

# 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ません。

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

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

男性電話相談 ☎03-6805-2120

毎月第1・3金曜、第2・4土曜  
18時～21時



# 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

- 性行為を強制するなど

## 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

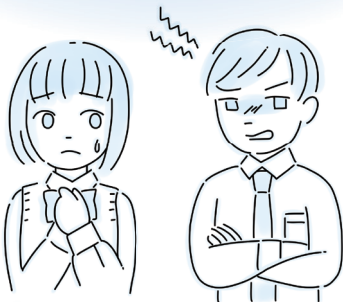
## バクハツ期

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。

