

好き、だけど…

なんだかちょっと
うまくいかない…

『デートDV』 …これって愛？

もっと良い関係に
なるためには？

一緒に
考えましょう！

相手の言うことに合わせてしまう…

「こうしてほしい」と言えない、言うのがこわい…

付き合っているんだから従うのは仕方ない…

好きな相手なのに

「こわい」、「つらい」と感じたら、

それは『デートDV』かもしれません。



『デートDV』ってなに？



配偶者など親しい人からの暴力を「DV(ドメスティック・バイオレンス)」と言いますが、「DV」は、けっして大人だけの問題ではありません。おもに高校生や大学生などの若者の間でも「**交際相手(恋人)からの暴力**」が起きています。これを「**デートDV**」と言い、DVと同様に、男性でも女性でも被害にあうことがあります。

こんな悩み、ありませんか？

CASE 1

最近彼女から、一日に何度も
「今どこにいるの？何してるの？」と
SNSで訊かれる。

一緒にいるときには、携帯をチェックされたり、
他の女の子の連絡先を消されたりすることもある。

好きなら仕方ないのかな。



CASE 2

優しいときもあるけれど
気に入らないことがあるとすぐ怒り出す。
「バカ」と言われたり、無視されたり、殴られたり…
怒らせてしまう私が悪いのかな。



CASE 3

彼のことは大好きだけど、
無理やり身体を触られるのは怖くて苦手。

「イヤ」と言ってみたら、
「付き合っているなら当たり前」と言われてしまった。

嫌われないためには
ガマンしなくちゃいけないのかな…。



こんなとき、どうすれば良い？

もし、あなたが交際相手との関係の中で
「いやだ」、「こわい」と感じるがあったなら

**ガマンしないでイヤなことは「イヤ」と
相手に伝えましょう。**

ひとりで悩まずに相談することも大切です。

※専門の相談機関もあります(最後のページ)。

Check



こんなことが『デートDV』です！

「DV」と同様に「デートDV」にもいろいろなかたちがあり、多くの場合、これらの暴力が組み合わされ、繰り返し行われるという特徴があります。

身体的暴力

- 殴る・たたく・蹴る
- 物を投げつける
- 壁に押し付ける
- 髪を引っ張る
- 刃物などを突きつける 等

性的暴力

- 嫌がっているのに体を触る
- 避妊に協力しない
- 性的なビデオや雑誌を無理やり見せる
- 中絶を強要する 等

精神的暴力

- 相手を傷つける言葉、馬鹿にしたような言葉を言う
- 別れるなら自殺すると脅す
- 無視する
- 電話やメール、SNSなどで行動を監視する
- 交友関係を細かくチェックし、つきあいを制限する
- 服装や行き先を細かく指示する 等

経済的暴力

- 無理やりお金を払わせる
- 借りたお金を返さない
- 仕事やバイトを強制的にやめさせる
- 貯金を勝手に使う 等

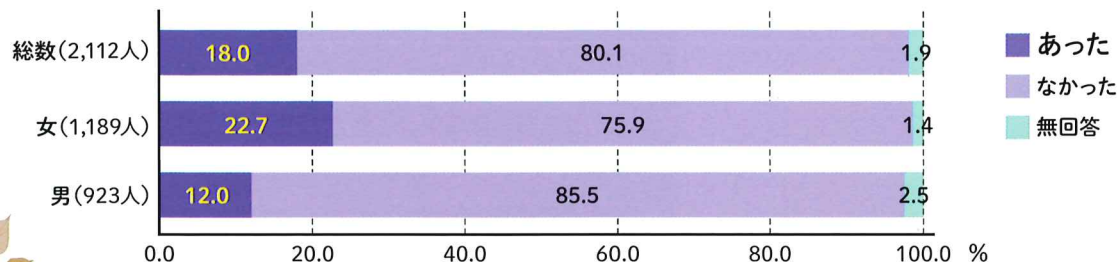
こんなことも
「暴力」なんだ！



実は身近な問題です

『デートDV』なんて自分には関係ない!とっていませんか? 国の調査によると、
女性の約4人に1人、男性の約8人に1人が交際相手から被害を受けたことがあると回答しています。

交際相手からの被害経験の有無



【参考資料:内閣府「令和5年度男女間における暴力に関する調査報告書」より

また、同じ調査では、被害を受けた女性の約6割、男性の約5割が、被害によって生活に変化があったと回答しています。

自分に自信が
なくなった

夜、眠れなくなった

外出するのが
怖くなった

仕事・学校を
やめた、変えた

心身に不調を
きたした

異性と会うのが
怖くなった

引っ越しをした

携帯電話の電話番号や
メールアドレス、SNSのアカウントを
削除した、変えた

NO!!
デートDV

デートDVは相手を深く傷つけてしまう暴力で、犯罪となる行為を含む
重大な人権侵害であり、絶対に許されるものではありません。

✓CHECK! あなたは、大丈夫?

好きなんだけど……こんなことあったりしませんか??
当てはまる項目にチェックしてみましょう。

デートDVをされていないかな??

デートDVのサインを見つけるため、
交際相手の態度についてチェックしてみよう。

- ☐ あなたに「きたない」「バカ」などいやな言い方をする。
- ☐ 相手を最優先にしないと、ふてくされたり、怒ったりする。
- ☐ たびたび携帯に連絡して、行動をチェックする。
- ☐ 怒ったとき、物にあたるなど怖いと感じるような態度・行動をとる。
- ☐ 携帯をチェックして、メッセージや連絡先を消せと命令したり、消したりしてしまう。
- ☐ 「僕(私)のことが好きならいいだろう」とあなたの気が進まないことをさせる。
- ☐ あなたの希望や考えを尊重しないで勝手に決めることが多い。

ひとつでも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をしていないかな??

自分が暴力的な態度をとっていないか
チェックしてみよう!

- ☐ 相手が自分の意見に従わないと怒ったり、イライラを相手にぶつけたり。
- ☐ 相手が他の人と仲良くしていると嫉妬して責める。
- ☐ 相手に友人関係や行動、着る服などを指示するのは相手のためだと思う。
- ☐ 腹を立てて相手の目の前で物をたたいたり、壊したり、投げたりする。
- ☐ 自分自身の問題やイライラしていることを、相手のせいだと責めたことがある。
- ☐ 二人のことでも、相手の意見を尊重しないで、自分ひとりで決めることが多い。
- ☐ 相手を「自分のもの」だと思っている。

ひとつでも該当する項目があったら、
自分の態度・行動を見直してみましょう。

※DV防止活動を行っているNPO団体「アウェア」のチェックリストを参考にしています。

『デートDV』のQ&A

Q

『デートDV』はどうして起こるの？

DVと同様に相手を自分の思うとおりにコントロール(支配)しようとして、暴力を使うことが考えられます。一度暴力をガマンして受け入れてしまうと、「暴力が効果的」と思われ、繰り返される可能性もあります。



Q

『デートDV』とけんかは違うの？

けんかは、意見や利害のぶつかり合いです。そこには対等な関係が存在しています。一方、デートDVは、暴力によって相手を自分の思うとおりにコントロールしようとするものなので、けんかとはまったく異なります。



Q

優しいときもあるけれど……？

一時的に優しくなったとしても、なにかのきっかけで再び暴力が繰り返され、だんだんエスカレートしていくこともあります(「暴力のサイクル」)。そうして逃げる機会や気力を奪われてしまいます。



Q

好きだから束縛している？

好きな人ができたら、『自分だけをみてほしい』と思うのは、当たり前のことかもしれません。でも、束縛することは、相手の人格を無視して「モノ扱い」することと同じです。
二人がもっともっと良い関係になるため、今の関係を見つめ直してみましょう！



Q

デートDVを受けたらどうすればいい？

暴力はふるわれる側に原因はありません。まずは相手にはっきり「イヤ」と伝えましょう。直接言いにくいとき、イヤと伝えても変わらないときは、ひとりでガマンせずに相談しましょう！



対等な『良い関係』を築くには？

好きな相手だからこそ「イヤ」と言いにくかったり、言われたくないかもしれません。でも対等な『良い関係』は、お互いの気持ちを正直に話せるところから始まります。

その1 何があっても暴力はふるわない！ 気持ちは言葉で伝えよう！！

相手が自分の思いどおりにならないからといって、一方的に自分の考えを相手に押し付けてはいけません。

暴力は絶対に許されないものです。

その2 自分自身を大切にする！！ 同じように相手も大切にする！！

暴力は身体も心も傷つけます。

自分自身が傷つく前に、勇気を出して「NO」と言ってみましょう。もし相手から「NO」と言われたら、落ち着いて真剣に受け止めましょう。

もし、あなたの友達が…



もしかして…。これって…？

最近感じるカレ・カノジョとのもやもや…

『デートDV』を知ってもらうための動画を作りました。

Check!



『デートDV』をしていたら？

Point!



暴力を見過ごさず、「いけないよ」とはっきり伝えましょう。

暴力や束縛は愛情ではありません。どんな理由があっても暴力を認めないことが大切です。

こんな言葉を
伝えてあげてね

- どんな理由があっても暴力はダメ！

『デートDV』をされていたら？

Point!



話に耳を傾けて、相談機関を教えてください。

デートDVで友達や周囲の人が悩んでいたら、まずは話をよく聞いてみましょう。信頼できる大人や、次のページの相談機関のことも教えてください。

こんなふうに声を
かけてあげてね

- あなたは悪くないよ
- いつでも力になるよ

県内の相談機関

誰かに相談することで、自分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。
二人の関係で気になることがあったら相談してください。**秘密はかならず守ります。**

DV、デートDVの専門的な相談機関	受付曜日※	相談受付時間	電話番号
女性相談支援センター(甲府市北新1-2-12) ※DVについては男性でも相談できます	月～金 (祝日を除く)	電話 9:00～20:00 面接 9:00～17:00	#8778 または 055-254-8635 (相談専用)
DV、デートDVを含む女性の総合相談	受付曜日※	相談受付時間	電話番号
男女共同参画推進センター ぴゅあ総合 (甲府市朝気1-2-2)	毎日 (第2・4月曜日を除く)	電話 9:00～17:00 面接 9:00～16:00	055-237-7830 (相談専用)

性暴力被害の相談	受付曜日	相談受付時間	電話番号
やまなし性暴力被害者サポートセンター かいさぽ ももこ	月～金 (祝日を除く)	電話 9:00～17:00	#8891 または 055-222-5562 (相談専用)
※上記以外の曜日・時間は、国のコールセンターに繋がります			

Curetime(キュアタイム)

性暴力に関する
SNS相談
●誰でも・匿名OK
●外国語対応



メールでも相談できます。 <https://www.sien-yamanashi.com/kaisapo-momoko/>

男性の電話総合相談	受付曜日	相談受付時間	電話番号
男女共同参画推進センター	毎月第1日曜日	電話 13:00～17:00	055-225-3067 (相談専用)

DV相談+(プラス)

●電話
●メール
●チャット
24時間 相談対応



★緊急の場合は110番を!

※上記の相談窓口は原則として年末年始はお休みです。

警察署	電話番号	警察署	電話番号
甲府警察署	055-232-0110	南部警察署	0556-64-0110
南甲府警察署	055-243-0110	笛吹警察署	055-262-0110
南アルプス警察署	055-282-0110	日下部警察署	0553-22-0110
甲斐警察署	0551-20-0110	富士吉田警察署	0555-22-0110
北杜警察署	0551-32-0110	大月警察署	0554-22-0110
鯉沢警察署	0556-22-0110	上野原警察署	0554-63-0110

■発行:令和6年7月

山梨県多様性社会・人材活躍推進局
男女共同参画・外国人活躍推進課

〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1
電話 055-223-1358

