

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？



- 「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
- 気にくわない時は、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DVかも

自分の気持ちを伝える時
「私はこう思う」と「(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



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? ?

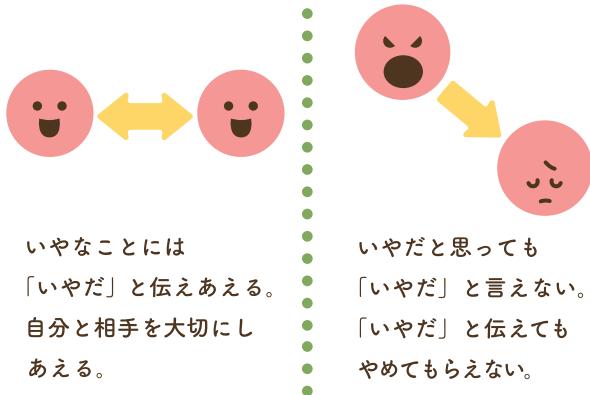
制作：認定NPO法人エンパワメントかながわ



1 デートDVって?

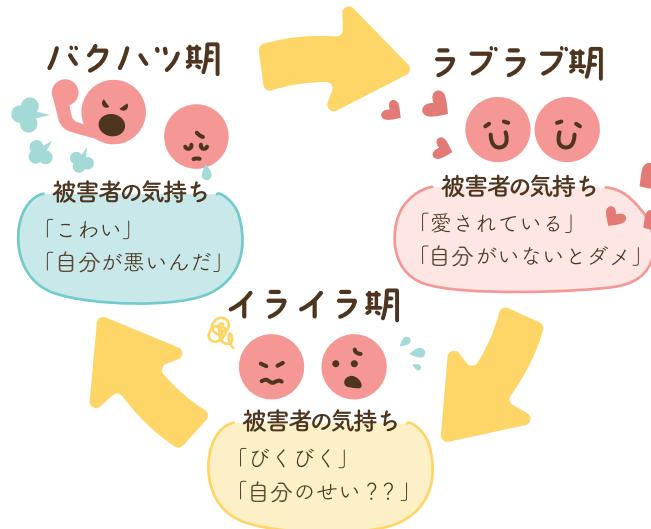
恋人同士の間で起こる暴力を「デートDV」というよ。交際している約4割に被害経験があるという調査も…(デートDVと予防教育の実態と意識～教員・中高生調査2025)暴力は2人が対等でない関係だと起こりやすいんだ。

対等な関係 VS 対等でない関係



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。



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」と伝えいい
- 「自分ががまんすれば」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



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



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觸、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ふれることをお互いが「いいよ」と心から思ってOKすることです。途中でいやなら「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。

相談機関

「友だちが心配」という人も相談してね

★デートDV 110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)

