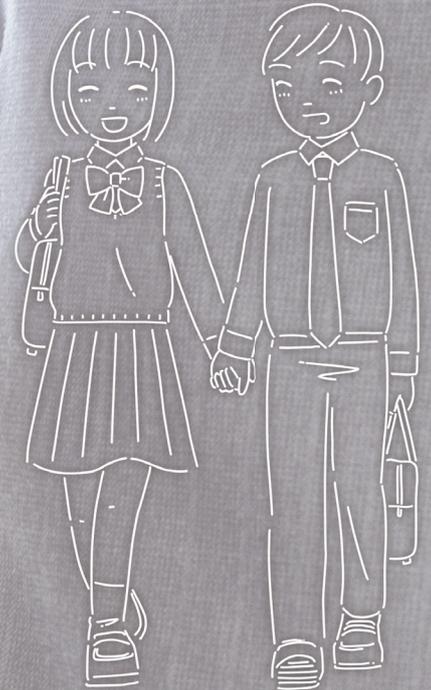


# デートDVって なんだらう？

恋愛関係にあるパートナー間での暴力のことをいいます。  
暴力は、殴ったり、蹴ったりすることだけではありません。  
男性も、女性も、同性の間でも  
「嫌だと思っても言えない、言ってもやめてくれない」とき  
「デート DV」が起きているのかもしれない。

- あなたは、あなたが何をするかを自分で選んで決めていい
- あなたは、自分のよいところや能力を、ちゃんと認めてもらっていい
- あなたは、誰かにあなたの感情を伝えていい
- あなたは、自分の意見や価値観を、正直に相手に伝えていい
- あなたは、他の人の気持ちにではなく、自分の気持ちにそって、「はい」「いいえ」を言ってもいい
- あなたは、まちがえてもいい
- あなたは、気持ちや考えが変わったら、決めたことを変えていい
- あなたは、自分の一番の希望を、いつでも相手に伝えていい
- あなたは、あなたのままでいい

【被害者支援の現場で使われている文書より（作者不詳）  
原文の「わたし」を「あなた」に置き換えています】



自分が悪いから仕方ない、などと、  
自分を責めたりしないでください。  
いやなこと、怖いことをされていい人はひとりもいません。  
もし、自分や友達がデート DVの被害にあったら、  
ひとりで悩まずにあなたの信頼できる人や、  
相談窓口にご相談してください。

## これって デートDVかも…？

ひとりで悩まず、  
相談してください。  
相談は無料、  
秘密は必ず守ります。



世田谷区 DV相談専用ダイヤル  
☎0570-074740

月曜～金曜 8時30分～17時  
(祝日、年末年始を除く)

男女共同参画センターらぶらす  
女性のための悩みごと・DV相談  
☎03-6804-0815  
※LINEでの相談も  
実施しています



毎週火・木曜日  
12時～16時、17時～20時  
毎週水・土・日曜  
10時～13時、14時～16時  
(12月28日～1月4日を除く)

男性相談  
☎03-6805-2120  
※LINEでの相談も  
実施しています



毎週水・土曜 18時～21時  
(12月28日～1月4日を除く)

# 暴力の種類 こんなことはありませんか？

## 身体的暴力

- たたく
- 殴る
- 蹴る
- 物を投げる など

## 精神的暴力

- バカにする
- 無視する
- 思い通りにならないと不機嫌になる
- 大切にしているものをわざと壊す など

## 経済的暴力

- 貸したお金を返さない
- いつもデート代を払わせる など

## 性暴力

- 望まない性的接触を強要する など

## デジタル暴力

- インターネット上で悪口を言う
- 携帯電話を使って監視する など

# DVにはサイクルがあるといわれています

## バクハツ期

怒りがコントロールできなくなり  
殴る・蹴るなどの暴力を振るったり  
「死ね！」と暴言を吐いたりします。



## イライラ期

関係が思い通りにならず  
ピリピリ、刺々しくなります。  
束縛したり、無視したり  
何でも相手のせいにしたりします。



## ラブラブ期

「もう暴力は絶対にしない」と約束して  
「ごめんね」と謝ってくれます。  
プレゼントをくれるなど、  
大切にしてくれます。

