

知っておきたい



デートDV

小金井市



デートDVとは

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、
夫婦や恋人など親密な関係にある人(またはあった人)への
暴力のことです。
DVの中で、交際相手への暴力のことをデートDVとよんでいます。

デートDVのベースにあるのは、
相手を自分だけのものにしたい、
自分の思う通りに動かしたい、
という「**支配**」する気持ちなのです。
その手段として「**暴力**」という行為を選んだとき
にデートDVがおこります。

デートDVがおこっていても、
単なるケンカ程度にとらえていて、
それがデートDVだと気がついていないこともあります。

けれども一方的に相手を
自分の思い通りに動かそうとしたり、
束縛したり、行動を制限したりすることは
「**暴力**」なのです。



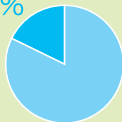
デートDVは特別な人にもみおこることでは決してありません。

デートDVは身近で、そして自分にも
十分おこりうることです。

<統計>交際相手からの被害経験

10歳代、20歳代で身体的暴行、心理的攻撃、性的強要のいずれかの行為を1つでも受けたことがある20歳代女性は21.3%

21.3%



約5人に1人

(男女間における暴力に関する調査／平成20年度内閣府男女共同参画局)

デートDVは**人権侵害**です。

また**犯罪行為(暴行・傷害・ストーカー行為など)**になることもあるということを忘れないでください。

暴力にはいろいろな形があります

なぐる、けるなど身体への暴力だけが暴力だと思っていませんか？
暴力は身体への暴力だけではなく、いろいろな形で表れるもの
なのです。



身体的な暴力

- なぐる○ける○平手でたたく○押さえつける○つきとばす
- 髪をつかんで引っばる○相手に物を投げつける

など



精神的な暴力

- 「バカ」「ダメなやつ」など相手を否定したりけなしたりする
- どなる○「死ぬ」と言って脅す
- 無視する○物を投げたりこわしたりする
- 相手が自分の思うようにしないと責める
- 自分の考えを一方向的に押しつける

など



社会的な暴力

- 相手が他の異性や友人と会うことを制限する
- 勝手に相手のメールをチェックしたり、アドレスを削除したりする

など



性的な暴力

- 性行為を強要する
- 避妊に責任を持たない

など



経済的な暴力

- アルバイトをさせる、やめさせる
- 借りたお金を返さない○お金をねだる

など



デートDVを受けると、おこりやすいこと

- 自信がなくなる
- 気持ちが不安定になる
- ビクビクしてしまう
- 相手の顔色をいつもうかがってしまう
- 心臓がドキドキしてしまう
- 眠れなくなったり、こわい夢をみたりする
- 食欲がなくなる
- 頭痛や腹痛がおきる
- イヤなできごとを急に思い出して苦しくなる

デートDVは被害を受けた人の心や身体を大きく傷つけてしまうものなのです。

デートDVチェックリスト

あなたと交際相手の関係にデートDVがおこっていないでしょうか？まずはチェックしてみましょう。

あなたは

- 相手のきげんが悪くならないか、いつも気にしてしまう。
- 相手は怒るとどなったり物を投げたりするのでこわい。
- 「おまえ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きて、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、登録されているアドレスを削除されたりする。
- なぐられたこと、おさえつけられたこと、つきとばされたことが1回でもある。
- 服装、髪型、メイクのことで、ああしろ、こうするなどと制限される。
- 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。



あてはまるものがあったら、あなたはデートDVを受けている可能性があります。

2人の関係を見直してみましょう。



あなたは

- 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)と話しているのはガマンできない。
- 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。
- カツとなると大声でどなってしまう。
- 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、相手をたたいたり強く押したりしたことがある。
- つき合っているんだから、他のことより自分のことを優先するべきだと思う。
- 「おまえのせいで～」とよく口にする。



あてはまるものがあったら、あなたはデートDVをしている可能性があります。

自分の行動を早急に見直して変えていきましょう。





お互いを尊重し合えるコミュニケーションとは

①自分の気持ちを大切にしましょう。

気持ちを伝えるときは、「私は～と思う」「私は～したくない」と率直に、そして暴力を使わないやり方で伝えましょう。

②相手の気持ちや考えに耳を傾けましょう。

③交際相手であっても、相手は自分とは異なる別の人間です。

違う気持ちや考えを持っていて当然です。

自分も相手も尊重していくことが大切です。



おぼえておきましょう！

- 誰でも自分のことを自分で選択・決定する権利がある
- 誰でも自分の意思や気持ちを尊重される権利がある
- 誰でも安心して安全にさせる権利がある
- 誰でも対等な関係である





友だちがデートDVを受けていたら

- 相談されたら、まずは友だちの話をじっくりと聞きましょう。
決して責めたり、批判したり、冗談にしたりしないようにしましょう。
- デートDVを受けた人は、自分が悪いからこうなったと思ってしまいがちです。
暴力については「あなたのせいじゃないよ」「あなたが悪いんじゃないよ」とくりかえし伝えていきましょう。
- デートDV行為について、「それは愛情からではないか」と伝えることは間違いです。デートDVを受けている人は、混乱したり、自分ががまんしなければと感じてしまうことがあります。
- 解決するためには友だちが自分で考えて、自分でどうするか決めていくことが大事なので、自分の考えを一方向的に押しつけないようにしましょう。
- 友だちが信頼できる大人やDV相談窓口（相談窓口一覧参照）に相談してみるよう伝えていきましょう。

友だちがデートDVをしていたら

- どういう理由があっても「暴力はダメ」という態度で向き合しましょう。暴力は相手を非常に傷つけること、関係をこわしてしまうことを伝えましょう。
- 暴力以外の手段で気持ちを表現したり、問題解決したりする方法を友だちと一緒に考えてみましょう。

デートDVやDVで悩んでいたら・・・

ひとりで抱え込まないで相談してみましよう

(相談は無料、秘密は厳守します。)

相談窓口一覧

○東京ウィメンズプラザ(女性用)

TEL:03-5467-2455 9:00～21:00(年末年始を除く)

○東京都女性相談センター多摩支所(女性用)

TEL:042-522-4232 9:00～16:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

○東京都女性相談センター(女性用)

TEL:03-5261-3911(夜間・緊急の場合)

○東京ウィメンズプラザ男性のための悩み相談(男性用)

TEL:03-3400-5313 17:00～20:00(祝日・年末年始以外の月・水)

○警視庁総合相談センター(男性・女性とも)

TEL:03-3501-0110 8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)

○小金井警察署生活安全課

TEL:042-381-0110

*緊急の場合は110番へ/ケガをしたら119番へ

発行 小金井市企画財政部企画政策課 男女共同参画室

TEL:042-387-9853 8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)