

恋愛中は周りが見えにくくなってしまうことが多く、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、よりよい関係をつくるの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1-46-8 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。

デートDVに関する相談

◆ 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、休館日、年末年始を除く)

○相談専用 ☎042-573-4342

✉soudan@city.kokubunji.tokyo.jp

※対面、電話、メール、オンライン(予約制)



◆ 東京ウィメンズプラザ

○DV専用相談

☎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 13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13時～20時 (年末年始を除く)



◆ DV相談ナビ ☎#8008(はれば)

DVに悩んでいることを、どこに相談すればいいかわからないとき、#8008で近くの配偶者暴力支援センターにつながります。

誰かに話を聞いてほしいとき

◆ よりそいホットライン

☎0120-279-338 24時間いつでも相談できます。

◆ ヤング・テレホン・コーナー(警察庁少年相談係)

☎03-3580-4970 24時間いつでも相談できます。

性暴力の被害にあったとき

◆ 性暴力救援ダイヤルNaNa

☎#8891 または 03-5577-3899

24時間いつでも相談できます。

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」より)

※このリーフレットの作成にあたっては、既に発行されている国や自治体のデートDVリーフレット等を参考にしています。

デートDVってなに？

デートDVとは、恋人同士の間で起こる暴力のことをいいます。こんな経験はありませんか？

<身体的暴力>

- ☐ 殴る、蹴る、叩く
- ☐ 髪の毛を引っ張る
- ☐ ものを投げつける、壊す



<デジタル暴力>

- ☐ 返信が遅いと異常に怒る
- ☐ GPSアプリで行動を監視する
- ☐ 恋人以外の連絡先を消させる
- ☐ 勝手にスマホを見たり操作する



<精神的暴力>

- ☐ 大切にしているものを壊す
- ☐ 長時間説教する
- ☐ 罵倒する・人格を否定する
- ☐ 家族や友人の悪口をいう



<金銭的な暴力>

- ☐ デート代をいつも払わせる
- ☐ お金を借りて返さない
- ☐ モノやお金を貢がせる



<性的暴力>

- ☐ キスや性行為を強要する
- ☐ 許可なく性的な画像・動画を撮る
- ☐ 無理やり性的な画像等を見せる
- ☐ 避妊に協力しない



1つでも当てはまったら、
「デートDV」かもしれません

デートDVはなぜ起こる？

デートDVは交際相手を思い通りに動かしたい、独占したいという気持ちから生まれます。対等な立場で意見を言い合う「けんか」とは違い、「暴力」で上下関係・支配関係を作り、相手を思うままにコントロールしようとします。

爆発期

加害者：怒りをコントロールできず、激しく暴力をふるう。

被害者：何が何だか分からなくなる。絶望感・無力感に陥る。



開放期

加害者：別人のように優しく振る舞う。

被害者：本当は愛されている・優しい人、信じてみようと感じる。



暴力の
サイクル

緊張期

加害者：ささいなことでイライラ。威圧的になる。

被害者：相手の顔色を伺い、反応にビクビク怯える。



このサイクルが繰り返されるうちに暴力がエスカレートし、感覚が麻痺して正しい判断ができなくなります。

だれもがデートDVをしたり／されたり
する可能性があります

デートDVを受けているかと思ったら

あなたが悪いのではありません。暴力は、ふるう人が悪いのです。ひとりで抱えて、悩んだり、解決しようとしたりしないで大丈夫です。自分の気持ちや身体を大切に、嫌なことには「NO」と言いましょう。

デートDVをしているかと思ったら

そのことに気付けたあなたは、デートDVをやめることができます。どんなことがあっても、暴力は決して許されません。暴力ではない、相手を思いやるコミュニケーションの方法を考えてみましょう。

友達がデートDVかもと思ったら

もしあなたが相談を受けたら、話をじっくり聞き、「あなたは悪くない」「暴力をふるう行為が間違っている」と伝えてください。「そんなことで」と軽くあしらったり、「愛されてるからだよ」「別れれば」など、被害者を責めたり批判したりせず、専門の相談窓口で相談するようサポートしてあげてください。

「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、セックスなどの際には相手の同意が必要です。また、嫌と言っていない＝YESではありません。相手の意思を尊重し、欲求を安全に共有しあえる関係性が大切です。

スマホ・SNSの使い方に注意！

交際中に撮影したプライベートな画像・動画を勝手にインターネットに流出される「**リベンジポルノ**」被害が増えています。一度、インターネットに掲載された情報は、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・画像を撮る、撮らせる、送る、送らせる、SNSに投稿することはやめましょう。



インターネットトラブルの相談窓口

インターネット人権相談受付窓口(法務省)

みんなの人権110番0570-003-110
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「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。