

# デートDV チェックリスト

1つでもチェックがあったら  
それはデートDVかも？



## 恋人からされた？

- ☐「バカ」「ウザイ」など、いやな言い方をされる
- ☐物を投げてきたり、こわされる
- ☐スマホを勝手に見られる
- ☐いやなのに、会うといつも体をさわってくる
- ☐記念日にはいつも高価なプレゼントを買わされる

## 恋人にした？

- ☐どこで何をしているか気になり、いつも確かめる
- ☐「自分以外の人と遊ばないで」と言う
- ☐気に入らない時は、たたいたり、どなったりする
- ☐自分がフキゲンになったのは、相手が悪いからだ
- ☐好き同士なんだから、相手がOKしなくてもキスをする



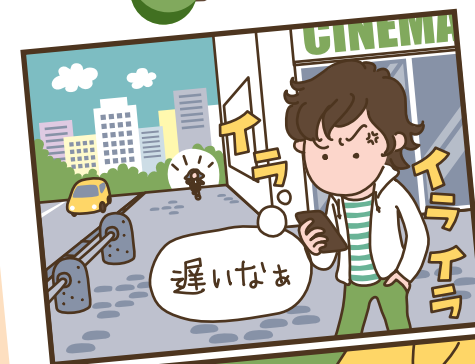
## こんな関係だったらいいね

自分の気持ちを伝える時  
「私はこう思う」と「I(アイ)=私」  
を主語にして伝えるのがポイント！  
お互いが歩み寄れるような  
言い方ができるといいね



お互いを  
大切にする  
自分の気持ちを  
大切にして、そして  
相手の気持ちも  
大切にできると  
いいな!

発行：相模原市人権・男女共同参画課  
☎042-769-8205



この2人の  
関係は  
大丈夫?

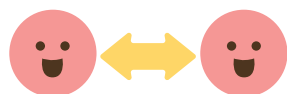
# デートDVって?

制作：認定NPO法人エンパワメントかながわ

# 1 デートDVって？

恋人同士の間で起こる暴力を「デートDV」というよ。  
交際している約4割に被害経験があるという調査も…  
(デートDVと予防教育の実態と意識～教員・中高生調査 2025)  
暴力は2人が対等でない関係だと起こりやすいんだ。

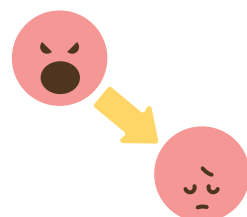
## 対等な関係



いやなことには  
「いやだ」と伝えあえる。  
自分と相手を大切にし  
あえる。

VS

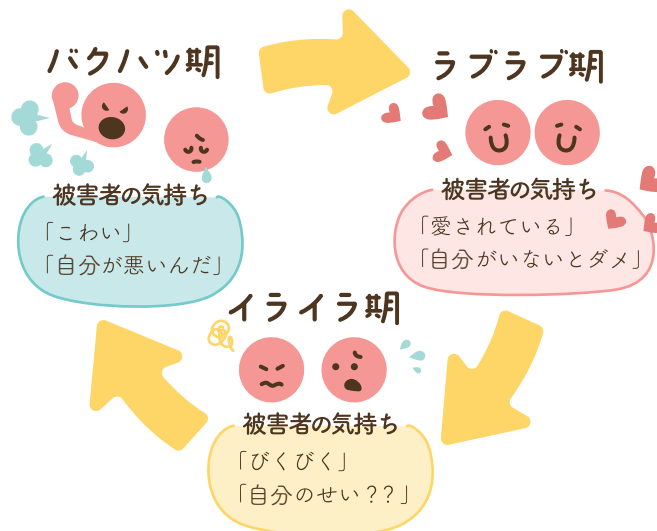
## 対等でない関係



いやだと思っても  
「いやだ」と言えない。  
「いやだ」と伝えても  
やめてもらえない。

# 2 デートDVの特徴

暴力をふるった後で「二度としない」とやさしくなる…ラブラブ期があることで被害に気づきにくくなる。デートDVは被害を自覚しにくく、暴力が繰り返されエスカレートすることが多いと言われているよ。



## デートDVの5つのタイプ

**行動の制限** ... スマホをチェックする、いつどこで誰と何をしているか報告させる

**身体的暴力** ... 腕などを強くつかむ、つねる、なぐる、ける、首をしめる

**精神的暴力** ... いやな呼び方をする、無視する、フキゲンになる、別れたら死ぬと言う

**性的暴力** ... 同意のないあらゆる性的接触、避妊に協力しない、裸の動画を送れと言う

**経済的暴力** ... お金を返さない、無理やり物を買わせる

**心や体を傷つけるすべてのことが暴力**

## 性的同意って？

「性的同意」は、キスやハグなど体にくれることをお互いが「いいよ」と心から思っ OK することです。途中でイヤなら「やめて」と言っても大丈夫。自分を守るために大事なことです。

# 3 もしかして、デートDV? って思ったら…

- ★あなたは悪くないよ ⇒ 自分を責めないで
- ★自分の気持ちを大切にしよう ⇒ 相手に「いやだ」と伝えていい  
「自分だけがガマンすれば」と思わないで
- ★あなたは一人ぼっちじゃないよ ⇒ だれかのチカラをかりて助けてもらっていい



信頼できるおとなに  
話していいんだよ

# 4 友だちが心配… 友だちとしてできること

ただそばにいて  
じっくり話を聴くことで  
友だちのチカラになれる

カノジョが  
他の女子と  
LINE する  
なって…



## 相談機関

「友だちが心配」という人も相談してね

### ★デートDV110番

電話相談・チャット相談 050-3204-0404  
月～土曜日の毎日19時～21時 ※年末年始を除く

### ★相模原市DV相談専用電話

042-772-5990  
毎日10時～17時(火・木は18時まで)  
※毎月第4月曜日、年末年始を除く

### ★ヤングテレホン 042-755-2552

月～金15時30分～21時 土曜日13時～17時  
※祝日、年末年始を除く ※19歳以下の人とその保護者対象  
Eメール: yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp (24時間)

