

恋愛中は周りが見えていないことが多く、相手に依存したり束縛したりしてしまうことがあります。

自分の気持ちと相手も大切にして、よりよい関係をつくることが幸せな恋愛につながります。

つらい、怖いと感じたらひとりで悩まず相談してください。

発行：国分寺市立男女平等推進センター
(ライツこくぶんじ)

〒185-0034

国分寺市光町1-4 6-8 ひかりプラザ2階

TEL 042-573-4378

相談窓口

身の危険を感じたら迷わず**110番**、または近くの警察署に相談しましょう。

◆国分寺市立男女平等推進センター(ライツこくぶんじ)

女性の悩みごと相談

月～金 9時～12時・13時～17時

(土日祝日、年末年始を除く)

○相談専用☎**042-573-4342**

✉soudan@city.kokubunji.tokyo.jp

○オンライン相談(要予約)

市HP検索番号「1002814」の電子申請・
でご予約ください。

◆東京ウィメンズプラザ

○女性のための悩み相談

☎**03-5467-1721**

9時～21時(年末年始を除く)

○男性のための悩み相談

☎**03-3400-5313**

月・水・木 16時～20時

土 14時～17時 (祝日・年末年始を除く)

○LINE相談「ささえるライン@東京」

毎日14時～20時

(年末年始は除く)



◆DV相談ナビ ☎#8008(はれれば) 24時間対応

◆よりそいホットライン

☎**0120-279-338** 24時間対応

◆ヤング・テレホン・コーナー(警察庁少年相談係)

☎**03-3580-4970** 24時間対応

◆性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

☎**#8891**(はやくワンストップ) 24時間対応

◆性暴力救援ダイヤルNaNa

☎**03-5577-3899** 24時間対応

自己中心的な♡にな
っていませんか？

その恋愛は「デートDV」ではあり
ませんか？

女性の5人に1人
男性の9人に1人
が交際相手から暴力を受けています。

(出典：令和6年「内閣府 男女間における暴力に関する調査報告書」)

※このリーフレットの表紙デザインは、東京経済大学の学生が作成した
デートDV防止をテーマにしたパネルのデザインを基に作成しています。

あなたの彼/彼女にあてはまることはありませんか？

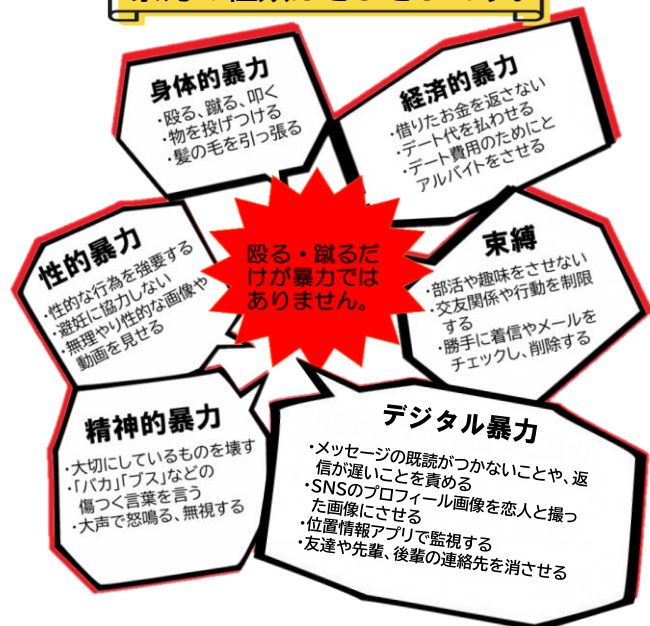
- ☐ 無視する、バカにする、大声で怒鳴る
- ☐ 「今どこにいるの？」と1日も何度も確認する
- ☐ 他の人と仲良くしていると責める
- ☐ メッセージの返事をすぐに返さないと怒る
- ☐ 用事があっても一緒に帰らないと怒る
- ☐ 他の人との会話や、メッセージをチェックされる
- ☐ デートのときにいつも自分がお金を払わされる

1つでもあてはまったら、デートDVかもしれません。

デートDVとは恋人間で暴力により相手を自分の思いどおりに支配しようとすることです。

※対等な立場で意見を言い合う「けんか」とは違います。

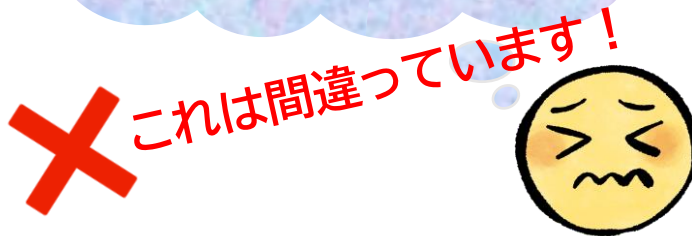
暴力の種類はさまざまです。



「束縛するのは愛されているから…。」

「相手が自分のことを心配して怒ってくれるから、怒られるのは自分のせい。」

「自分さえ我慢すれば…」



「自撮り被害」に気を付けて！スマホ・SNSの危険性

交際中に撮った動画や画像をネット上に流出させる「リベンジ・ポルノ」や、SNSで知り合った人に送った自撮り画像がネットに流出されるといった被害も急増しています。

一度、ネットにあがってしまった情報は、削除しようとしてもすべて消すのは難しいです。



公開されたら困る動画、画像は撮らせない、撮らない、送らない、SNSに投稿することは絶対にしないでください。

インターネット上のトラブルについての相談は…

◆ インターネット人権相談受付窓口(法務省)

☎0570-003-110(みんなの人権110番)

8時30分～17時15分(土日祝日、年末年始を除く)

※メールでも相談できます。



◆ 違法・有害情報相談センター(総務省委託事業)

ネット上の書き込みの削除方法等の教示や助言

※インターネット受付のみ



◆ ネット・スマホのトラブル相談窓口「こたエール」(東京都)

☎0120-1-78302 月～土 15時～21時(祝日、年末年始を除く)

※LINE・メールでも相談できます。



加害者にも被害者にもならないために

男性、女性のどちらも、デートDVの加害者にも被害者にもなる可能性があり、どんな理由があっても暴力は決して許されません。

「YES」、「No」の言える関係に。「性的同意」のこと

恋人は所有物ではありません。

キスやハグ、セックスなど性的な行為を行う際に相手の同意を得て、欲求を安全に共有しあえる関係性が必要です。

友だちに相談されたら、どうする？

話をじっくり聞き、「あなたは悪くない」「暴力を振るう行為が間違っている」と伝えてください。

「愛されてるからだよ」「別れれば」など、責めたり批判をせず専門の相談窓口相談するようサポートしてください。

あなたがもし、悩んでいるなら…

ひとりで悩まないでください。

あなたは決して悪くありません。

「これってもしかしてデートDV？」と思ったら、身近な人や専門の相談窓口「DV相談ナビ#8008」に相談しましょう。

身の危険を感じたときは迷わず 110 番！

近くの交番や警察署に相談しましょう。

※このリーフレットの作成にあたっては、それぞれのホームページを参考にしています。
令和7年12月発行