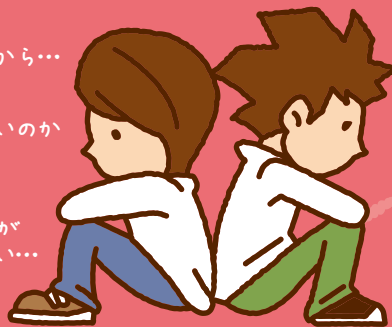


もう、がまんしないで  
ひとりで悩まないで

自分が  
悪かったんだから...

どうしたらいいのかわからない...

相談したことが  
バレるのが怖い...



相談するほどの  
ことでもない...

自分さえ  
がまんすれば...

恥ずかしくて  
誰にも言えない...

悩んでいるのはあなただけではありません。  
同じような悩みを抱えている人は、たくさんいます。

あなたはひとりではありません。  
あなたの話をちゃんと聞いて理解してくれる人が必ずいます。

心配なことがあったら相談してみてください。秘密は守られます。

宮崎県女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター)	☎ 0985-22-3858 (短縮ダイヤル #8008)	相談時間	[電話]月～金(9:00～20:30) / 土・日(9:00～15:00) [面接]月～金(9:00～18:00) ※祝日・年末年始を除く
警察本部 警察安全相談室	☎ 0985-26-9110 (短縮ダイヤル #9110)	相談時間	[電話]月～金(8:30～17:15) ※緊急の場合は、上記時間外でも当直体制で対応可能
各警察署・代表電話			
宮崎県男女共同参画センター	☎ 0985-60-1822	相談時間	[電話・面接]月～金(9:00～17:00) / 土(9:00～16:30) ※祝日・年末年始を除く
宮崎地方務局 (女性の人権ホットライン)	☎ 0570-070-810	相談時間	[電話]月～金(8:30～17:15) ※祝日・年末年始を除く
宮崎市女性相談室	☎ 0985-21-1779	相談時間	[電話・面接]月～金(9:00～17:15) ※祝日・年末年始を除く
宮崎県男女共同参画センター 「バレット」	☎ 0985-25-2057	相談時間	[電話・面接](9:00～16:30) ※火曜・祝日・年末年始を除く
都城市男女共同参画センター	☎ 0986-23-7157	相談時間	[電話・面接]月～金(10:00～16:00) ※祝日・年末年始を除く
延岡市男女共同参画センター	☎ 0982-22-7056	相談時間	[電話・面接]月～金(8:30～17:15) ※祝日・年末年始を除く
日向市男女共同参画社会づくり 推進ルーム「さんびあ」	☎ 0982-55-1660 (相談専用)	相談時間	[電話・面接]月・火・木・金(13:00～16:00) ※祝日・年末年始を除く
えびの市女性相談所	☎ 0984-35-0152 ☎ 0120-123-693	相談時間	[電話・面接]月～金(9:00～16:00) ※祝日・年末年始を除く
さぼーとねっと宮崎 (性暴力被害者支援センター)	☎ 0985-38-8300 (短縮ダイヤル #8891)	相談時間	[電話・面接]月～金(9:00～17:00) ※上記以外の時間は国の夜間休日コールセンターに電話が 転送されます。 ※ホームページにメール相談窓口あり(連絡は後日)

デートDV  
あなたの恋愛は大丈夫?

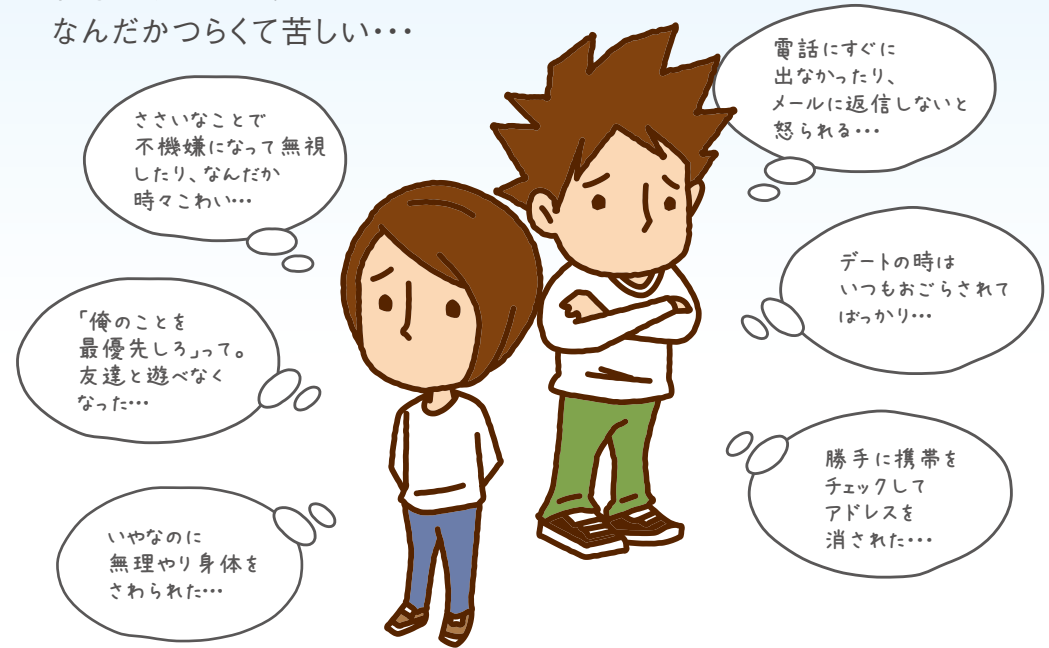


宮崎県

パープルリボンは、DV等の暴力防止を  
訴えるシンボルマークです。

## こんなことない!?

好きな人と交際しているはずなのに相手のことを「可愛い」と思ったり、相手の顔色を気にしてびくびくしたり  
なんだかつらくて苦しい…



それは、ひよっとしたら**デートDV**かもしれません。

### デートDVとは…

夫婦や恋人などの親密な間柄で起こる暴力を、一般的にDV(ドメスティック・バイオレンス)といいます。その中でも

**結婚していない恋人間で起こる暴力を「デートDV」といいます。**

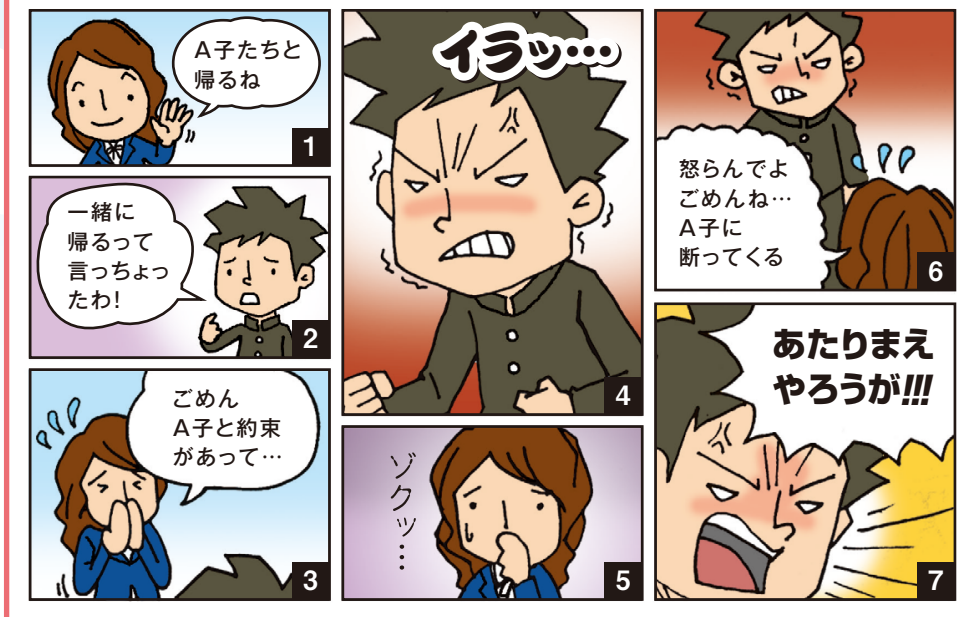
男性から女性、女性から男性、同性の恋人間でも「デートDV」は起きています。

## 恋をするって どんなこと?

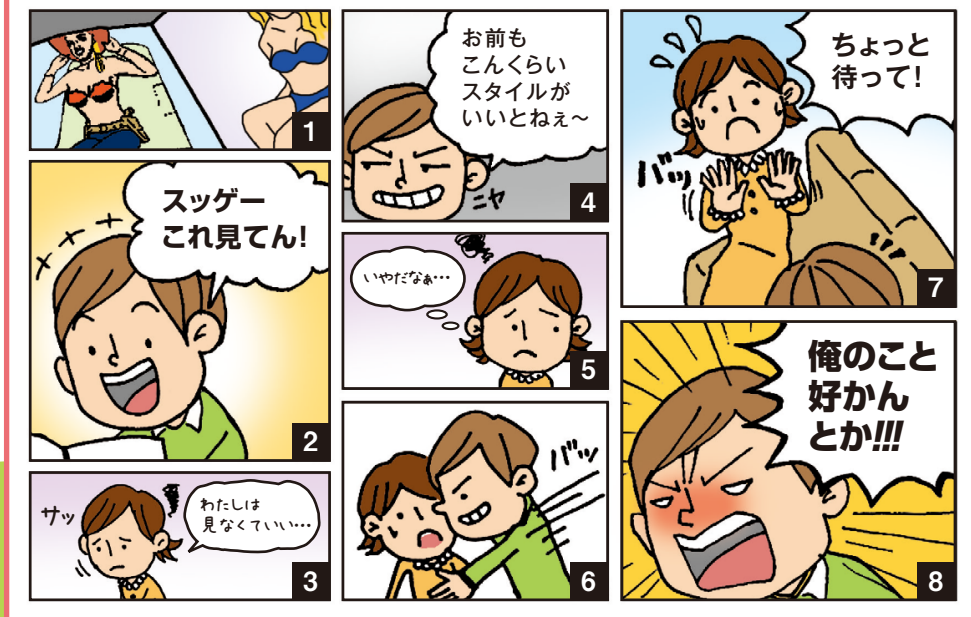
今、恋をしているあなた  
もしかしたら、これから  
恋をするかもしれないあなた  
恋なんてしないって  
思っているあなたも  
自分も相手も大切に  
一緒に成長していけるような  
ステキな関係を築いていくために  
一緒に考えてみませんか?



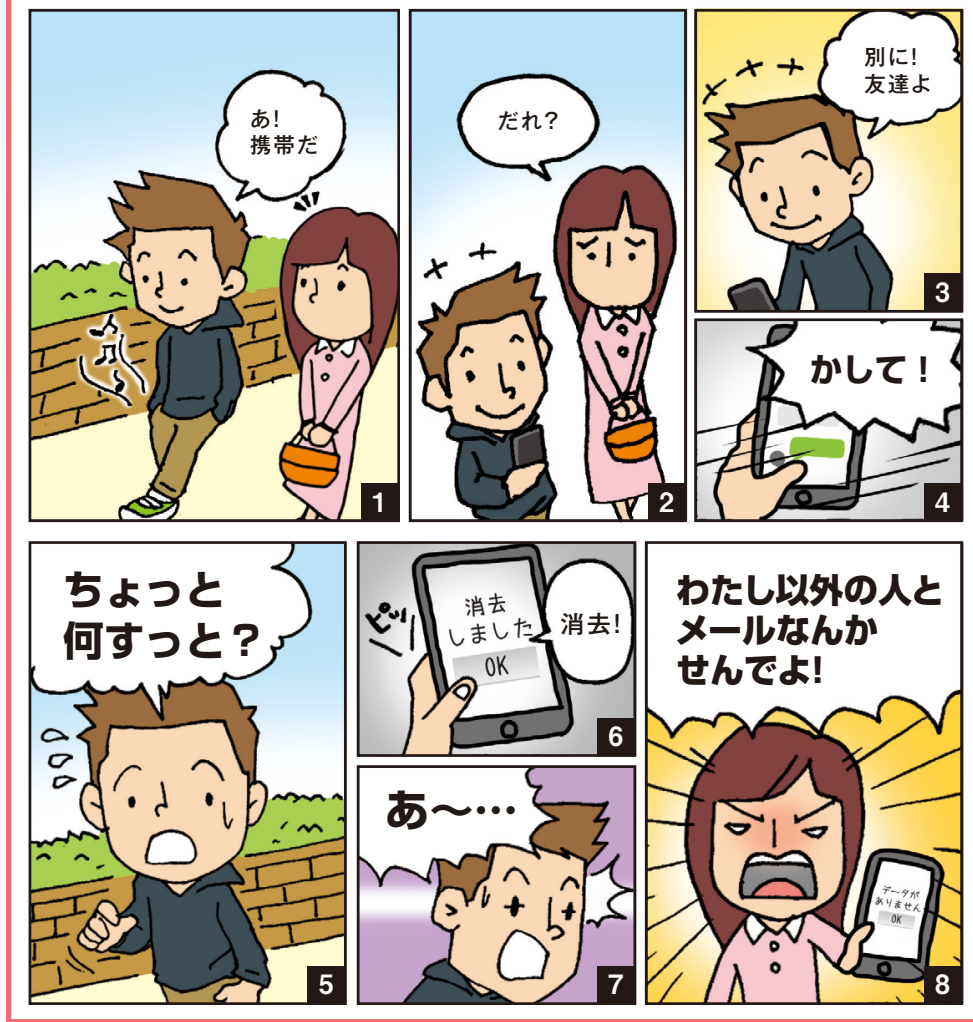
ケース① 束縛篇



ケース② 性的強要篇



ケース③ 携帯チェック篇



あなたの周りでこんなこと起こっていませんか?

好きだから暴力をふるう、束縛する…  
好きだから暴力や束縛を受け入れる…

それは、愛ではありません。

デートDVは私たちの身近にある問題です。

# デートDVの暴力って？

デートDVの暴力とは、**相手を自分の思いどおりに支配(コントロール)しようとする態度や行動**のことをいいます。

なぐる・けるなどの身体への暴力だけが暴力ではありません。  
相手の心や体を傷つける行為はすべて暴力です。



## からだへの暴力

- ・なぐる、ける、たたく
- ・物を投げつける
- ・髪を引っ張る、腕などを強くつかむ



## こころへの暴力

- ・無視する、バカにする
- ・どなる、おどす
- ・友だち関係や行動を制限する



## お金にかかわる暴力

- ・かしたお金を返さない
- ・デート費用をいつも払わせる



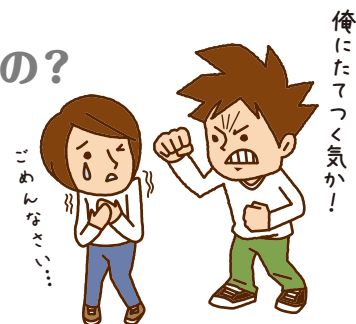
## 性的な暴力

- ・無理やり性的な行為をしようとする
- ・避妊に協力しない



## Q.デートDVとケンカは違うの？

- A. デートDVは、けんかとは違います。けんか是对等な立場で意見をぶつけあうものですが、デートDVはどちらかが一方的に自分の意見を通すために、暴力を使って相手を従わせるものです。

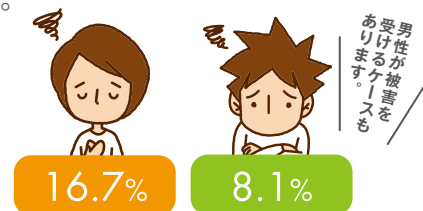


## Q.デートDVはよくあること？

- A. デートDVの被害を経験した人は少なくありません。デートDVは身近な問題で、誰でも巻き込まれる危険性があるのです。本人がDVであることに気づいていないこともあるため、実際にはもっと多くの被害者がいると思われます。

交際相手からの暴力を受けた  
経験のある人の割合

内閣府「男女間における暴力に関する調査」  
(2020年実施)



男性が被害を  
受けるケースも  
あります。

## Q.デートDVはなぜ起こるの？

- A. デートDVが起こる社会的背景としては、「女性は男性に従うものだ」といった固定観念や、「理由があれば暴力をふるっても仕方がない」といった暴力を容認する傾向があることが指摘されています。また、互いを独り占めして束縛する(される)ことが愛情だと思っている恋愛観など様々な原因があるといわれています。

## Q.好きになったら相手を束縛するのは当然では？

- A. 過度の束縛は、相手を自分の「モノ」とみなす独占欲・支配欲のあらわれであって、恋人を大切にすること、恋人を束縛し支配することを取り違えてはいけません。

# 暴力は許されません！

暴力をふるわれるのは、その人のせいでしょうか？  
そんなことはありません。  
暴力はふるうほうが悪いのです。  
**あなたは決して悪くありません。**

どんな理由があったとしても  
暴力をふるうことは決して  
許されるものではありません。  
あなたの心と体は  
あなただけのものです。  
**いやなことは「イヤ」と  
言っているのです。**



暴力を受けて当然の人間はひとりもいません。  
一人ひとりが、かけがえのない大切な存在なのです。  
**かけがえのないあなたを大切にしてください。**

## デートDV危険度チェック

あなたはデートDVをしていないかな？  
次の質問に当てはまっていたら、  
デートDVをしているかもしれないよ。



### あなたは

- 相手が自分の意見に従わないと、すごくイライラしますか？
- 腹が立つと、相手の目の前で物を叩いたり、大きな声を出したりしますか？
- 愛していれば多少の暴力は許されると思っていますか？
- 相手の行き先、服装、することなど、いちいち指示する権利があると思っていますか？
- 相手がどんな人と話しているか、すごく気になってカンにさわることがありますか？

あなたは、デートDVを受けていない？  
次の質問に当てはまっていたら、デートDVを  
受けているか、受ける可能性があるよ。



### 相手は

- あなたが他の用事で会えなかったりすると、自分を最優先にしないとやってふてくされたりしますか？
- あなたの携帯をチェックして異性の友達のアドレスを消せと言ったりしますか？
- あなたのことを「ブス」とか「バカ」とか、あなたが傷つく呼び方で呼びますか？
- 二重人格みたいに、とてもやさしかったり、すごく意地悪だったりしますか？
- 「俺(私)のこと好きなら、いいだろう」と、あなたの気の進まないことをさせようとしますか？

## 相手との素敵な関係をつくるために

暴力による束縛や支配は「愛のあかし」ではありません。  
一人ひとりがそれぞれの考え方、生き方、価値観を持っています。  
暴力の加害者にも被害者にもならない  
お互いが**対等な関係**をつくっていくことが大切です。

### 自分を大切にす

- ・男らしさ、女らしさにこだわらないで、自分らしさを大切にしよう。
- ・恋人関係であっても、自分のことは自分で決めよう。
- ・自分を犠牲にしないで、自分の気持ちや意見を大事にしよう。

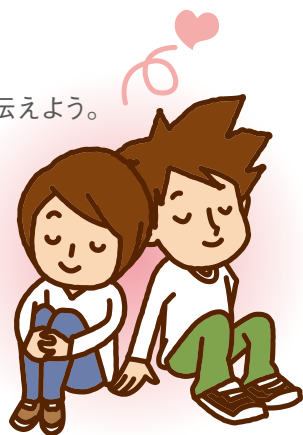
### 相手も大切にす

- ・考えや価値観を相手に押しつけず、自分との違いを認めよう。
- ・相手の立場にたって、相手の意見を理解しよう。
- ・相手の自己決定、NOを受け入れよう。

### 気持ちを言葉で伝える

- ・怒りを暴力ではなく、言葉で伝えよう。
- ・わかってほしい気持ちを素直に言葉にして伝えよう。
- ・いやなことははっきりとNOと言おう。

恋愛は、自分の思いどおりに  
いかないこともあります。  
一方的な関係でなく、お互いを  
尊重しあって素敵な関係を  
築きましょう。



## 友達に相談されたら？

- まずは、友達の話をしつくりと聞いてあげよう。
- 「暴力をふるわれたあなたが悪いんじゃないよ」とはっきり言ってあげよう。
- 家族や先生など信頼できる大人に話せるよう支えてあげよう。



### こんなことは決して言わないで

「好きなら我慢しないとダメだよ。」 「愛されている証拠だよ。」  
「怒らせることをしたんじゃないの。」 「別れればいいでしょ。」

## 友達が誰かに暴力をふるっていたら？

どんな理由があっても  
暴力を肯定せず、それは暴力だから  
やめるように伝えよう。



## 自分が被害にあったら？

- 「自分が悪いから」と自分を責めたり我慢したりしないで。
- ひとりで解決しようとしなくて、信頼できる人や相談機関に相談しよう。
- 別れ話をするときには暴力がひどくなることもあるから人が多くいる場所で誰かにそばにいてもらうなど、注意しよう。