

当てはまるかチェックしてみよう！

知らない間に被害者かも？

- ☐ 殴ったり、蹴ったり、物を投げつけてくる
- ☐ 相手から傷つく言い方で呼ばれる
- ☐ 「別れるなら死ぬ」などと言われる
- ☐ 同意なく無理やりキスや性行為をされる
- ☐ 避妊に協力しない
- ☐ デート代をいつも払わされる
- ☐ お金や高価なプレゼントを要求される
- ☐ スマホをチェックして、勝手に連絡先を削除される
- ☐ 常に居場所を報告させられる

加害者になっているかも…

- ☐ 相手の行動を把握していないと落ち着かない
- ☐ 何か問題が起こると相手のせいにしてしまう
- ☐ 相手が自分の意見に従わないとイライラする
- ☐ 相手が自分以外の人と仲良くしていると不機嫌になってしまう
- ☐ 腹を立てたとき、相手の目の前で大声を出したり物にあたってしまう
- ☐ 相手が自分のことを好きなら嫌なことでも従うべきだと思う

☑ が1つでもあれば、2人の関係を見直すきっかけにしよう



もし、あなたがDVに遭っていたら…

どんな理由があっても“暴力”は許されることではありません。

1人で解決しようとしなくて、必ず誰かに相談しましょう。



もし、友達に相談されたら…



相手の話を批判せず、しっかりと聞き、状況により相談先を教えましょう。

下記の専門窓口では、秘密を厳守します。
安心してご相談ください。

相談窓口

緊急時は
110番へ！

■ 恵庭市えにわっこ応援センター

☎ 0123-33-3131 (内線1231)

月～金曜 (8:45～17:15) ※祝日・年末年始除く

■ みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110

月～金曜 (8:30～17:15) ※祝日・年末年始除く

緊急の 場合

■ 千歳警察署 ☎ 0123-42-0110

■ 北海道警察本部 ☎ 011-241-9110
相談センター または #9110

女性対象の相談窓口

■ 北海道立女性相談援助センター ☎ 011-666-9955

月～金曜 9:00～17:00、18:00～20:00

土・日曜・祝日 9:00～18:00 ※年末年始除く

発行

恵庭市総務部総務課〔総務・男女共同参画担当〕

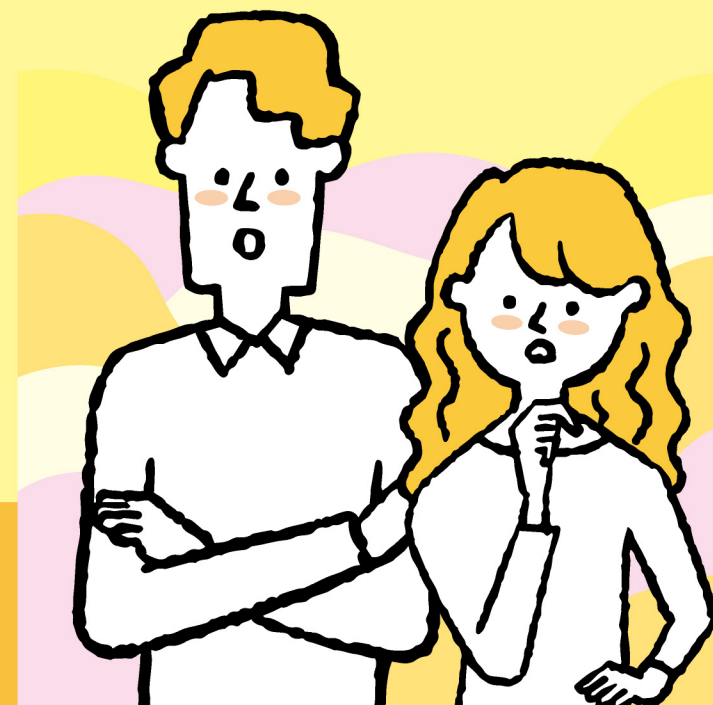
☎ 0123-33-3131 (内線2215)

女性ネットワークえにわ

令和7年12月発行



デートDVって なんだろう？



デートDVとは？

**デートDVとは、
交際相手との間で起こる暴力のことです。**

交際を続けていくうちに、それまではやさしかった相手の態度が変化して、様々な暴力が起こることがあります。男性・女性問わず、被害にあうことがあります。殴る、蹴るの暴力のほか、怒鳴る、脅す、交友関係を細かくチェックし、行動を制限するなど、自分の思い通りに相手を支配しようとする行為も「デートDV」です。



身体的な暴力

殴る・蹴る、手や物で叩く、首を絞める、物を投げつける、部屋や家から出さない 等



精神的な暴力

怒鳴る、脅す、暴言を吐く、皮肉や嫌味を言う、無視をする、大切にしているものを壊す、自殺をほのめかす 等



性的な暴力

同意のないキスや性行為を強要する、避妊をしない、裸の写真をSNSで流すと脅す、無理やりポルノなどを見せる 等



経済的な暴力

高いプレゼントを要求する、デート代を払わせる、借りたお金を返さない、借金をさせる、仕事をやめさせたりする 等



社会的な暴力

友人との付き合いを制限する、常に居場所を報告させる、スマホや行動をチェックする、自分の予定に合わせるように強要する 等

お互いが楽しくて輝いているような、すてきな関係になるには

暴力を認めない

どんな事情があったとしても、暴力をふるっていいという理由にはなりません。暴力によらない解決方法があるはず。暴力は、身体的なものに限らず、精神的なものや性的なものもあります。どのような暴力であったとしても、暴力をふるうことは決して許されるものではないのです。

自分のことを大切にする

人はみんな生まれながらにして一人ひとり大切にされるべき存在です。暴力をふるわれてもいい人など一人もいません。でも、自分を大切にすることを怠ると、暴力をふるわれたとき、相手に対してはっきりと「NO」の意思表示をすることがむずかしくなります。あなたは、自分のことは自分で決めることができます。いやなことには「NO」ということができるのです。自分の気持ち、自分の体を大切にすることを怠りません。

相手のことも大切にする

自分のことを大切に思う気持ちと同じように、相手への思いやりの心、相手を大切にすることを常に持つことも大切です。相手の話に耳を傾けましょう。自分の意見や考えを相手に押し付けず、相手が自分と異なる意見や考えを持っていたとしても、まずはそういった違いがあることを認め、受け入れましょう。そして自分はどう思うのか、相手に言葉で伝えましょう。

