



# すてきな関係をつくるために



所沢市



## 「デートDV」って聞いたことある？

「デートDV」とは、付き合っている人に対する「心やからだへの暴力」のことです。暴力にはいろいろな種類があります。デートDVをしてしまう人の目的は、暴力をふるうことではなく、いろいろな方法で相手を思い通りにすることです。そのための方法として、いろいろな暴力を自分で選んで使います。それは対等な人間関係ではありません。

デートDVを知って理解し、デートDVをする人にも、される人にもならないようにしましょう。そして、どうしたらお互いを大切に、すてきな関係を作ることができるか、将来のために知っておきましょう。



## いろいろな「暴力」って、どんなこと？

「暴力」というと、殴ったり蹴ったりするからだへの暴力を想像してしまうかもしれませんが、からだへの暴力だけではありません。言葉での暴力や、精神的な暴力や強い束縛、性的な暴力、経済的な暴力などいろいろな暴力があります。若い人たちの間では、スマートフォン等を使って束縛することが多いようですが、それはデートDVのはじまりかもしれません。

### ○身体的暴力

- ・ 殴る ・ 蹴る ・ 髪をひっぱる
- ・ 相手に向かって物を投げる

### ○精神的暴力

- ・ 大声で怒鳴る ・ 無視する
- ・ 友だちと付き合わせない
- ・ しつこくする ・ すぐふきげんになる

### ○経済的暴力

- ・ お金をねだる
- ・ 借りたお金を返さない

### ○性的暴力

- ・ 相手が嫌がるのにからだに触れる
- ・ 性行為を強要する ・ 避妊しない





## デートDVはなぜ起きるの？

### ○力による支配

交際する相手に「他の異性と会話をするな」などと命令をしたり、携帯電話の着信履歴やメッセージのチェック、友だち関係や行動の監視など、相手の気持ちを考えずに、自分の思いどおりに動かして支配すること。

### ○暴力の容認

「理由があれば暴力は仕方ない」、「暴力は愛情表現のひとつだ」など、暴力を許してしまったり見逃したりしてしまうこと。

### ○女らしさ・男らしさの思いこみ

「カレシなんだから私におごってくれるのは当たり前でしょ」、「カノジョはカレシに尽くすのは当たり前だ」など、女らしさ、男らしさを間違えて思い込んでいること。

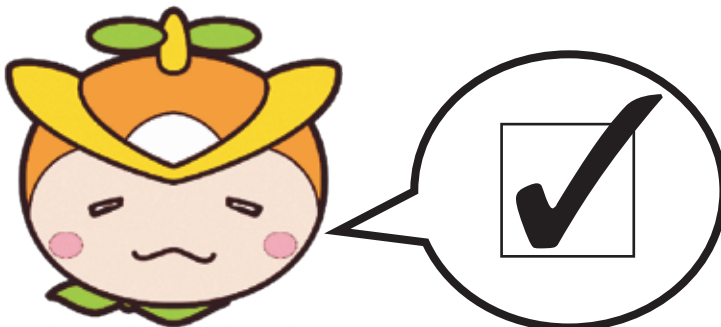


## あなたの彼／彼女にあてはまることは

## ありませんか？

- 無視する、バカにする、大声でどなる
- 今どこにいるのか1日に何度も確認する
- 他の人と仲良くしていると責める
- メッセージの返事をすぐに返さないと怒る
- 用事があっても一緒に帰らないと怒る
- 他の人との会話や、メッセージをチェックされる
- デートのときにいつも自分にお金を払わせる

1つでも当てはまったら、  
デートDVの可能性  
があります。





## 写真や動画に気をつけよう！

写っている人に無断で写真を公開するのは肖像権の侵害です。

誰かに見られたら困るような写真や動画は、たとえ交際相手であっても安易に撮らない・撮らせない・送らないようにしましょう。

交際のトラブルが発生した場合に、公開された写真や動画がいたずらや犯罪などに悪用されるおそれがあります。

一度インターネット上に公開してしまった画像を完全に削除することは非常に困難です。

そのとき、傷つくのはあなた自身です。



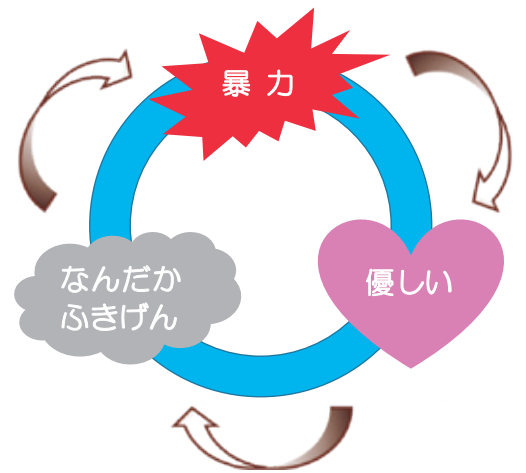
## 「付き合うのをやめたらいいのに」と思うけど・・・

デートDVの関係では、暴力をふるうときと優しいときが繰り返されるうちに、

「自分が今だけ我慢すれば・・・」

「愛されているから怒られるんだ・・・」

などと思い、離れられなくなってしまうことが多いです。また、「別れたら、絶対に許さない」などと脅かされ、恐怖心や罪悪感から離れられないこともあります。



### ～思い込みをしていない？～

男・・・女性に対して強くなければならない

女・・・男性に対して従順できらわれないようにしなければならない

このような間違った思い込みにより二人の関係がゆがむと、暴力で思いどおりにしようとして「力による支配」の仕組みが生まれるのです。



## よりよい関係ってどんな関係？

～自分のことも相手のことも大切にしましょう～

### ○暴力をふるわない

どんな理由があったとしても、暴力をふるうことは許されません。暴力によらない解決方法があるはず。気持ちは言葉で、ていねいに伝えましょう。

### ○自分のことを大切にす

自分の気持ちや、自分のからだを大切にしましょう。  
いやなことは「NO」と、言葉で伝えましょう。

### ○相手のことも大切にす

自分を大切にす気持ちと同じように、相手を大切にす気持ちを持つことも大事です。

相手の考え方や意見が違っていても、一人ひとり考え方が違うのは当然です。自分の考え方や気持ちを押し付けたりせず、相手の話をまず聞いてみましょう。そして、自分はどう思うのか、相手に言葉で伝えましょう。



## もし友だちに相談されたらどうする？

### あなたは悪くない

● 勇気を持って相談してくれた友達に、大したことじゃないと軽く受け流したり、友達を責めたり、批判したりしないようにしましょう。

「あなたの責任ではない」、「あなたがそんな目にあっているはずがない」と伝えてください。「そんな人と別れちゃいなよ」と決めつけることなく、友だちが自分で決断できるようサポートしましょう。

### ひとりじゃないよ

● 「いつでも力になるからね」と伝えてください。でも、あなたが解決してあげようと思わないでください。

専門の相談機関や信頼できる大人に話せるように支えてあげましょう。

### ひみつを守る

● 友達から聞いた話を他の人に言わないようにしましょう。





## 多様な性について考えよう！

人の性は、生まれた時の性「体の性」で決められています。しかし、「体の性」と「こころの性」は同じとは限りません。また、「好きになる性」も異性だけとは限りません。性には4つの要素があるといわれています。



一人ひとりに個性があるように性のあり方もさまざまなんだね。

### <体の性>

身体づくり、  
遺伝子などの  
生物学的な性

### <好きになる性>

好きになる相手の性別

### <心の性>

自分がどの  
性別と感じているかの性

### <表現する性>

言葉使いや振る舞い、  
服装、見た目  
などの表現する性



## 知っていますか？LGBTQ

レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字を合わせた言葉です。

- L (レズビアン)・・・女性を好きになる女性
- G (ゲイ)・・・男性を好きになる男性
- B (バイセクシャル)・・・女性も男性も両方好きになる人
- T (トランスジェンダー)・・・体の性と心の性が一致しない人
- Q (クエスチョニング)・・・自分の性が明確でない人



## 周りにいないと思っていませんか？

さまざまな調査によって、日本人のおよそ5～8%（13人に1人くらい）がLGBTQ等の性的マイノリティといわれています。これは、左利きの人やAB型の人と同じ割合です。皆さんの知り合いや友達など身近に一人はいる、ということになります。

「私の周りにはいない、会ったことがない」という人がいますが、性的マイノリティの人は外見ではわからない人もいます。「本当のことを言ったら嫌われる」「いじめられるかもしれない」という不安があるため隠さざるを得ないのです。

「いない」のではなく「見えていない、気づいてない」だけかもしれません。



## 言葉によって傷ついている人がいます

こんな言葉を気軽に使っていませんか？

男らしくないな、  
オカマみたい



あの人レズ（ホモ）  
っぽいよね

あの人ゲイみたい  
だから気をつけて

女らしさが  
たりない

他の人と違うという理由で、からかわれたり、いじめられたりすることがあります。

LGBTQ等であることを理由に、差別したり、いじめたりすることは決してあってはならないことです。



6色のレインボーは  
性の多様性を表す  
象徴です。



## 一人ひとりにできること



### 〇アライ（ALLY）になろう

アライとは、英語で「同盟」や「味方」を表す言葉で、LGBTQ等を理解し、支援したいと思う人のことです。

アライになってLGBTQ等を取り巻く現状について知り、ホモやオカマ、レズなど差別的に使われてきた言葉を使わないようにしましょう。

### 〇カミングアウト（性的少数者であることを打ち明けること）されたときは・・・

打ち明けてもらったということは、あなたを信頼しているという証です。まずは、真剣に受け止めてその人の話に耳を傾けましょう。そして、一人ではないことを伝えてください。

「話してくれてありがとう」「何かできることはない？」「一緒に考えよう」など支える姿勢を伝えることです。

そして、打ち明けられたことを、誰に、どの範囲まで、伝えていいのか悪いのかを確認しましょう。

相談やカミングアウトされたことを本人の同意なしに誰かに話すこと（アウティング）は絶対にしてはいけません。

アウティングは人権侵害です。

大切なことは、それぞれのあり方を尊重することです。



# ひとりで悩まないで誰かに相談しましょう

所沢市男女共同参画推進センターふらっと  
電話相談 04-2921-2333 (直通)  
月・火・水・金・土曜日 (火曜日は第2・第4のみ)  
午前10時～午後4時 (12/29～1/3、祝日を除く)



## デートDV相談窓口

■With Youさいたま (埼玉県男女共同参画推進センター)

電話相談 TEL: 048-600-3700  
月～水、金、土曜日 午前9時30分～午後8時30分  
日、祝・休日 午前9時30分～午後5時  
(12/29～1/3を除く)

インターネット相談 (24時間受付)



**身の危険を感じた場合や緊急の場合は警察へ (110番)**

## 多様な性に関する悩みを相談できる窓口

■よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

TEL: 0120-279-338 (24時間、年中無休)

※性的マイノリティに関する相談は、ガイダンスにそって#4を押してください

■With Youさいたま (埼玉県男女共同参画推進センター)

TEL: 048-600-3800  
月～水、金、土曜日 午前9時30分～午後8時30分  
日、祝・休日 午前9時30分～午後5時  
(12/29～1/3を除く)

■埼玉県こころの電話 (埼玉県立精神保健福祉センター)

TEL: 048-723-1447 月～金曜日 午前9時～午後5時

【発行】 所沢市男女共同参画推進センターふらっと

所沢市寿町27番7号 コンセールタワー所沢2F

TEL: 04-2921-2220 FAX: 04-2921-2270

