

# デートDV

これってほんとに恋愛？



DV (ドメスティック・バイオレンス) は、  
配偶者やパートナーなど親しい間柄で起こる暴力のことです。  
その中でも、交際中のカップルの間で起こる暴力は  
「デートDV」と呼ばれており、  
一方が暴力を繰り返して他方を支配・コントロールする  
対等ではない関係のことをいいます。

## もしかしたらこれってデートDVなの？

### デートDVを受けていませんか？

- 「バカ」「ウザい」「ブス」など、傷つくような言葉を言われる。
- 相手の考えを優先しないと、相手が不機嫌になったり、怒ったり、暴力をふるったりする。
- スマホをチェックされ、友人の連絡先を消せと命令されたり、勝手に消されたりする。
- どこにいるのか、誰といるのかと行動を監視される。
- 「恋人同士ならいいでしょ」と気が進まないことをさせられる。

ひとつでもチェックが付いたら、デートDVではないかと考えてみましょう

### デートDVをしていませんか？

- 自分の思うようにならないことがあると不機嫌になったり、イライラを相手や物にぶついたりする。
- 相手の行き先や服装などをいつもチェックする。
- 自分のことを好きなら、身体を許すことは当然だと思う。
- 相手が自分の言うとおりにするのは当然だと思っている。
- デートの費用をいつも相手に出させる。

ひとつでもチェックが付いたら、自分の態度・行動を見直してみましょう

## 「デートDVなんて自分には関係ない…」そうっていませんか？

国の調査によると、女性の22.7%、男性の12.0%が交際相手から被害を受けたことがあると回答しています。(※)

※出典：男女間における暴力に関する調査報告書（R6.3内閣府）

デートDVは思っているより身近なところにある問題です。

## デートDVを受け続けるとどうなるの？

- 異性が怖くなる。
- 相手のことを気にして、学校や部活を続けられなくなる。
- 常に相手の顔色をうかがうようになり、自分で物事を決められなくなる。
- 自分が悪いと思い込んでしまい、自分のことを大切に思えなくなる。

暴力を受け続けることで、  
心や身体、行動などに様々な影響があります。

そうならないために…



交際相手との関係の中で、あなたが「イヤだ」と思うことを受け入れる必要はありません。

「自分が悪いのかも…」と自分を責めたりせず、まずは相手にはっきり「イヤ」と伝えましょう。

直接言いにくいとき、イヤと伝えても変わらないときは、ひとりで我慢せず相談しましょう。

※専門の相談機関があります(裏表紙に掲載)

## デートDVでおこるいろいろな暴力の種類

なぐる・けるだけが、暴力ではありません。  
また、女性だけでなく男性も被害者となります。

### 身体的暴力

- なぐる
- ける
- つねる
- 腕を強くつかむ
- 髪を引っ張る
- 物を投げつける

### 精神的暴力

- どなったり脅したりする
- 無視する
- 家族や友人とのつきあいを制限する
- 行動や服装をチェック・指示する
- 「別れるなら死ぬ」と脅す
- 勝手にLINEをチェックしたり、スマホのデータを消す
- 何をすることも許可を取らせる
- 言うとおりにならないと不機嫌になる

### 性的暴力

- 見たくないのに、アダルト動画を見せる
- 「下着姿や裸の写真を送れ」と強制する
- 相手の気持ちを無視して、キスしたり体を触ってくる
- 避妊に協力しない

### 経済的暴力

- いつもお金を払わせる
- 借りたお金を返さない
- アルバイトをさせて、お金を巻き上げる

## デートDVのサイクル

「普段は優しいけど、怒り出すと怖い」  
「機嫌のいいときと悪いときの差が、とても  
激しい」…なんてこと、ありませんか？

デートDVをする人は、いつも暴力をふるっているわけではなく、  
サイクルがあります。

このサイクルの中で、暴力が繰り返され、だんだんエスカレートし、  
周期も短くなっていくと言われています。

デートDVの深みにはまる前に、なるべく早く気づくことが大切です。

### ハネムーン期

- 「ごめん」「もう二度としない」と約束する
- プレゼントする
- 強い愛情を注ぐ

#### 被害者の気持ち

本当は優しい人なんだ、  
今度こそ大丈夫…。

#### 被害者の気持ち

怒らせた  
自分が悪い、  
嫌われたくない…。

### 緊張期

- イライラした態度
- ちょっとしたことで不機嫌になる
- 言葉が荒々しくなる

#### 被害者の気持ち

怒らせない  
ように気をつけ  
ないと…。

### 爆発期

- 怒りのコントロールができなくなる
- なぐる、ける、暴言、脅す、無視するなどの暴力をふるう

## デートDVとケンカって違うの？

ケンカは、意見や利害のぶつかり合いであり、そこには対等な関係が存在しています。

一方で、デートDVは暴力によって相手を自分の思うとおりにコントロールしようとするものであり、ケンカとは全く異なります。

### ●●●● 交際相手と素敵な関係を築くために ●●●●

#### ● 暴力を許さない

どんな理由があっても暴力は決して許されません。

#### ● 自分のことを大切にする

自分を大切にする気持ちがないと、暴力をふるわれたとき相手に対してははっきりと断ることが難しくなります。

イヤなことは我慢せず、はっきりと「イヤ」と伝えましょう。自分の気持ちや身体を大切にしてください。

時には相手からも離れることも選択肢の1つです。

別れることに相手のOKはいりません。

#### ● 相手のことも大切にする

自分の考えを相手に押しつけようとしてせず、お互いの違いを認め、尊重し合うことが大切です。

## もし、友達から相談されたら、あなたは どうする？

- お互いに悪いところがあるんじゃないの？
- 束縛されているのは、愛されている証拠だよ。
- 別れなよ！
- どうしてそんな人を選んだの？
- あなたが我慢すれば何とかなるんじゃない？



実は、これらはすべて**NGワード**です。

友達は、悩んだ末に  
やっとの思いで打ち明けて  
いるかもしれません。  
これらの何気ない言葉に  
傷つき、それ以上相談  
できなくなってしまう  
こともあります。



もし、友達からデートDVについて相談されたら、責めたり批評したりせず、時間をかけてじっくり話を聴きましょう。

そして、あなただけで解決しようと思わず、信頼できる大人や相談機関に相談するようすすめましょう。(相談窓口は裏表紙に掲載しています。)

なお、相談されたことをデートDVをしている相手に言ってはいけません。

一人で悩まないで、保護者、先生（保健室）など  
信頼できる大人に相談してみましょう！！

### 相談できる窓口もいろいろあります

- とちぎ男女共同参画センター相談ルーム  
028-665-8720  
(月曜日～金曜日 9:00～20:00  
土曜日・日曜日 9:00～16:00)
- とちぎ性暴力被害者サポートセンターとちエール  
028-678-8200  
(月曜日～金曜日 9:00～17:30  
土曜日 9:00～12:30)
- 宇都宮市配偶者暴力相談支援センター  
028-635-7751  
(火曜日～土曜日 9:00～17:00  
ただし、第4土曜日は、9:00～12:00)
- にんしんSOSとちぎ  
050-5526-4662  
(火曜日・木曜日・土曜日  
18:00～21:00)
- 日光市配偶者暴力相談支援センター  
0288-30-4140  
(月曜日～金曜日 8:30～17:15)
- 性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター（内閣府）  
#8891（はやくワンストップ）
- 小山市配偶者暴力相談支援センター  
0285-22-9602  
(月曜日～金曜日 9:00～17:00)
- DV相談ナビ（内閣府）  
#8008（はればば）
- 栃木市配偶者暴力相談支援センター  
0282-21-2218  
(月曜日～金曜日 9:00～16:00)
- 女性相談支援センター全国共通短縮ダイヤル  
（厚生労働省）  
#8778（はなそうなやみ）
- 認定特定非営利活動法人ウイメンズハウスとちぎ  
028-621-9993  
(月曜日～金曜日 9:00～17:00)
- 性犯罪被害相談電話（警察）  
#8103（ハートさん）

### 気軽に利用できるLINE相談窓口もあります

○困難を抱える女性LINE相談@とちぎ

火曜日・土曜日 15:00～22:00

LINEアプリから匿名で相談できます。

「こんなこと相談して良いのかな？」と迷っている方も  
まずは友達登録してみませんか？ 秘密は必ず守ります。



◎そのほかDVに関する相談機関等については

栃木県 DV相談

検索



栃木県生活文化スポーツ部人権男女共同参画課  
令和6(2024)年12月発行