

大切にしよう、 自分のこと。



あなたと同じ人はどこにもいません。
あなたはとても大切な存在です。

あなたは、ひとりじゃない。



5ページへ

★しなやかな心

- 自分を大切な存在だと感じている。
- 自分の中の「嫌だな」「おかしいな」という気持ちに気づくことができる。
- 「嫌だな」と感じるとき、その気持ちを優先した行動をとることができる。
- 自分の考えや気持ちを誰かに否定されても「私はこう思う」と自信を持っていられる。
- 女らしさ、男らしさのイメージより、自分らしくいることを大切にしたい。

★伝える力 6ページへ

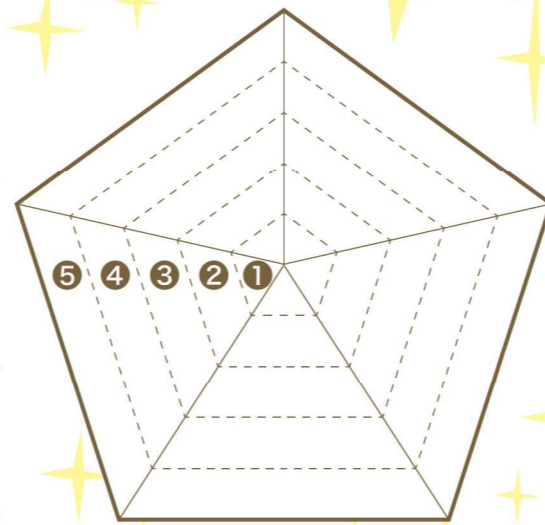
- 自分が望まないことは、はっきりと断ることができる。
- 相手が望むことと自分の希望とが合わないとき、それを伝え、話し合うことができる。
- 自分一人で対処できずに困ったとき、誰かに相談することができる。
- 助けが必要なときには、「助けてほしい」と自分から伝えることができる。
- Iメッセージ（「わたしは」を主語にした話し方）で、自分の気持ちや希望を素直に伝えることができる。

★知識

1ページへ

- デートDVがどんなものか知っている。
- デートDVの予防のためにできることを知っている。
- リベンジポルノがどういうものか知っている。 12ページへ
- 手軽なアルバイトと思って応募するとストーカーや性的被害につながる場合があることを知っている。 13ページへ
- 薬物やアルコールを使った性暴力があることを知っている。 14ページへ

わたしを守る 「5つの力」



項目にチェックを入れて、それぞれの合計をもとにグラフを作ってみましょう。

気になる
項目があったら
ページをめくってみてね。

9ページへ

★責任

- 悲しんだり、怒っている人がいても自分がムリしてまでなだめなくてよい。
- 「お前のせいだ」と誰かに怒りをぶつけられても、それは自分だけのせいではない。
- 相手の頼みを断ったことで、その相手がしょんぼりしても、全部自分が悪いわけではない。
- 相手が「別れるなら死んでやる」と言い出してもそれは相手の問題である。
- 自分の気持ちと行動の責任は自分にあり、相手の気持ちと行動の責任は相手にある。

11ページへ

★つながる力

- 自分のことを受け入れてくれる場所がある。
- 自分の居場所では安心して過ごすことができる。
- 信頼できる大人がいる。
- 心許せる友だちがいる。
- 困った時に相談できる場所がある。

デートDV

身近な人とお互いを
尊重する関係を育てていますか？

- 例え
ば
- すぐに連絡を受けられるように、スマホが手放せない。
 - 相手の機嫌きげんが悪くなるとビクビクする。
 - あなたの予定なのに、相手に確認しないと決められない。



そんな風に、つらい・相手が怖い・

言いたいことが言えないと

感じたなら一緒に考えてみませんか？

A デートDVって何？

ドメスティック バイオレンス

DVとは、英語の「Domestic Violence」を略したもので、一般的には「配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあつた者から振るわれる暴力」という意味です。恋人間で起こるDVのことを、特に、デートDVとよびます。

デートDVと聞いても、自分には関係ない特別なことと感じる人もいるかもしれません。

しかし実際には、女性の約5人に1人は交際相手から被害を受け、その被害経験の大部分が10～20歳代だったという調査結果（男女間における暴力に関する調査－内閣府・平成30年3月）があり、他人事ではないのです。

デートDVを予防するために、まずはデートDVについて正しく知ることからはじめましょう。

コラム**

デートDVは和製英語です。
恋愛関係の中で起こる暴力という意味で、英語では
「**Dating Violence** -デーティングバイオレンス-」
と言います。

アドバイス

恋愛はすごく楽しいけど、別にしなくてもいいし、焦らなくてもいい。
お互いがそういう気持ちになった時に考えても遅くないよ。
今は決めなくてもいいし、一生そういう気持ちにならなくてもいいんだよ。





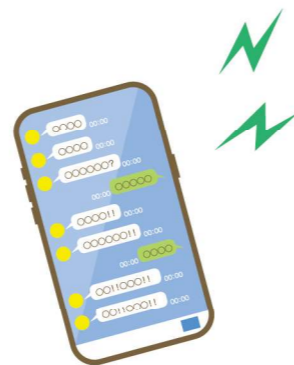
◎ 意外と身近にある、 こんなこともデートDVです。

▼ 身体的暴力

殴る、蹴る、物を投げつける。
長時間の正座などを強要する。

▼ 精神的暴力

大声で怒鳴ったり「バカ」「死ね」など暴言を吐く。
無視する。
「別れるなら自殺する」と脅す。
メール、電話の履歴、ラインをチェックする。
ラインにすぐ返事をしないと怒る。



▼ 社会的暴力

メールアドレスやスマホの電話帳を勝手に消去する。
友人との付き合いを制限する、束縛する。
交際相手のスマホに勝手に監視アプリを入れる。

▼ 性的暴力

性行為を強要する。
避妊に協力しない。
嫌がっているのに裸の写真を撮る。

▼ 経済的暴力

デート費用をいつも払わせる。
お金を借りたまま返さない。



◎ なぜデートDVが問題なの？

言いたいことを言い合える関係で生活している人は、「こんな理不尽なことをされて何も言えないの？」と感じるかもしれません。しかし、一方がもう一方を支配し、コントロールする上下関係が続いてしまうことで、デートDVを受けている側は、言いたいことが言えなくなってしまうのです。

デートDVの被害を受け続けていると、 次のような状況が生まれます。

- 身体的暴力によってケガをする
- やる気が出ない
- 体調が悪くなったり、自傷行為を行う
- 自分が悪い、自分さえ我慢すればいいと思う

など。

なにより、自分の気持ち
わからなくなり、自分を大切に
思えなくなったりします。

❖❖ 注意!!

小さな暴力を許していると…

繰り返す → エスカレートする → 急展開する

B デートDV予防のためにできること

相手とあたたかく対等な関係を育むためには、
どんな力をつけておくとよいのでしょうか。

★しなやかな心

相手から何か言われたり、されたりした時に、
「いやだな」「何かおかしい」と感じたら、
それがデートDVのサインかもしれません。
あなたが感じたそんな自分の声に耳を傾けてみませんか。

どちらか一方の無理や我慢で成り立っている関係は幸せとはいえません。
あなたの考えや、気持ちを否定されても、「自分はこう思う」「それっておかしい」と自信を持っていいのです。

一方、恋人だからといって、自分の思いや理想を押し付けていいわけではありません。自分の期待や予想と違った意見や態度でも、まずはそれを受け止めることが大切です。

あなたが大切なと同じように、相手のことも大切です。相手にはあなたと同じように気持ちや考えがあり、それはあなたの気持ちや考えと違っていることも当然あるのです。

アドバイス

いつも相手の言いなりで、なんだかイヤだなとか、相手が何となく怖いけど別れられないとか、そんな気持ちがあるならふたりの関係をもう一度考えてみたら？



私らしさを大切にしたい!

★伝える力

イヤだなあ…でも嫌われたくないし…
なんて伝えたらいいかわからないし…
そんな思いで我慢を続けていませんか？

私は、
こうしたい!

気持ちを伝える、特に「NO」って伝えるのは難しいですね。思いが強すぎると、つい強い言い方になってしまったり、相手を否定してしまうこともあるかもしれません。逆に相手に強く言われると、本当はイヤだなと思いつつも言い出せない人もいます。

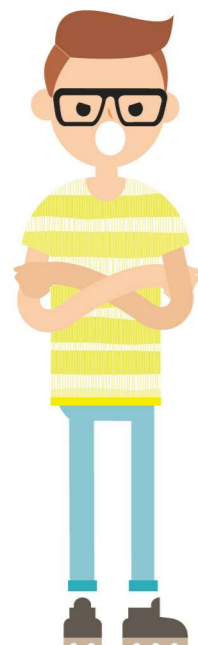
お互いを理解し合って、ふたりにとっての心地よい関係を作っていくには、自分の気持ちを素直に言葉にして、話し合う必要があります。

自分の
気持ちを
素直に。

“わたし”は
“ぼく”は



そんなときは、**アイ・メッセージ**が有効です。アイ・メッセージとは、「**私は**」(I)を主語にした話し方。「私は、こう思うよ。だから、こうしてみない?」と、自分の気持ちや考えを率直に誠実に伝えてみましょう。アイ・メッセージなら、言いにくいことを伝えたり、断るときにも役立つはずですよ。



彼の気持ち

- ・他のやつと楽しそうに話しているのなんか見たくない！
- ・自分が大事にされてない気がする。オレだけの彼女でいて欲しい。
- ・浮気されるんじゃないかな。前の子もそうだったし…。

【ある恋人同士の会話】

- 彼 — オレ以外の男と話すな！
 彼女 — え？でもただの友だちだよ。
 彼 — オレと他の男とどっちが大事なの？
 彼女 — それはもちろんあなただけど…。
 彼 — だったら話すな！ラインとかも消せよ！
 彼女 — うん…。

彼女の心の声

- ・どうして急にそんなことを言い出すんだろう？
- ・友だちだって大事にしたい…
- ・彼のことは好きだけど、束縛されるのはつらい。
- ・「お付き合い」=「彼だけの生活」になるのはムリ！



アイ・メッセージを使ってみましょう。

【アイ・メッセージを使った会話】

- 彼 — オレ以外の男と話すな！
 彼女 — え？でもただの友だちだよ。
 彼 — オレ、君が他の男と楽しそうに話しているの見てると、なんか嫌なんだ。他のやつとは話さないで欲しいし、ラインとかもやめてほしい。
 彼女 — そんなのは私、すごく窮屈な感じがして嫌だな。友だちも大事にしたい。どうして急にそんなこと言うの？
 彼 — …実は、前に付き合っていた子に浮気されたんだ。オレ、あんな目にはもう合いたくない。
 彼女 — それで私も同じことをするんじゃないかって心配だったの？
 彼 — うん。まあ…。
 彼女 — 私は裏切ったり浮気したりしないよ。前の人と一緒にしないで。私のこともっと信頼して欲しいな。
 彼 — うん。
 彼女 — それでもやっぱり不安になるときは、教えてね。一緒に考えよう。

「私は」を主語にした話し方を意識するだけでもコミュニケーションは変わっていくはずですよ。心がけて使ってみてください。

★責任

怒った相手から、
「怒らせるお前が悪いんだ」と
言われたら、あなたはどう感じますか？

「相手を怒らせた自分が悪いから何とかしなきゃ」「もつと自分がよくなれば相手も怒らなくなるかもしれない」と自分を責めていませんか？

それは本当にあなたが悪いのかな？もしかしたら、あなたが離れていくことがイヤで束縛せきばくしているだけかもしれません。そんな時は、「何か私、あなたを怒らせるようなことした？」とか「私は謝ってばかり。それっておかしいと思う。」と相手に伝えてみましょう。

それって私が全部悪いの？

「怒らせるお前が悪いんだ」と言われた時、お互いどんな気持ちだったと思いますか？



彼の気持ち

- ・自分の言うことを聞くのが当たり前だ。言い返してくるのは腹が立つ。このオレをバカにするのか？
- ・自分を受け入れてくれて当然だ。
- ・オレの怒りの責任はお前にあるんだぞ！

彼女の心の声

- ・怒らせちゃった。どうしよう…
- ・なんでそんなに怒るの？
- ・私、そこまでひどいことした？
- ・とにかくあやまってこの場を何とかしなきゃ。

彼へ

付き合っているからって
相手が思い通りになる
わけじゃないよ。
君が怒っても、
君がどうして欲しいか
彼女には伝わらないよ。

彼女へ

彼が怒っているのは
あなたのせいじゃないよ。
あなたが怒らせたんじゃない。
無理してなだめなくても
いいんだよ。



同じ言葉を伝えても、怒る人もいれば
冷静に穏やかに聞いてくれる人もいます。
その人がどんな気持ちを感じ、どんな態度をとるか、その責任はその人自身にあります。
自分の気持ちや行動、そして人生を
他の人のせいにしないことは、
恋人だけではなく、友人や親子でも
とても大切なことです。

ふたりの関係って、
これでいいと思いますか？

★つながる力

あなたは、いつ、どこで、
誰といるときに一番安心できますか？

もし、あなたの力だけで解決するのが難しい場合は、信頼できる人に相談することが大切です。

また、友だちから相談を受けたら、まずは「あなたは悪くない」と伝えてください。友だちは自分を責めているかもしれないし、暴力をふるう人が悪いのです。

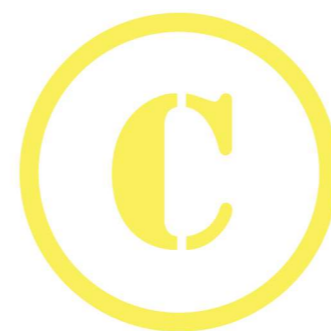


身近に相談できる場所があり、一緒に考えてくれる人がいると心強く感じられるはずです。
あなたにとっても、友だちにとっても
「つながる力」はとても大切です。

私は一人
じゃない！

恋愛の「常識」「普通」なんてどこにもありません。愛の大きさや深さは、笑顔や思いやり、誠実な態度で十分伝わります。お互いが幸せって感じられることが大切なんじゃないかな。付き合っているからといって、相手を自分の思い通りにしていいわけではない。
心はいつだって自由でいいんだよ。

アドバイス



あなたへの メッセージ

▼デートDVを受けているかもしれないあなたへ

あなたの気持ちは大切にされていますか？
付き合っているからといって、相手の言うことすべてに従うのは苦しくないですか？
相手のことが好きでも、イヤなことはイヤと言ってよいのです。
ひとりで悩まず、誰かに相談してみましょう。
相談窓口は秘密を守ります。

▼デートDVをしているかもしれないあなたへ

「普通、恋人だったら」とか「男だから」「女だから」という思い込み^{しほ}に縛られていませんか？
相手は、あなたのモノではありません。
どんなことがあっても、暴力は絶対にダメです！
相手の気持ちを知って、尊重することが大切なのです。

▼なんとなく友だちの様子が変わったと思ったら

ためらわずに、「何があったの？」「大丈夫？」と声をかけてください！

コラム** リベンジポルノ

別れた交際相手が、拒否されたことの仕返しに、相手の性的画像などを無断でインターネット上に公開することを「リベンジポルノ」といいます。相手から性的な写真や動画を送ってと言われたら、関係が良好な時なら送っていいかもと思ってしまうかもしれません。しかし、人の気持ちは変わることがあります。別れることもあるでしょう。

あなたが関係を終わらせたいと思った時、相手があなたをつなぎとめるために「その写真をネットに流す」と脅すかもしれません。ネットに流出してしまったら完全に消すのは不可能です。

だから決して相手にそんな写真を撮らせたり、自分で撮って相手に送ったりしてはいけません。相手から「自分のことが信じられないの？」と言われても、「撮りたくない」「渡せない」と伝えましょう。

写真を撮るなど後々トラブルや心配の種になるようなことはやめましょう。

せいぼうりょく 性暴力

性暴力って何だろう？そんなの聞いたことない、自分には関係ないと思っ
ていませんか？でもあなたの周りには、被害にあっ
て苦しんでいる人がいるかもしれ
ません。

A こんなことが起きています

あなたの心と身体を守るために、
性暴力について知ってほしい。

例えばこんなケースがあります↓↓

- お客さんとお散歩やおしゃべりするだけでお金がもらえると誘われて手軽なアルバイトだと思って応募した。客に学校・住所・名前などの個人情報を聞かれ、交際を迫られたり待ちぶせされたりするようになった。
- 街で「撮影に協力してほしい」といわれ、書面にサインしたら性的な行為の写真や動画を撮影された。それがインターネットで拡散した。
- カラオケボックスでトイレに立った後に飲み物を飲んだら、意識を失い性的被害にあった。
- 出会い系アプリで知り合った相手から直接会いたいと言われて会いに行ったら、思っていたのとは違う人が現れ、性的被害にあった。



B こんなとき どうしたらいい？

- ▼街で声をかけられたり、友だちから誘われたら
怪しいと思ったら、はっきりと断りましょう。しつこい場合は、周囲に助けを求めて、すぐに逃げましょう。話を聞いた場合でも、その場で返事をしてはいけません。決して一人でついて行ってはいけません。
- ▼個人情報を知ると言われたら
求められても、住所、氏名、電話番号、メールアドレス、SNSのアカウントなどの個人情報を教えるてはいけません。SNSに頻りにメッセージが届いたり、自宅に押し掛けられることがあります。エスカレートして性的被害を受けたり、命の危険が生じることもあります。
- ▼サインをしたことで契約済みだとせまられたら
サインをしたことで、契約済みだと主張され、違約金をたてに望まないことを強制されるという被害も起こっています。だまされて行った契約は、無効になることがあります。強要されたのなら、強要罪などの犯罪となる場合もあります。脅してきたような場合は、あなた一人の力で解決することは非常に困難です。そんなときには一人で悩まずに早めに周りの大人、相談窓口、警察に相談しましょう。あなたを助けてくれる人はきっといます。

コラム** デートレイプドラッグ

睡眠薬などの薬を飲み物や食べ物に混ぜて、相手の意識をもうろうとさせ、わいせつな行為を行うなどの被害が起きています。

薬をすりつぶしたものを携帯し、席を立ったときに、ジュースやお酒に混ぜて飲ませる、タブレット状のお菓子にそっくりな睡眠薬をケースから出して飲ませるという手口も報告されています。

気をつけよう!!

- よく知らない人と食事やカラオケに行く時は、友だちに同席してもらう。
- 2人きりにならない。
- 飲み残しやキャップが開いたものは飲まない。



C 誰かから 相談を受けたら…

相手の不安を受けとめ、「あなたは悪くないよ」と言葉をかけてあげてください。そして、困った時に相談できる場所があることを教えてあげてください。薬物の使用が疑われる場合もあります。

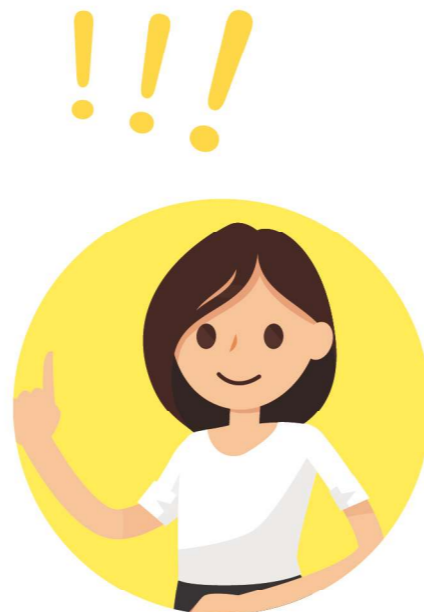
なるべく早く
専門機関に相談をするように
勧めましょう。

知っておいてほしいこと。

平成29年の警察庁による強姦^{こうかん}の認知件数は989件、強制わいせつの認知件数は6,188件に上ります。しかし、これは警察に届けられた数字であり、実数はさらに多いということが予測できます。

平成29年に内閣府が行った調査によると、被害にあった女性の6割が誰にも相談しなかったという現実もあります。

性被害を打ち明けるのは大きな勇気がいるのです。



★相談する人の気持ち

- ・この人なら聞いてもらえるかな？
- ・話を聞いてほしい。
- ・うそは言っていないよ。
- ・私が悪いのかな？
- ・恥ずかしい。
- ・平気なふりをしてるけど、本当はすごくつらい。
- この気持ち、わかってほしい。

相談を
受けたら？



★望ましい対応

- ・話してくれてありがとう。
- ・あなたは悪くないよ。
- ・悪いのは加害者だよ。
- ・一緒に考えよう。
- ・困った時には相談できる場所があるよ。



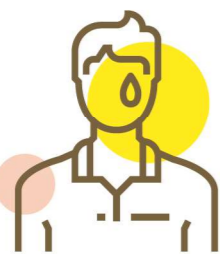
★適切でない対応

- ・あなたも悪いよ。
- ・もう少しガマンしてみたら？
- ・考えすぎなんじゃない？
- ・本当？うそじゃないの？
- ・どうしてもっと気をつけなかったの。



周囲の温かな関わりに
支えられれば、相談者は安心感を取り戻し
心身共に一歩一歩回復していくはずです。

相談を受けるあなた自身が「受け止めきれない」と感じたら
迷わず相談機関を利用してください。
どんなに気をつけていても思いがけない出来事に遭遇することがあります。
そんなもしものときのために、この冊子を
役立てていただけたら幸いです。



相談窓口にご相談してみよう。



誰かに相談することで、自分の気持ちが見えてきたりすることもあります。
ひとりで悩まず、信頼できる誰かに相談してみましょう。相談窓口は秘密が守られるので、安心して相談できます。
もし相手の行動がエスカレートしてあなたが怖いと感じるときには、迷わず警察に相談して下さい。

★性暴力の被害にあったとき

どうしたらいいかわからない。
つらい気持ちをきいてほしい、病院や警察に行きたい。

- 性暴力被害者支援センター・ふくおか
TEL 092-762-0799
【24時間 365日／年中無休】

★身の危険を感じたとき

犯人を捕まえてほしい、被害届を出したい、
パトロールを強化してほしい。

- 110番又は最寄りの警察署や交番
門司署 TEL 093-321-0110 八幡東署 TEL 093-662-0110
小倉北署 TEL 093-583-0110 八幡西署 TEL 093-645-0110
小倉南署 TEL 093-923-0110 折尾署 TEL 093-691-0110
若松署 TEL 093-771-0110 戸畑署 TEL 093-861-0110

★被害にあったがどこに相談していいのかわからないとき

- 警察相談専用電話 TEL #9110
平日 9:00～17:45 被害者支援相談課員が相談に応じます。
※土日・祝日及び夜間は、警察本部の当直員が対応します。
- 福岡県警 TEL 092-641-4141
- 性犯罪被害相談電話 TEL #8103
平日の昼間(9:00～17:45)は、警察本部の臨床心理士(女性)が対応します。
※土日、祝日及び夜間は、警察本部の当直員が対応します。(男性の警察官が対応する場合があります。)
- 犯罪被害相談「心のリリーフ・ライン」
TEL 092-632-7830
女性の臨床心理士が対応します。匿名でもかまいません。
受付時間／月～金 9:00～17:45(祝日・年末年始は除く)

★暴力を受けてつらいとき

暴力がひどいので相談したい。

- 北九州市配偶者暴力相談支援センター
TEL 093-591-1126
火～金曜日 10:00～20:00 土・日曜日 10:00～17:00
(祝日・年末年始は除く)
- 男性DV被害者のための相談ホットライン
TEL 092-571-1462
水・木曜日 17:00～20:00、金曜日 12:00～16:00
(祝日・年末年始は除く)
- LGBTの方のDV被害者相談ホットライン
TEL 080-2701-5461
第2火曜日 12:00～16:00、第4火曜日 17:00～20:00
(祝日・年末年始は除く)



★AVや性産業に関わるトラブルにあったとき

AV出演・性的な仕事をさせられている、性的な写真を送ってしまった。

- (NPO法人)ポルノ被害と性暴力を考える会(ぱっぷす)
TEL 050-3177-5432
受付 原則24時間365日
メールアドレス paps@paps-jp.org
ホームページ https://www.paps.jp
- (NPO法人)人身取引被害者サポートセンター ライトハウス
TEL 0120-879-871
平日 10:00～およそ17:00
(状況によりつながりにくい時間帯があります。)
メールアドレス soudan@lhj.jp
LINE:LH214

ライトハウス
LINE QR コード



★ 契約を取り消したいとき

分からないまま契約をしたら、アダルトビデオの撮影だった。
断ったら、違約金を払えと脅された。

- 法テラス・サポートダイヤル
TEL 0570-078-374
平日 9:00～21:00、土曜 9:00～17:00
(祝日・年末年始は除く)
- 北九州市立消費生活センター
TEL 093-861-0999
月～土 8:30～16:45
第3土曜は 13:00まで(祝日・年末年始は除く)



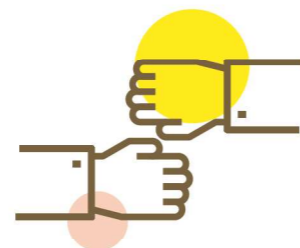
★ 被害を受けていることを誰にも言えない

デートDV・性暴力・セクハラ・リベンジポルノなどで悩んでいる。

- 法務局女性の人権ホットライン
TEL 0570-070-810
平日 8:30～17:15
(祝日・年末年始は除く)

★ ムーブの相談窓口

- ムーブ ところと生き方の一般相談
TEL 093-583-3331
火・水・木・土・日 9:30～17:00
金 13:00～20:00
(祝日・年末年始・所内整理日(毎月最終木曜日等)は除く)
- ムーブ 性別による人権侵害相談
TEL 093-583-3663
火・水・木・土・日 9:30～17:00
金 13:00～20:00
(祝日・年末年始・所内整理日(毎月最終木曜日等)は除く)



参考文献

『レンアイ、基本のキ 好きになったらなんでもOK?』
打越さく良 著 / 岩波ジュニア新書 2015年

『保健室の恋バナ+α』
金子由美子 著 / 岩波ジュニア新書 2016年

『あなたが守る あなたの心・あなたのからだ』
森田ゆり・平野恵理子 著 / 童話館出版 1998年

『愛する、愛される デートDVをなくす・若者のためのレッスン7』
山口のり子 著 / 梨の木舎 2017年

『それ、恋愛じゃなくてDVです』
瀧田信之 著 / WAVE出版 2009年

『恋するまえに デートDVしない・されない10代のためのガイドブック』
バリー・レヴィイ 著 / 梨の木舎 2009年

『内閣府 HP』

監 修 臨床心理士 黒瀬まり子



デートDVと性暴力
ひとりでなやまないで。

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ

大切にしよう、自分のこと。

編集・制作 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ
発行 平成31年3月発行
〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11番4号
TEL 093-583-3939 FAX 093-583-5107

©北九州市立男女共同参画センター・ムーブ
指定管理者 公益財団法人 アジア女性交流・研究フォーラム