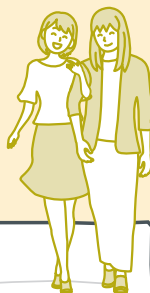
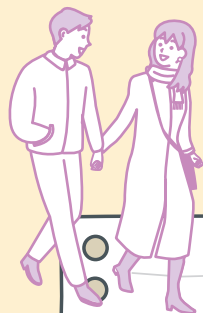
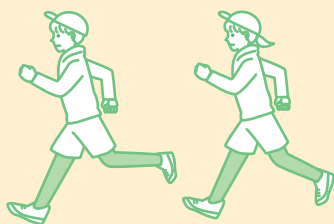
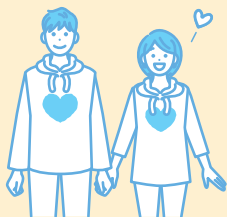


# # 理想のカップルって どんな関係？

— これは、あなたにとっても身近な **デート DV** のはなし —



あんな関係って素敵！ あの人とこうなりたい！

つきあい方ってひとそれぞれ

こうあるべきとは決められていません

でも みんな守るべき

**相手と自分を大切にすること**

意外とできていないかもしれません

# #デートDVってなに? . . . . . 恋人同士の間で起こる暴力のこと

恋人同士の間でこんなことがあったら、デートDVの可能性がります。これらの暴力が組み合わさって起こる場合もあります。



## 身体的な暴力

- 例えば
- 物を投げつけられる
  - 殴られる
  - 髪をひっぱられる など



## 精神的な暴力 (モラハラ)

- 例えば
- 些細なことで不機嫌になるため、常に気を使う
  - 暴言を吐かれたり、馬鹿にされる
  - 都合が悪いことがあると無視をされる など

## デジタル暴力

- 例えば
- すぐに返信しないと怒られる
  - スマホをチェックされ、連絡先を消される
  - スマホにGPSアプリを入れることを強要される など



## 金銭的な暴力

- 例えば
- 高額なプレゼントを強要される
  - デート代をいつも払わされる
  - 仕事を無理やり辞めさせられる など



## 性的な暴力

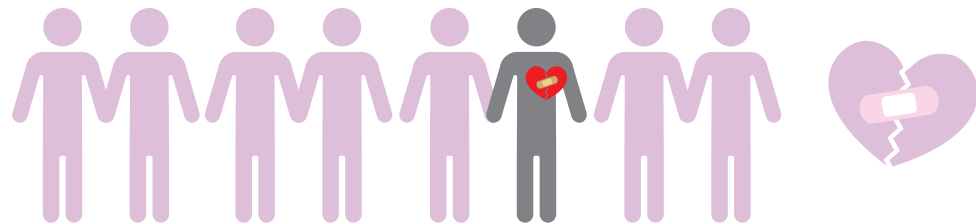
- 例えば
- 裸や性行為の画像や動画の撮影を強要される
  - 同意のない性的な行為を強要される
  - 避妊をしてくれない など



18歳以上の交際相手がいる (いた) 人の  
**8人に1人がデートDVの**  
被害経験があります。

(埼玉県「令和2年度男女共同参画に関する意識・実態調査」)

性別に関わらず、誰もがデートDVの被害者にも、加害者にもなる可能性があります。あなたの周りですでに起きている問題かもしれません。



周りに **交際相手との関係に悩んでいる人** がいませんか？

### 様子がおかしいと気付いたら

- 「何か困っていない？」と声をかけてみましょう。
- あなたの心配な気持ちをそのまま伝えても良いかもしれません。

### 相談されたら

- まずはゆっくり話を聴きましょう。
- そして、理由はどうあれ暴力を振るう行為は間違っていることを伝えてください。
- ただそばにいて、話を聴くだけでも力になります。
- 友達同士では解決できないことも多いので、相談窓口を教えてあげてください。

# #デートDVはなぜ起きるの？

デートDVが起きている関係は、力と支配によりつながっています。  
このような関係はお互いを大切にできておらず、対等な関係ではありません。

## 力と支配

デートDVは、交際相手（好きな人）が自分の思いどおりに動いて欲しい、その人を独占したいという一方的な気持ちの押し付けから生まれます。そして、相手を支配（コントロール）するための手段として「暴力」を選んでしまうことで被害が起こります。

## 暴力のサイクル

暴力には、ある一定のサイクルがあり、加害者は暴力を振った後、しばらくは優しくなるため、被害者は加害者から離れられなくなる場合も少なくありません。



開放期  
(ハネムーン期)

一つでも当てはまったら  
デートDVの可能性があります。



暴力の爆発期



緊張の蓄積期

## こんなこと思い当たりませんか？ 交際相手との関係性

- 怒らせたくないから、デートの行き先は相手の言うとおりにしている。
- 断わったら嫌われないか心配で、性的な行為を拒めない。
- 相手が不機嫌になるので、自分の予定を決めるときも相手に許可を得る。
- 自分が悪くても、強く言えば相手は許してくれるから謝らない。
- 相手が自分以外と親しくすることが不安で、スマホの連絡先を削除させた。

もしあなたが

## デートDVの被害者かと思ったら

「自分が悪いから怒るんだ」と考えたり自分を責めたりしないでください。  
暴力は振るう方が悪いのです。あなたは決して悪くありません。  
ひとりで悩まず、周りや相談窓口にご相談しましょう。

## 築いていこう、こんな関係

- 意見が違ったとき、安心して互いの意見を伝えあい相談できる。
- 二人の時間だけでなく、自分や相手のプライベートな時間も大切にできる。
- 嫌なことは「NO」と言える。相手が嫌がることはしない。
- 二人の関係が「上一下」「主一従」の関係になっていない。

(内閣府男女共同参画局HPより引用)

## デートDVの加害者かと思ったら

それに気付けたあなたは暴力をやめることができます。  
暴力は相手の身体や心を深く傷付けます。  
相手を想っていても、相手を傷付ける行為に愛情はありません。

# #デートDVがない 関係って？

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が、デートDVがない関係性です。

## 自分のことを大切ににする

暴力を振るわれてもいい人など一人もいません。あなたは大切にされるべき存在です。自分自身を大切ににする気持ちを持ちましょう。自分の気持ちや体を大切ににし、嫌なことには「No」と言いましょう。

## 関係の進め方～性的同意の重要性～

好き同士ならセックスをするのは当たり前でしょうか。いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、自分で決めることができます。相手が同じ気持ちだと思いつき、同意を得ずに性的な行為をすることは性暴力です。

お互いの心と体を大切ににするために、相手の気持ちを確認することが重要です。

また、相手を傷つけない、嫌われないからと、性的な行為が嫌と言えないこともあるかもしれません。相手と対等な関係を築いていくためにも、自分の考えを伝えることが必要です。



## 相手のことも大切ににする

相手は、あなたとは違う人間です。相手が自分と異なる意見や考えを持っていたり、あなた以外に、大事な関係を持っていたとしても、互いに違いがあることを認め、受け入れましょう。相手への思いやり、相手を大切ににする気持ちを常に持ち続けることが大切です。

## 問題の解決方法に暴力を選ばない

どんな理由があっても、暴力は決して許されません。暴力によらない解決方法があるはず。自分の気持ちや考えを伝える際、相手を思いやるコミュニケーションについて考えてみましょう。

性行為を伴う性暴力被害の約3割が交際相手・元交際相手間で発生しています。

(内閣府男女共同参画局「若年層の性暴力被害の実態に関するオンラインアンケート及びヒアリング結果」(令和4年3月))

- 嫌と言っていない=YESではありません。
- キスをしたからセックスをしても良いわけではありません。
- アルコールなどにより相手の意識がない状況では同意を確認したことにはなりません。
- 少しでも嫌だなと思うことや、避妊に関する不安を感じるものがあたら相手に伝えましょう。

デートDVだけじゃない！  
あなたの周りにはこんな問題が！



詳しくはこちらを御覧ください。  
(内閣府男女共同参画局HP)

## セクシュアル・ハラスメント (セクハラ)

相手を不快にさせる性的な言動(発言や行為)であり、性別を問わず加害者にも被害者にもなりうる問題です。これには女性(男性)はこうあるべきという考えを押し付け、相手を不快にさせる言動も含まれます。セクハラに当たるかどうかは受け手の判断で決まります。

## AV出演被害


モデルやアイドルのスカウトをきっかけに性的な動画を撮影されるなどの問題です。AV出演契約を無力化する法律があります。したくないことは嫌と意思表示しましょう。

## SNSの悪用 (リベンジポルノ)

元交際相手から、交際中に撮影したプライベートな画像や動画を無断でインターネット上に流出されるいわゆるリベンジポルノによる画像流出被害の問題です。被害に遭ったら早めに相談しましょう。

# ひとりで悩まないで

自分だけで抱え込んでいては、問題は解決できません。  
友達や家族など周りの人や専門の相談窓口にご相談しましょう。

 匿名で、性別問わず、どなたでも無料で相談ができます。

**デートDV** 身の危険を感じた場合や緊急の場合は警察へ(110番)

DV お悩みチャット@埼玉  
日・水・金 / 15:00～20:30 (12/29～1/3を除く)



With You さいたま (埼玉県男女共同参画推進センター)  
TEL 048-600-3800  
月～土 / 10:00～20:30 (祝日、第3木曜日、12/29～1/3を除く)  
インターネット相談 (24時間受付)



埼玉県婦人相談センター  
TEL 048-863-6060  
月～土 / 9:30～20:30 日・祝 / 9:30～17:00 (12/29～1/3を除く)

**画像流出被害などについての相談**

警察相談専用電話 (埼玉県警)  
TEL #9110 (ダイヤル回線及び一部IP電話は不可) 又は 048-822-9110  
年中無休 / 24時間受付 (夜間及び土・日・祝日・12/29～1/3は当直対応)

**性犯罪被害についての相談**

性犯罪被害相談ダイヤル「ハートさんハートさん」(埼玉県警)  
TEL #8103 (ダイヤル回線及び一部IP電話は不可) 又は 0120-83-8103  
年中無休 / 24時間受付 (夜間及び土・日・祝日・12/29～1/3は当直対応)

**性暴力被害やAV出演契約の取消・差止請求のやり方などについての相談**

性暴力等犯罪被害専用相談電話アイリスホットライン  
はやくワン(ストップ) 彩の国やさしい  
TEL #8891 又は 0120-31-8341 年中無休 / 24時間

**予期しない妊娠に関する相談**

にんしん SOS 埼玉  
TEL 050-3134-3100 年中無休 / 16:00～24:00 (受付は23:00まで)

【発行】令和5年3月  
埼玉県県民生活部人権・男女共同参画課  
☎ 048-830-2925  
✉ a2250-03@pref.saitama.lg.jp



埼玉県マスコット  
「コバトン&さいたまっち」