

これって当たり前？

つきあっているなら、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！～

恋人からの
連絡には即レス？
→ Case1 (P2) へ

一緒にいるためなら
バイトもやめる？
→ Case3 (P4) へ

つきあっていれば
いつも一緒が当たり前？
→ Case2 (P3) へ

記念日なら
なんでもプレゼントは
当たり前？
→ Case4 (P5) へ

愛し合っていれば
どこでもキスしてOK？
→ Case5 (P6) へ

当たり前だよ！



そんなあなたへ
→P7へ

当たり前かなあ…



そんなあなたへ
→P9へ

おかしくない…？



そんなあなたへ
→P14へ



こんなことになっていない？

Case 1：恋人からの連絡には即レス？

恋人からの連絡。でも当番の仕事をしてい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、耐えられない。

→P7へ



相手はこまめにメッセージを送ってくれるから
何をしているかちゃんと報告しないといけない。
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、「愛されているね」って言われた。
やっぱり、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





こんなことになっていない？

Case2：つきあってい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？



つきあっているんだから、一緒に登下校するぐらいは当たり前だろ。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いなかったし、友達と一緒に帰ったら怒られた。次の日、一緒に登校している間も、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





こんなことになっていない？

Case 3：一緒にいるためならバイトもやめる？

仕送りだけではちょっと苦しいし、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。バイトを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





こんなことになっていない？

Case4：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、お気に入りの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グが欲しいって言ったら「えっ!？」って顔をされたんだけど！つきあっているんだから、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、より高価なものを買うまで許してくれなかった。友達から借りるのも限界があるし、どうしよう。

→P9へ

どっちもおかしくない…？

→P14へ





こんなことになっていない？

Case 5：愛し合っていればどこでもキスして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？



愛し合っているんだから、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。そんなに恥ずかしくなくたって。

→P7へ



周りを気にせず、いきなりキスしたり、身体を触ったりしてくる。正直、いやなんだけど…。最近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



恋人のことを、自分のモノと思っていないか？

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、「自分のことをわかってくれない」「特別な関係なのに、自分の存在を無視している！」などと怒りがわ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ません。

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。それはわかっているけれど、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、「なんでわ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」として扱ったりするのは違うことです。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
- メール等をチェックする 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」になったりしたときは、立ち止まって考えてみてください。

「あなたの心の中は、こんな状態になっていませんか？」



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つきあい続けるのって、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



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
- メール等をチェックする 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。

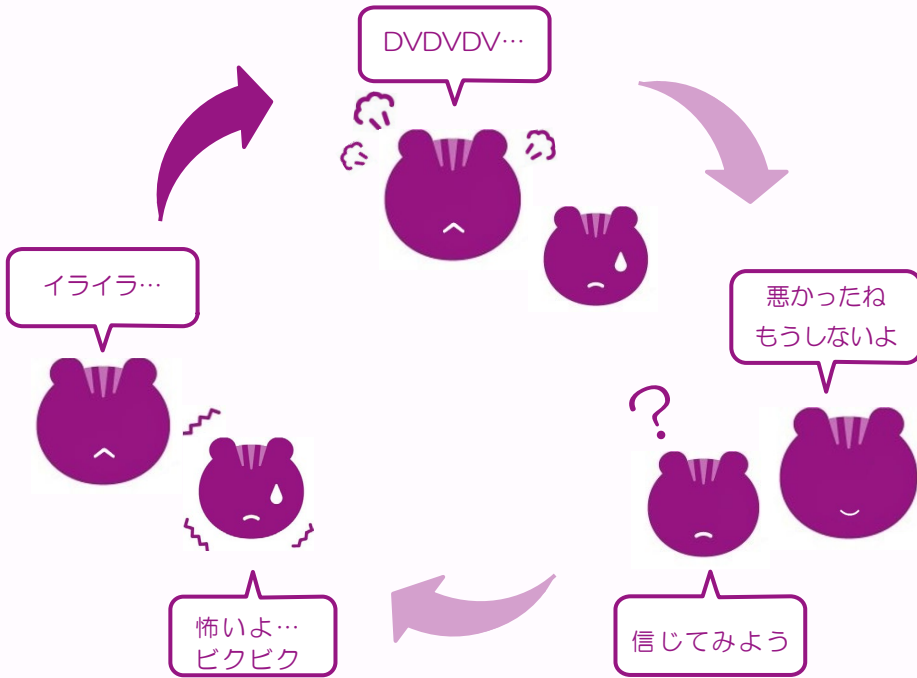
暴力によらないコミュニケーション方法があるはずですよ。

🐻 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。

DV相談ナビ ^{は れ れ ば} #8008

その他の相談窓口は→ 配偶者からの暴力被害者支援情報サイト（内閣府）へ
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/index.html

こんな気持ちで恋人とつきあい続けるのって、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すごすために…

こんな関係がつくれますか？

- 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人の時間だけではなく、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

Case 1 : 恋人からの連絡には即レス？

すぐに連絡が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。



Case 2 : つきあっていればいつも一緒に当たり前？

友達と帰りたいたいときもあるし、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。



Case 3 : 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！頑張ってい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

Case 4 : 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たりす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れしいけどな。



Case 5 : 愛し合っていればどこでもキスしてOK？

「どこでも」はちょっと…。
それに、相手が嫌だっと思うようなことはしたくないな…。
どっちかが嫌な思いをしちゃっていたら、楽しくないし。





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、気づいたりした時には、
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、気づいたりしてしまったあなたも動揺したり、
どうしたら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たりしないでください。

話したり、相談したりしてくれるのは、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、相談できなくなったりし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。

相談されたり、被害に気づいたりしたあなたは、
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^

被害者ってどんな気持ち？
→P9^

男女がともに活躍できる社会へ



内閣府
男女共同
参画局



https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/date_dv/index.html