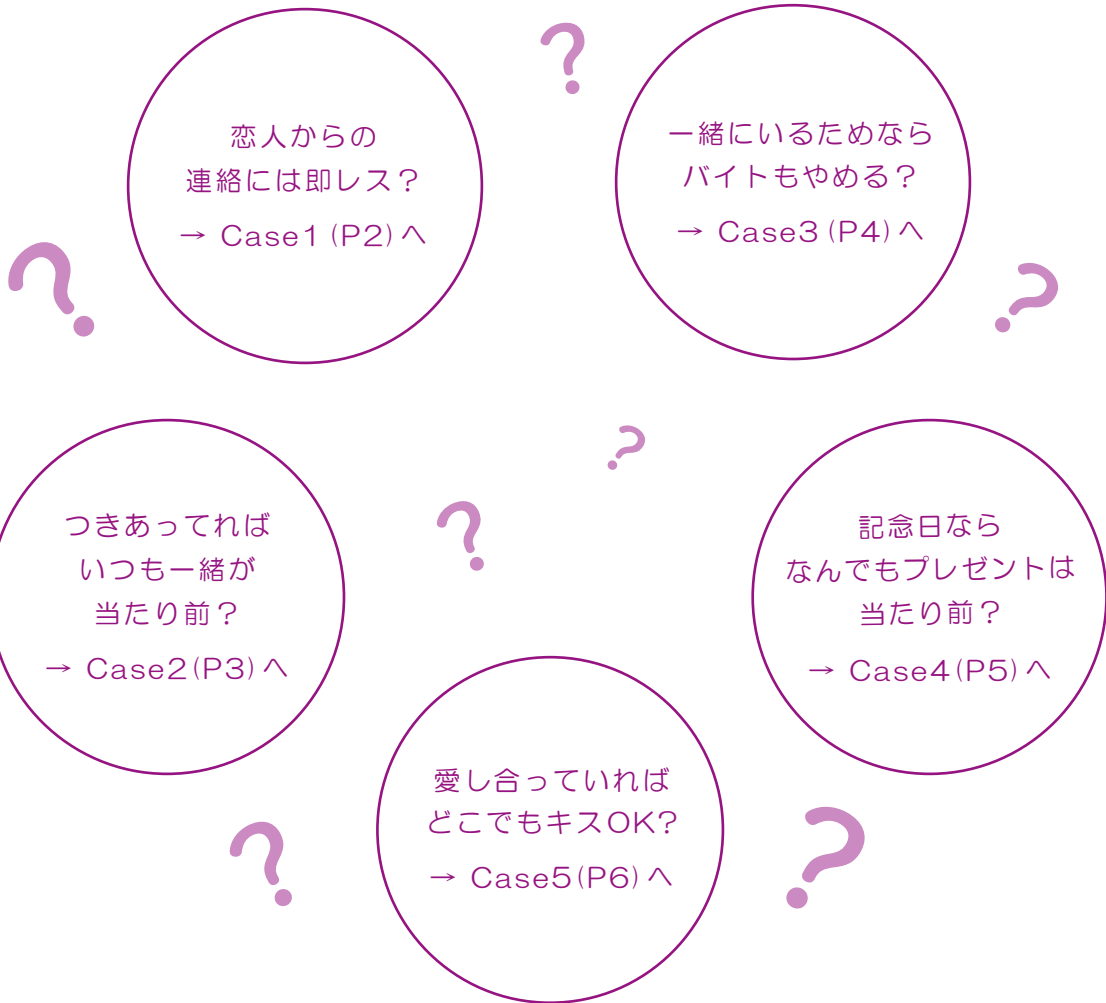


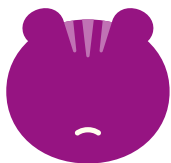


## これって当たり前？

つきあってるなら、これって当たり前？  
～今恋人がいる人も、いない人も考えてみてね！～



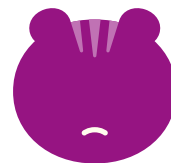
当たり前だよ！



当たり前かなぁ…



おかしくない…？

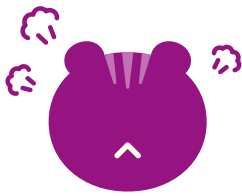


 こんなことになってない？

Case 1：恋人からの連絡には即レス？

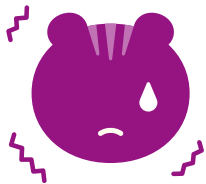
恋人からの連絡。でも当番の仕事してたから返事がすぐにできなかった…

あなたはどのリスの考え方に一番近い？



数分前に送ったメッセージに返信がない。  
今は休み時間のはずなのに、何してるんだ。  
ただ心配なだけなのに。  
他の事を優先するなんて、耐えれない。

→ P7 へ



相手はこまめにメッセージを送ってくれるから  
何をしてるかちゃんと報告しないとイケない。  
少しでも、返事が遅れると、  
「何してるの」「大丈夫」「どこにいるの」って  
もっとたくさん送られてくるし、嫌われたくないから…。  
友達に相談したら、「愛されてるね」って言われた。  
やっぱ、そうなのかな。「イヤ」って思ったら  
恋人失格かな？

→ P9 へ

どっちもおかしくない？

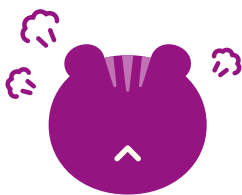
→ P14 へ



## Case2：つきあってればいつも一緒に当たり前？

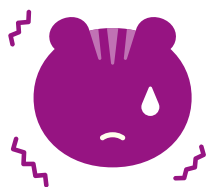
学校の登下校。今日は友達に誘われたから一緒に帰ったんだけど…

あなたはどのリスの考え方に一番近い？



つきあってるのに、一緒に登下校ぐらいするのは当たり前だろ。しかも、他の人と帰るなんて、常識なさすぎ。

→ P7 へ



特に恋人と約束もしてなかったし、友達と一緒に帰ったら怒られた。次の日、一緒に登校してる間も、学校に着くまで、ずっと謝り続けさせられた。

→ P9 へ

どっちもおかしくない？

→ P14 へ



## Case 3：一緒にいるためならバイトもやめる？

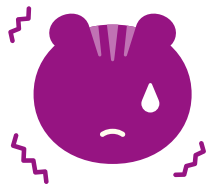
仕送りだけじゃちょっと苦しいし、やってみたかったバイトで楽しかったんだけど…

あなたはどのリスの考え方に一番近い？



他の人となんて一緒にいて欲しくない。  
ずっと自分と一緒にいて欲しい。  
バイトなんてしなくても、自分がなんとかするよ。

→ P7 へ



バイト仲間とかと仲良くしていたら、  
「辞めて欲しい」と言われた。  
バイトしないと生活が苦しいと言うと、  
一緒に住めばいいと言われた。  
自由に使えるお金がないから、友達に誘われても、  
遊びにも行けない。

→ P9 へ

どっちもおかしくない？

→ P14 へ



## Case 4：記念日ならなんでもプレゼントが当たり前？

何かと記念日にプレゼントをねだられるんだけど…

あなたはどのリスの考え方に一番近い？



この前の記念日は、  
お気に入りブランドの財布をもらったから、  
今度は同じブランドのバックが欲しいって言ったら  
「えっ!？」って顔されたんだけど！  
つきあってるんだからそのくらいプレゼントしてくれて  
当たり前でしょ？

→ P7 へ



なにかと記念日には、高価なものをおねだりされる。  
バイトを増やしたけど、全然足りない。  
この前ケチったら、しばらく口をきいてくれず、  
結局より高価なもの買うまで許してくれなかった。  
友達から借りるのも限界あるし、どうしよう。

→ P9 へ

どっちもおかしくない？

→P14 へ



## Case5：愛し合ってればどこでもキスOK？

人前でもおかまいなしにイチャイチャしてくるんだけど…

あなたはどのリスの考え方に一番近い？



愛し合ってるんだから、キスや身体を触るぐらいなら、  
どこでやってもいいでしょ。  
そんなに恥ずかしがらなくて。

→ P7 へ



周りを気にせずに、いきなりキスしたり、  
身体を触ってくる。正直、いやなんだけど…。  
最近は服の中に手を入れられることも。  
これって、普通なのかな…。

→ P9 へ

どっちもおかしくない？

→ P14 へ





## 恋人に対して不満やイライラがたまってしまうあなたへ

### 恋人のことを、自分のものと思っていないですか？

恋人のことを思う時、幸せな気持ちになりますか？それとも、「自分のことを分かってくれない」「特別な関係なのに、自分の存在を無視している！」などと怒りが沸いてくることがありますか？好きな人と一緒にいるはずなのに、怒りが止まらなくなって恋人を責めたり、自分の意見を押し付けたりしていませんか。もしそうなら、それは2人の関係がどこかおかしいのかもしれない。

恋人同士だって、一人ひとり違う人。似ているところもあれば、違うところもある。好きなものが一緒の場合も、違う場合もある。時間の使い方も、人との関係性も、それぞれ。それは分かっているけど、恋人だったら、やっぱり自分の思いどおりに動いてほしい。自分の思いどおりに動いてくれないと、「なんで分かってくれないんだ」と、怒りや嫉妬（しつと）の感情がわいてくる。そして、相手にちゃんとしてほしいから、一方的に、自分の気持ちや意見をぶつけてしまう。そんなあなたの前で、あなたの恋人は、おどおどしたり、おびえていたり、震えていたり。「ゴメン」と謝り続けていたり、泣いていたり…。

### それって、ホントに「恋愛」かな？

「好きだから、気持ちを通じ合わせたい」「一緒にいたい」というのと、「自分の思いどおりに動いてほしい」「独り占めしたい」と相手をコントロールしたり、「自分のモノ」として扱うのは違うことです。相手をコントロールしたり、「自分のモノ」として扱ったりすることは、交際相手に対する「暴力」、いわゆる「デートDV」にあたります。

### 暴力にはさまざまな種類があります。

どんな事情があっても、暴力をふるっていいという理由にはなりません。

#### 精神的な暴力

- 大声で怒鳴る・バカにする
- 交友関係を制限する
- 無視をする
- 行動を監視・制限する
- メールなどをチェックする 等

#### 身体的な暴力

- 殴る・たたく・蹴る
- 腕をつかむ・ひねる
- 髪を引っ張る
- 物を投げつける
- 刃物などを突きつける 等

#### 経済的な暴力

- デート費用を全く払わない
- 借りたお金を返さない
- 外で働かせない・仕事を辞めさせる
- 生活費を渡さない
- 貯金を勝手に使う 等

#### 性的な暴力

- 性行為を強要する
- 避妊に協力しない
- 見たくないポルノビデオ等を見せる
- 嫌がっているのに裸等を撮影する
- 中絶を強要する 等

### これらはすべて暴力です。

恋人は、「自分のモノ」ではありません。あなたと同じように、あなたの恋人も、大切にされるべき、カラダとココロを持っている一人の尊厳のある人間です。

「イライラ」したり、「不安」になったときは、立ち止まって考えてみてください。



恋人に対して不満やイライラがたまってしまっているあなたへ

「あなたの心の中は、こんな状態になっていませんか？」

不安

寂しい

もう、どうすればいいんだ

自分の気持ちを  
わかってほしい

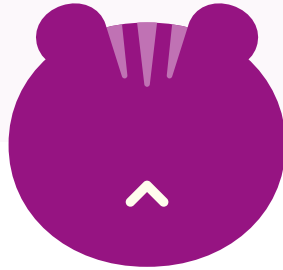
裏切られた...

おいていかれそう

がっかりだ

怖い

悲しい



怒り

怒らせるようなことするな

「バカ」にしているのか

イライラ

言い訳するな

見捨てるつもり？

何様のつもり？

大切な人を傷つけてしまう前にちょっとやってみませんか？

- イライラしたらとりあえず深呼吸。
- けんかになりそうなときは、勇気をもって相手と離れてみる。
- 相手にとって本当はどんな自分でいたいのか考えてみる。

こんな気持ちで恋人と付き合い続けるのって、つらくない？  
恋人と安心して、楽しく穏やかな時をすごすためには？

安心できる関係づくり→P11へ





## 恋人のことを「怖い」「息苦しい」と感じているあなたへ

### 恋人って、いつもあなたを幸せな気分させてくれる存在？

恋人のことを思う時、幸せな気持ちになりますか？それとも、相手の機嫌が気になって、「怖い」という気持ちになりますか？好きな人と一緒にいるはずなのに、「怖い」「つらい」と思ったり、逆に「嫌われたくない」「自分が悪い」と思って我慢したり。いつも相手の顔色をうかがって、ビクビクしていませんか？もしそうなら、2人の関係は、どこかおかしいのかもしれない。

あなたにとって幸せってどんなこと？その幸せは、自分で選んだものでしょうか？自分のことは自分で決めていいのです。嫌なことは、「NO」と言ってもいいのです。あなたの感じている「怖い」や「つらい」は、もしかすると交際相手からの暴力、いわゆるデートDV かもしれません。

あなたには幸せに生きる権利があります。

あなたのこころやからだを大切にできるのはあなた自身です。暴力をふるわれていい人などひとりもいません。時には相手から離れることも選択肢の1つです。別れることに相手のOKはいりません。

### 暴力にはさまざまな種類があります。

あなたが「ちょっと我慢すれば…」と思っていることも暴力かもしれません。

#### 精神的な暴力

- 大声で怒鳴る・バカにする
- 交友関係を制限する
- 無視をする
- 行動を監視・制限する
- メールなどをチェックする 等

#### 身体的な暴力

- 殴る・たたく・蹴る
- 腕をつかむ・ひねる
- 髪を引っ張る
- 物を投げつける
- 刃物などを突きつける 等

#### 経済的な暴力

- デート費用を全く払わない
- 借りたお金を返さない
- 外で働かせない・仕事を辞めさせる
- 生活費を渡さない
- 貯金を勝手に使う 等

#### 性的な暴力

- 性行為を強要する
- 避妊に協力しない
- 見たくないポルノビデオ等を見せる
- 嫌がっているのに裸等を撮影する
- 中絶を強要する 等

### これらはすべて暴力です。

どのような暴力であったとしても、暴力をふるうことは許されるものではありません。

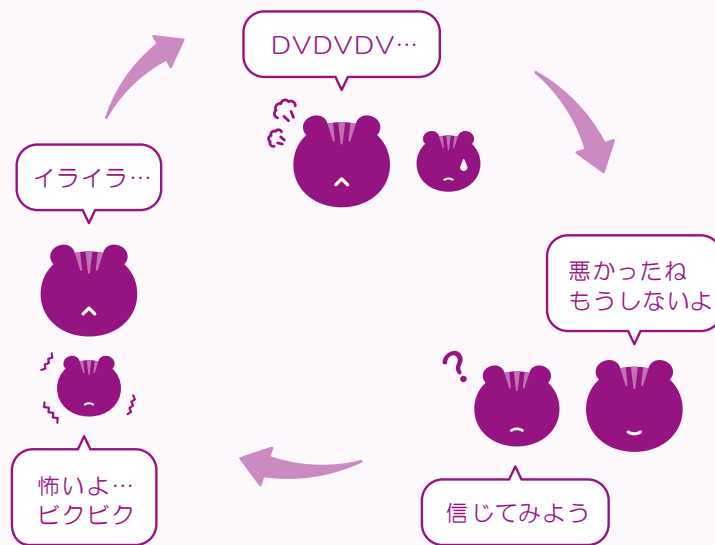
暴力によらないコミュニケーション方法があるはずです。

## 恋人のことを「怖い」「息苦しい」と感じているあなたへ

でも、「好きだから」「嫌われたくないから」という気持ちが先立って、自分では暴力と気付けないこともあります。

### 暴力のサイクル

暴力にはサイクルがあり、巻き込まれると簡単には抜けだせません。サイクルが繰り返されるうちに、暴力が激しくなり、逃げる機会や気力を奪われてしまいます。



女性の約5人に1人は  
交際相手から被害をうけたことがあります！



※男女間における暴力に関する調査（内閣府、平成30年3月）

## 相談窓口

このように恋人からの暴力は、自分たちで解決するのはとても難しい問題です。  
相談してみることで、ひとりでは気づかなかった解決方法が見つかるかもしれません。

一緒に考えてくれる専門の相談窓口があります。プライバシーは守られますので、安心して相談してください。

こ こ に でんわ

# DV相談ナビ 0570-0-55210

その他相談窓口は → 配偶者からの暴力被害者支援情報サイト(内閣府)へ  
[http://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/e-vaw/index.html](http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/index.html)

こんな気持ちで恋人と付き合い続けるのって、つらくない？  
恋人と安心して、楽しく穏やかな時を過ごすためには？

安心できる関係づくり→P11へ



## 安心できる関係づくり

恋人と安心して、楽しく穏やかな時を過ごすために…

こんな関係がつくれていますか？

- 意見が違ったとき、安心して互いの意見を伝え合い、相談できる。
- 2人の時間だけでなく、自分や相手のプライベートな時間も大切にできる。
- 嫌なことについては、「NO」と言える。相手が嫌がることはしない。
- 2人の関係が、「上一下」、「主一従」の関係になっていない。

このように、互いの意見を尊重し、  
一緒にいるときも、離れているときも、  
自分のことも、相手のことも大切にできる関係性は、  
「DV」がない関係性です。



それぞれのCaseのカップルが  
「DV」がない関係になるには、  
どうすればよかったか考えてみてね！

## 考えるためのヒント

### Case1：恋人からの連絡には即レス？

すぐに連絡できないときだってあるし仕方ないよね。  
それにあんまり頻繁に連絡が来たらちょっと怖いかな…  
「心配」してるっていうより「束縛」しちゃってるって感じ。



### Case2：つきあってればいつも一緒に当たり前？

友達と帰りたいときもあるし、  
用事があることだってあるよね。もちろん一緒に  
帰れるときは誘うけど。



### Case3：一緒にいるためならバイトもやめる？

バイトだって大事な経験！  
頑張ってる恋人を応援したいな。  
それに自分で使えるお金が全くないって毎日が窮屈だよ。



## 考えるためのヒント

### Case4：記念日ならなんでもプレゼントが当たり前？

プレゼントって、自分のために考えてくれたり、あげたいって思ってくれる気持ちがうれしいんだよね。それに記念日に一緒にいられるだけでもううれしいけどな。



### Case5：愛し合ってればどこでもキスOK？

どこでもはちょっと…それに嫌だって相手が思うようなことはしたくないな…どっちかがイヤな思いしちゃってるんじゃないし。



## いいね！その調子！

他の2つの意見について「おかしくない？」と感じたあなたは、  
恋人と良い関係をつくれているみたいですね。

### 周りの人はどう？

あなたの周りの人たちはには当てはまる人はいませんか？

DVは潜在化しやすい問題です。周りの人から相談されたり、気づいた時には、  
ぜひ「あなたは悪くないよ」「話してくれてありがとう」と伝えてください。

もちろん相談されたり、気づいてしまったあなたも動揺したり、  
どうしていいか迷ったりすると思います。  
でも、「なんで別れないの？」「なんでもっと早く言ってくれないの？」  
「〇〇だからダメなんだ！」などと、  
被害者を責めたり、被害者の話を否定しないでください。

話したり、相談してくれるのは、きっとあなたを信頼しているからこそ。

自分を否定されたり、責められたり、ましてや身近な人に言いふらされたりすると、  
被害者は誰にもわかってもらえないと思い、  
周囲の人を信じられなくなったり、相談できなくなってしまうかもしれません。

DVはとてもデリケートな問題です。  
また、自分たちだけで解決するのはとても難しい問題です。  
DVについては、相談できる専門機関があります。  
相談された、被害に気づいたあなたは、  
被害者が専門機関に相談できるよう、被害者を支えてください。

### デートDVって？

加害者ってどんな気持ち？  
→ P7 へ

被害者ってどんな気持ち？  
→ P9 へ



内閣府男女共同参画局  
Gender Equality Bureau Cabinet Office



[http://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/date\\_dv/index.html](http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/date_dv/index.html)