

好きな人ができたら読んでほしい



デートDVは、  
意外と身近に  
あるかも  
しれない

10

のこと

## デートDVとは

**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です。**

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ります。

■ 男性でも女性でも被害にあうことがあります。

■ 同性同士のカップルにも起こります。

■ 暴力はだんだんエスカレートして、最悪の場合、命の危険を感じるような状況に陥ることもあります。

■ デートDVは、本人たちが気づかぬうちにどんどん深刻化するという特徴があります。

### 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5人に1人



男性の約9人に1人



は交際相手から被害を受け、**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。他人事ではないのです。

(男女間における暴力に関する調査—内閣府・平成30年3月)

**デートDVは、思っているより  
身近なところにある問題です**

## チェックしてみよう！

彼氏・彼女のこと好きなんだけど…  
 もしかしたら、こんなことはありませんか？

が一つでもあったら、二人の関係を見直してみよう。

## 精神的暴力

- スマホをチェックする、連絡先を勝手に削除する
- 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
- なにかあるといつも自分のせいにする
- 大声でどなったり、脅したりする
- 「別れるなら死ぬ」と言う

## 経済的暴力

- 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
- 高いプレゼントを要求する
- お金を貢がせる

## 身体的暴力

- 殴ったり蹴ったりする
- 髪をひっぱる
- 首をしめる
- 相手にむかって物を投げる
- 壁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

## 性的暴力

- 嫌がっているのに無理やりセックスする
- セックスを断ると不機嫌になる
- ちゃんと避妊をしてくれない
- 勝手に裸や下着姿の写真を撮る

殴る、蹴るだけが  
暴力ではありません

いくつかの暴力が  
同時におこることもあります

## 愛しているから束縛するの？

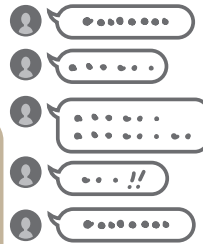
恋愛をしていると、好きになった相手には、いつも自分のことを考えてほしい、いつも一緒にいたいと思うこともあるよね。だからって、相手を束縛していいの…？

帰りはいつも一緒。相手に合わせ、部活も休みがち。  
最近「部活をやめて」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。

すごくやきもちやきの恋人で、  
いつもそばにいたがる。  
10分休み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…

束縛がキツイ。夜中でも「すぐに来て」という  
LINEが入る。行くまでLINEが止まらない。  
次の日に、ひどく責められるのが辛い…

相手からのLINEには、即レスして当たり前。  
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。



知らない間にスマホに監視アプリを入れられて、  
相手が遠隔操作していた。GPS機能で、  
24時間、どこにいるか監視されていた。怖い…。



彼氏・彼女を  
自分の思いどおりにしようとするのは、  
「束縛」という「暴力」です

## デートDVで暴力を受け続けると…

**付** き合ったばかりの恋人から暴力をふるわれて、けがをしてしまった。信じられない気持ちで、ショックが大きい。誰も信じられない気持ちになった。なかなか眠れなくなって、食欲もわからない。

**い** つも相手のことを気にして、勉強に集中できない。

**自** 分が悪いと思い、自分を責め、自分のことを大切に思えなくなってしまった。つらさを忘れるために、リストカットをしてしまうこともある。

**自** 分で考えたり、決めたりすることができなくなった。別れた方がいいかなと思うこともあるけれど、自信がなくて決められない。

**い** つ怒られるかと思って、相手の顔をうかがい、びくびくするようになった。そのうちに、どうしたいのか、どうしたらいいのか、自分の気持ちがわからなくなった。

**や** る気が出ない。下痢気味で、いつもだるい。



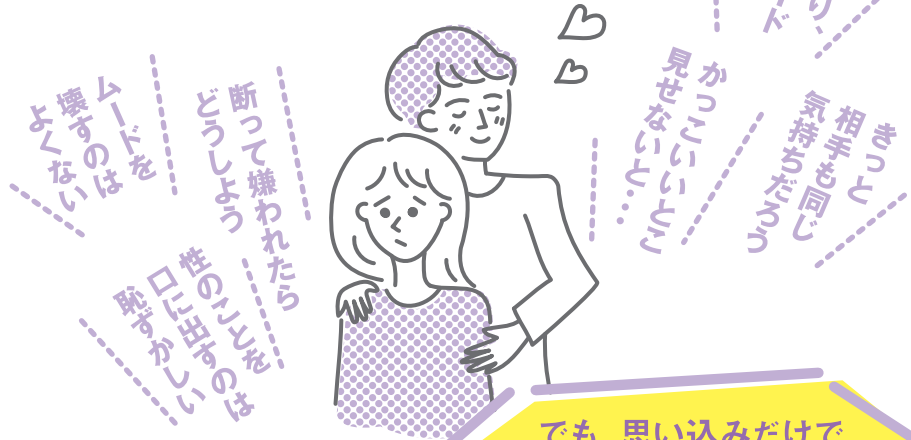
暴力を受け続けることで、  
こころや体、行動にも  
いろんな影響がでるよ

## 付き合っていたらセックスは当たり前？

実は、恋人同士でも、性暴力(デートレイプ)は、  
起きている…！

- 黙っているのは、OKということ
- 愛しているなら、セックスに応じるべき
- キスをしたら、セックスをしてもいい
- 付き合っていたら、性的な行為をするのは当たり前
- 相手の部屋に行くのは、セックスをしてもいいというサイン
- 少しくらいイヤと言われても、強引に続ければ相手もその気になる
- 一度OKしたら、その後はいつでもOKなはずだ
- 本気の相手とは、避妊しないでセックスしてもいい

これってホント？



セックスについて、  
口に出して話し合うのは  
難しいよね

でも、思い込みだけで  
行動すると、実は、  
2人の気持ちが違っていた…  
なんてことが起きます

## 性行為のOKサイン＝「同意」を取りましょう！

迷っている時は、「今はしたくない」「迷っている」と伝えてもいいよ。

性行為を迷っている方、したくない方に合わせよう！

性行為をOKしないからと言って、愛情がないわけではないよ。

だから、お互いの気持ちを尊重しよう。

どちらかが我慢をして、やりたくないことをするのは  
幸せな関係じゃないよね。



愛しているなら  
いいよね



う～ん、迷う！

恋人と二人きりで

おうちでデートをしていたら、  
急に相手が性行為を求めてきた。

「家に来たってことは、そういうことだろう」と言われ、  
イヤだったけれど、性行為をしてしまった。

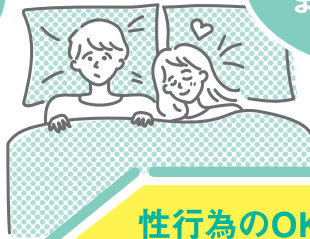
家に行った自分が悪いから  
仕方ないよね…。

え～、  
そんなつもりじゃ  
なかったんだけど…

大好きな相手と、  
ステキなセックスを  
してみたい

好きな人の  
気持ちに  
こたえたい、  
でも、不安

興味はあるけれど、  
まだ早いかな…



性行為のOKサインは、  
「あなたと性行為をしたい」と  
お互いが言葉で確認をすることで  
これを「性的同意」と言います

## リベンジポルノ被害が起こっています

**彼女・彼氏とのラブラブな写真、撮ってもいいよね？**

エッチの時の写真、  
二人だけの宝物に  
しておくなら、  
送ってもいいよね



SNSにデートの  
写真をのせると、  
みんなが「いいね」を  
押してくれる

交際中は、ともしあわせな気持ちになって  
「ずっと、この関係が続いてほしい」と思うもの。  
「ふたりだけの秘密」の性的な写真もあるかもしれません。  
でもその秘密がずっと守られる保証はありません。

**こんなリベンジポルノ被害が  
起こっています。**

「別れたい」と言ったら、「別れるなら、  
ふたりで撮った裸の写真や動画を  
ネットにアップする」と脅されて  
別れられない。

別れた後に、付き合っている時に  
撮った秘密の写真を  
本当にインターネットに流された。

**下着姿や裸の写真は  
撮るのも送るのもやめよう**

**一度、インターネットに  
流れた動画や画像は  
消すことがとても難しいよ**



## 性暴力、自分には関係ない・・・？

**相手があなたの気持ちを確認めずに、性的な行為をしたら、それは「性暴力」です。**

つき合っている人が避妊してくれないとき…

好きな相手だからガマンする？

避妊しないセックスは、妊娠の可能性があります。性感染症になることもあります。

予期しない妊娠は、女性の心と体だけでなく、その後の人生にも、大きな影響をあたえます。

知っていますか？

性行為の後、**72時間以内**であれば、**緊急避妊薬(アフターピル)**を飲むことでほとんどの場合、予期しない妊娠を防ぐことができます。  
**困った時は性暴力被害者支援センターなどに相談してみよう！**



**あなたの望まない性的な行為は、すべて性暴力です。**

性暴力というと、知らない人から夜道で襲われるというイメージがあるかもしれませんが。

でも実際には、恋人、友人・知人、家族、親戚、先生、職場の人、近隣の人など、

顔見知りの人からの性暴力被害が、多く起こっています。

年齢や性別にかかわらず

被害にあうことがあります。

性暴力はその行為をした人に、  
責任があります  
被害を受けた人は悪くありません

## 気をつけて、こんなワナ

あなたにぜひ、知っておいてもらいたいこと

「高収入で簡単」と書かれたバイトに、気軽な気持ちで応募した。そこで、思ってもみない性的なサービスをさせられた。

**JKビジネス被害**

モデルのスカウトだと思って事務所に行き、よくわからいまま書類にサインした。実は、アダルトビデオに出演する契約をさせられていた。断ったら違約金が発生すると言われ、撮影をやめることができなかった。

**AV出演強要**

ネットで知り合った人と、一緒にカラオケに行った。途中から身体が思うように動かなくなり、記憶があいまいになってまったく覚えていない。気が付いたらホテルにいて、レイプの被害にあっていた。知らないうちに、食べ物か飲み物に睡眠薬などのクスリを入れられたみたい。

**レイプドラッグ**

**あきらめないで！抜け出せる解決法があります。**

**悪いのはあなたではありません。あなたは被害者です。**



**困ったら  
絶対、相談**

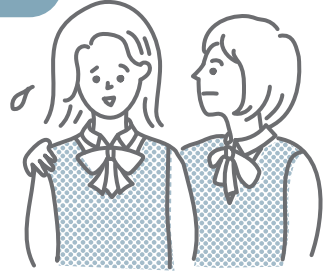
● どうしたらいいかわからない時や、警察や病院に行きづらい時などは、**性暴力被害者支援センター**などに相談してください。

● 身の危険を感じた時には、迷わず**110番通報**してください。

## 一緒に考えてくれる人がいるよ

デートDVを受けているかもしれないと思ったら

- ▶ あなたが悪いではありません。  
暴力は、ふるう人が悪いのです。
- ▶ ひとりで抱えて、悩んだり、  
解決しようとしたりしなくてもいいよ。



「デートDVを受けている」と友だちから相談されたら

- ▶ 友だちを信じて、話を聴いてください。
- ▶ 「あなたは悪くないよ」「いつでも力になるよ」と声をかけてください。
- ▶ 相談できる場所があることを、伝えてください。

デートDVをしているかもしれないと思ったら

- ▶ どんなことがあっても、暴力は絶対ダメ。
- ▶ 暴力という手段は、あなたが生きてきた中で、周りの大人やメディアなどから学びとってしまったものです。  
学びなおすことで人は変われます。

秘密は守ってもらえます  
一緒に考えてくれる人が  
いるよ!

なるべく早く信頼できる  
大人や専門機関に相談しよう