



デートDVってなに？

考えてみよう 恋人間の暴力

デートDVとは、 交際相手との間で起こる暴力のこと

性別を問わず起こりえます。

※DVは、ドメスティック・バイオレンス (domestic violence) の略です。

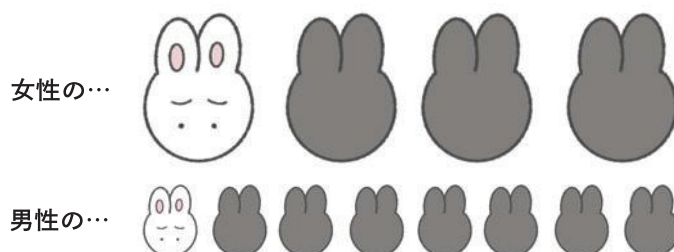
身体的暴力	なぐる、ける、首をしめる、物を投げつける、髪をひっぱる、刃物をつきつける など
精神的暴力	大声でどなる、無視する、侮辱する、バカにする、眠らせない など
社会的暴力	友だちに会わせない、SNS に悪口を書き込む、勝手にスマホをチェックする、外出や行動を制限する など
経済的暴力	お金を巻き上げる、借りたお金を返さない、借金をさせる、働くことを許さない、いつもおごらせる など
性的暴力	無理やりキスする、性行為を強要する、避妊に協力しない、わいせつな画像を無理やり見せる、裸の写真を撮る など

このようにデートDVでの暴力とは、身体的なものにかぎりません。暴力とは支配する関係を意味します。支配とは、「相手を思いどおりにコントロールする・操る」、「相手の主体性を奪う」ことです※。

※「支配」の定義については伊田広行『シングル単位思考法でわかるデートDV予防学』（かもがわ出版、2018）より

デートDVは誰にでも起きます

女性のおよそ4人に1人、男性のおよそ8人に1人は交際相手から被害を受けたことがあります。



注：被害を受けた割合は、女性全体の22.7%（4人に1人）、男性全体の12.0%（8人に1人）
データ出典：内閣府（2023）『男女間における暴力に関する調査報告書』

でも...好きだから...愛情があるように見えるから、本人たちは「暴力」に気づかないのです

恋愛ってこういうもの？



P3 ケース 1

お気に入りの服だったのに



P4 ケース 2

あなたのことを
すべて知りたい

P6 ケース 4

ぜったい別れへん



P5 ケース 3

ちょっとまって!
でも、きらわれたくない...

P7 ケース 5

だって私、
彼女やし



Point 1

恋愛に関する思い込み

♣恋愛や誰かとつきあうことについては、さまざまな思い込みやイメージがあります。例えば、「人を好きになったり、恋愛したりするのは当たり前のこと」「恋愛に嫉妬はつきもの」「恋人同士なら、お互いになんでも知っている」「恋人とはセックスするものだ」など。こうした思い込みやイメージの中には、実はデートDVにつながりかねないものもあります。

♣束縛されることを「愛情のあかし」と思っていたり、交際相手の求めることをなんでも聞いてあげるのが恋愛だと思っていたりしませんか？自分の行動が制限されたり、相手の顔色をうかがってビクビクしたりするなど、二人の関係が対等ではなく、上下（＝支配／非支配、命令する／される）の関係になっていると感じたら、それはデートDVかもしれません。

お気に入りの服だったのに



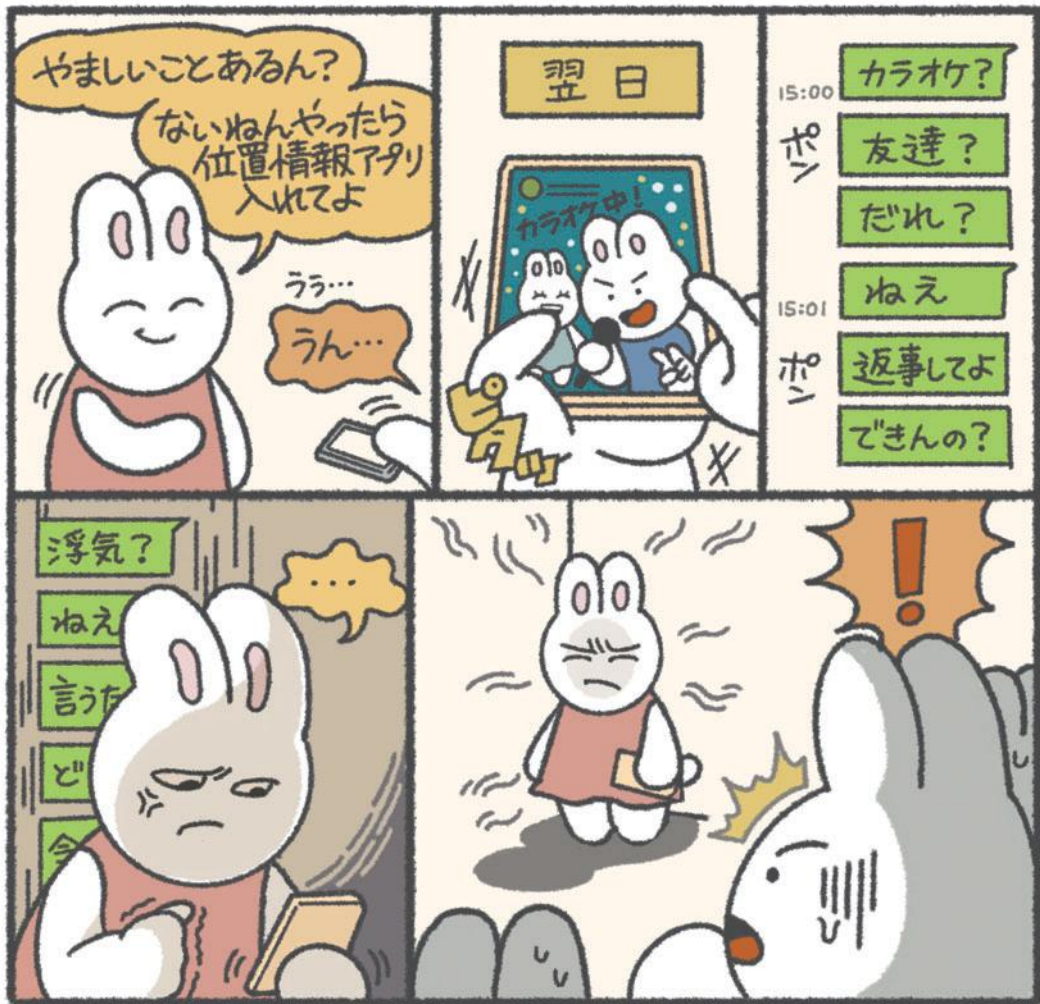
Point 2

バウンダリー（自分と他者との間の境界線）

♣恋愛とは、「二人の間の境目がなくなって、一つに溶け合うこと」みたいなイメージを持っていますか？そのような「二人で一つ」という状態は決して望ましいものではなく、実はバウンダリーがなくなっている状態。どんなに親しくても交際相手はあなたとは別の人格を持った「他人」です。好みや趣味も違いますし、あなた以外の人たちとの交友関係もあります。何を心地よく感じるか、嫌だと感じるかななどにも違いがあります。

♣相手のスマホやカバンの中を勝手に見たりするのも、バウンダリーを侵害する行為です。お互いに相手の意思や自由を尊重しているか、二人の間のバウンダリーを踏み越えていないか、近しい間柄だからこそ気をつけましょう。

あなたのことを すべて知りたい



Point 3 同意

♣交際相手とは、他の人とはしないような身体的接触をする場合もあります。でも、自分がしたいと思っても、相手はしたくないかもしれません。自分の勝手な思い込みで行動するのではなく、その都度、相手の気持ちや考えていることを尋ねるようにしましょう。それが「同意」の確認です。

♣はっきりとしたYES(「したい」「いいよ!」)がない場合は、すべてNO(「したくない」「いや!」)、すなわち同意がない状態です。また、もしあなたがいったん同意しても、なにか「嫌だな」と感じたり、気持ちが変わったら、同意は撤回することができます。我慢せず、相手に伝えましょう。それは「ムードを大切にする」よりも、もっと大事なことです。

ちょっとまって！
でも、きらわれたくない…



Point 4

性暴力

♣ 性的な行為をしようとする際には、必ず相手の同意が必要です。もし相手の同意を得ずに（またはNOと言えない／言いづらいシチュエーションで）性的な行為を行ったら、それは「性暴力」です。性暴力は、相手を深く傷つける行為です。

♣ 交際相手なら、何をしてもよいということはありません。また、関係性は変化するものです。「ラブラブ」の時に軽い気持ちで撮った写真が、相手との関係性が変わった時、どんなふうに使われてしまうかは予想がつかないこと。「公開されたら困る」と思うような写真は、たとえ相手から求められても、撮らせたり、あるいは自分で撮って送ったりしないようにしましょう。また、つきあっている相手にそのような写真を求めてもいいけません。

ぜったい別れへん



Point 5

別れ

✻自分が大好きな相手の気持ち自分が自分から離れていくこと、相手から別れを切り出されることは、とても辛くて、悲しくて、苦しいことです。でも、自分がそれに納得できないからといって、相手の気持ちをなにがなんでも変えようとしたり、「死んでやる!」と脅したり、さらには相手につきまとったり、暴力を振るったりすることは許されません。

✻自分が納得できなくても、相手から別れを告げられたら、それを受け入れ、別れの辛さや苦しさを必死に乗り越えるしかありません。相手と別れることになった時に、自分にはもう何も残されていないと感じるようなことがないよう、誰かとつきあっている時でも、自分の好きなことや交際相手以外の人間関係も大切にしましょう。

だって私、彼女やし



Point 6 ジェンダー規範

♣「男だから／女だから～すべき(すべきでない)」「男は／女は～のはず」という、性別に関する決まりごとやイメージを「ジェンダー規範」と言います。「男性は力が強い」「女性は料理が得意」「男の子は活発で元気がいい」「女の子は思いやりがあって優しい」など、世の中にはさまざまなジェンダー規範があります。

♣恋愛関係においても、「男がリーダーシップを取るもの」「女は男に守ってもらうもの」「デート代は男が払うべき」など、自分が女(男)だから「こうしないと」と思い込んでいたり、相手について決めつけていたりしませんか。「男だから」「女だから」ではなく、あなた自身はどうしたいか／したくないかを大切にしましょう。

まわりにいる者のあり方①

あなたの無自覚な振る舞いが、デートDVを後押ししていないかな？

たとえばSNSで…



つきあってるなら、ラブラブをアップするのが当たり前。どうしてそれSNSにあげないの？



でもそれって「つきあってるってこういうもんでしょ」という考え方の押しつけです。デートDVがさらにエスカレートしかねません。

「監視がしんどい」、という相談に対して…



反応ないよりいいんじゃない

愛されてるってことじゃん



周囲に期待されているのは、監視を愛とはき違えることはありません。SOSかも知れない声に耳を傾ける感覚を持ちましょう。そしてもっと、その監視的な振る舞いの程度やしつこさを聞いてあげましょう。事態はもっと深刻かもしれません。

こんなささいなひとことがなにを生み出すか…



おごってくれるなんて、いい彼氏

男がリードするものだ



あなたの無自覚なひとことの積み重ねによって、支配・被支配関係がさらに悪化しかねません。

Point 7 デートDVのサイクル

♣デートDVにはサイクルがあり、だから抜け出すことがむずかしいと言われています。加害者は暴力をふるった後に、別人のようにやさしくなったり、「二度としない」と謝り、反省を口にします。そうすると被害者は相手の変化を期待したり、「自分だけが相手のことをわかっている」と納得してしまうのです。しかしそれは一時のことにすぎません。やがてイライラ期を経て もっとひどい暴力をふるってきて、サイクルがまわり続けます。

♣サイクルがまわって支配とコントロールがきつくなるに従って、だんだん逃げる機会や気力がなくなっていくのです。

バクハツ期

加害者は怒りをコントロールできなくなり暴力が激しくなる



イライラ期

加害者はささいなことでイライラし、威圧的になる

ラブラブ期

加害者は「もう暴力はふるわない」と謝り、被害者を大切にする



まわりにいる者のあり方②

相談されたらどうしたらいい？



実際にデートDVのことを相談されたら、どうしたらいいのでしょうか。
簡単なことではありませんが、いくつかのポイントを紹介します※。

※ 参考文献：伊田広行 (2015)『デートDV・ストーカー対策のネクストステージ：被害者支援／加害者対応のコツとポイント』解放出版社

基本的なスタンス

被害者の側に問題があるかのように見
てはいけません。

つらい状況の中にいる被害者に、いき
なり相談しろ、別れろ、対処しろといっ
ても届きません。

相手を尊重し、傾聴し、おだやかにゆっ
くりとつき合ひましょう。説教したり、
コントロールしてはダメ。「あなたは
悪くない」と励まし、相談できるとこ
ろがあることも伝え、支えましょう。

暴力にはすぐ毅然と対することが重要
で、怖いかもしれないけど、警察や行
政・法律・支援組織などの力を使えば
大丈夫だと知らせましょう。

さらに気をつけるべきこと

DVにおいて中立の立場をとり続けるこ
とは、そのつもりがなくても、結果的に
DV加害者と共謀することになります。

詳細な聞き取りは、被害のトラウマの
再現になる危険性があります。

二人を一緒にして第三者が説教するこ
とは危険です。加害者の多くはそこで
うまく立ち回ってしまうのです。反省
の言葉を口にしていても、あとで二人
になったときに、一層の暴力が振るわ
れる可能性があります。

被害者は多面的な存在で、「DV被害に
あった」という側面は、その一部にし
かすぎません。ある人を「DV被害者」
とだけ見てしまうことは、被害者の力
を奪うことになります。

知っておきましょう

二次被害とは

相談を受けた人や、支援者・警察などの関係者が、適切なかかわりをしないために、被害者がさらに傷つくことをいいます。
以下のような例は、絶対に避けなくてはなりません。

【二次被害の例】

- ・被害者にも落ち度があったかのように説教する。
- ・被害者の言うことを疑ったり、被害者が矛盾することや混乱することを話し、感情的になっていることを責める。
- ・「二度と会わない」「別れろ」といった結論だけを押しつけて、「別れないあなたが悪い」というメッセージを伝える。

デートDVチェックリスト

あなたが
して
いません
か？

- ☐ 相手が自分の言うとおりにしないと、イライラする
- ☐ 相手が他の人と仲良くしていることを責めたりする
- ☐ 相手がどこへ行くか、誰と話すか、何を着るかなどを命令的に言うことがある
- ☐ 腹を立てたとき、相手の目の前で物を壊したり、投げたりする
- ☐ 腹を立てたとき、相手の腕や肩をつかんだり、たたいたりする
- ☐ なんでもお金は相手に出させる
- ☐ 相手がいやでもキスをしたりセックスをする

ひとつでも当てはまること
があれば自分の態度や行動
を見直してみよう。

交際相手
にされて
いません
か？

- ☐ 「バカ」「お前なんかダメだ」など、あなたを傷つける言い方をする
- ☐ たびたびLINE やアプリで、あなたの行動をチェックする
- ☐ いつもおごらされる
- ☐ 怒ったら物にあたるなど、怖いと感じるような態度・行動をする
- ☐ 腹を立てたとき、怒らせるのはあなたのせいだと言って責める
- ☐ あなたのスマホを勝手に見て、友だちのアカウントを消せと命令したり、消したりする
- ☐ いやなのに、身体をさわってくる

ひとつでも当てはまること
があれば、デート
DVではないかと考えてみよう。
でもそれに気づ
いたあなたは、きっと状況を変えていけるよ。

デートDVは犯罪になることも…

交際相手への次のような暴力や行為は、刑法上の罪となる可能性もあります。

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| ● 交際相手に暴力をふるう（殴る・蹴るなど） | ⇒ 暴行罪 |
| ● 怪我や精神疾患（PTSDなど）を負わせる | ⇒ 傷害罪 |
| ● 「別れたら殺すぞ」「裸の写真を拡散するぞ」などと脅す | ⇒ 脅迫罪 |
| ● 人前で「ブス、バカ」「能なし」など尊厳を傷つける | ⇒ 侮辱罪・名誉棄損罪 |
| ● 無理やりに性交渉やわいせつな行為やその未遂 | ⇒ 不同意性交等罪・不同意わいせつ罪 |
| ● 性的な部位や下着などを撮影したり、画像を人に提供したりする | ⇒ 撮影罪・提供罪 |

相談窓口

これってデートDV?と思ったら、相談しましょう。秘密は守られます。

「いじめ」ホッと電話相談（茨木市教育センター）

月～金曜日（祝日、年末年始のぞく）9:00～17:00
電話：0120-147970（フリーダイヤル） 072-627-5511

困っていることがあったら、電話してきてください。

xxxxxxxx

チャイルドライン

毎日（12/29～1/3は休み）16:00～21:00
電話：0120-99-7777



18歳までの子ども専用の相談窓口。気持ちを聞いてほしい、どんなことでも。チャット、ネットでんわも。

xxxxxxxx

子どもを守る被害者救済システム（大阪府教育委員会）

（相談窓口：子ども家庭相談室）

月・火・木曜日（祝日・年末年始のぞく）10:00～20:00
子ども専用電話：0120-928-704 保護者等：06-4394-8754

セクハラ、体罰、いじめ等を含めて被害にあった場合の相談。

xxxxxxxx

ガールズサポート チャット相談

月・水・金曜日 18:00～22:00
<https://form.purple-osaka.jp>



思春期の気持ちのモヤモヤやDV・性暴力被害についてチャットで相談。

xxxxxxxx

サチッコ

月・水・金曜日 12:00～16:00
電話：06-6632-0699

19歳までの子どもを性暴力から守るための電話相談。性的なことで、困ったことや気になること。

xxxxxxxx

茨木市立男女共生センターローズ WAM

女性電話相談：月～土曜日（火曜日・祝日・年末年始のぞく）10:00～16:00
電話：072-621-0892
男性電話相談：毎月第3・4水曜日 18:30～21:30
電話：072-620-9929

小さな心配事でも相談してください。

xxxxxxxx

LGBTQ 電話相談 いばらきにじいろ相談

毎月第4土曜日 15:00～19:45
電話：080-4668-9510
メール：ibaraki-nijiro@city.ibaraki.lg.jp

パートナーとの関係などについて相談できます。電話では相談しづらい人はメール相談も。

xxxxxxxx

茨木市配偶者暴力相談支援センター

月～土曜日（祝日、年末年始のぞく）9:00～17:00
電話：072-622-5757

デートDVについての相談。

xxxxxxxx

DV相談+（プラス）

チャットは10カ国語対応 12:00～22:00
電話：0120-279-889（365日、24時間電話対応）
<https://soudanplus.jp/>



DVに関して専門の相談員が対応。

xxxxxxxx

SNS相談 Cure Time（キュアタイム）

チャット相談可能時間 17:00～21:00 <https://curetime.jp/>

性暴力に関して匿名でメール、チャットで相談。