

デートDV

これって対等な関係かな？



帯広市

自分を優先しないと
不機嫌になったり・・・

常に居場所を報告させたり
行動を制限したり・・・

「別れるなら死ぬ」って言ったり・・・

避妊してくれなかったり・・・

電話やSNSの履歴を
チェックしたり
連絡先を勝手に削除したり・・・

好きな人と交際しているはずなのに

相手のことを「怖い」と思ったり

その交際を「つらい」と感じるこ
とがあるとしたら・・・

それは、二人の関係が
どこかおかしいのかもしれません。



これって
お互いが安心できる
対等な関係かな・・・？

デートDVって？

夫婦やパートナーなどの親密な間柄で起こる暴力を一般的に「DV（ドメスティック・バイオレンス）」と言います。

そのうち、**交際中の恋人同士の間で起こる暴力を「デートDV」と**呼んでいます。

デートDVと聞いても、自分には関係ない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4人に1人



男性の
約8人に1人



は交際相手から「暴力を受けた」と回答しています。他人事ではないのです。

※内閣府「男女間における暴力に関する調査」（令和5年実施）

さまざまな暴力

身体的暴力

- ・殴る、蹴る、叩く
- ・物を投げつける
- ・髪を引っ張る など



精神的暴力

- ・大声で怒鳴る、馬鹿にする
- ・無視する
- ・GPSアプリで行動を監視する
- ・交友関係を制限する など

経済的暴力

- ・借りたお金を返さない
- ・デート代をいつも払わせる
- ・高いプレゼントを要求する など

性的暴力

- ・性行為を強要する
- ・避妊に協力しない
- ・アダルトビデオや雑誌を見せる
- ・裸の写真を要求する など

殴る、蹴るだけが暴力ではありません。
暴力の種類はさまざまです。
どの暴力も心と体を傷つけます。

CHECK! あなたは大丈夫?

こんなこと**されて**いませんか？

- ☐ ケンカしたとき、あなたを殴ったり、蹴ったりすることがある
- ☐ 「バカ」「何もできないやつ」など傷つく言い方をされる
- ☐ スマホをチェックされる、連絡先を勝手に消される
- ☐ 貸したお金を返してくれない
- ☐ 相手を怖いと思うことがある
- ☐ あなたの同意を得ず、無理やり性的行為をされる

こんなこと**して**いませんか？

- ☐ 腹が立つと、相手の目の前で物を投げたり、大きな声を出す
- ☐ 気に入らないことがあったとき相手のせいにする
- ☐ 相手の行動、服装などを指示することは相手のためだと思っている
- ☐ 相手が自分の言うことを聞かないとイライラして怒ったりする
- ☐ 相手が自分のことを好きなら、嫌なことでも応じるべきだと思っている



チェックが1つでもあったら、二人の関係を見直してみましょう。

対等な関係を築こう！

対等な関係って？

- ・ お互いの心と体を大事にできる関係
- ・ 違う考え方、価値観を認め合える関係
- ・ 嫌なことにNOと言える、相手のNOも受け入れる関係



POINT

対等な関係を築くために

・ 暴力を認めない

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しよう

暴力をふるわれていい人など一人もいません。
嫌なことは「嫌だ」と言ってよいのです。

・ 相手のことも大切にしよう

自分の意見や考えを押しつけず、相手が自分と異なる意見や考えを持っていたとしても、まずは違いがあるということを認め、受け入れましょう。

性暴力について

「付き合っている人が避妊してくれない…」

「好きな相手だから我慢する？」

あなたが望まない性的な行為は、すべて

「性暴力」です。

女性にとって妊娠・中絶・出産は命にかかわることもあります。そして、性感染症は男子にも女子にも危険が大きいです。

※性行為の後、**72時間以内**であれば、**緊急避妊薬**を飲むことで、予期しない妊娠を防ぐことができる可能性があります。困ったときは、**性暴力被害者支援センター**などに相談してみましょう。

性的な関係をもつことは、お互いの命に責任をもつことです。

あなたの心、あなたの体は、
あなただけのもの。

SNSは危険がいっぱい！



POINT

被害に遭わないために

1. 自分の情報を必要以上に載せない！ 教えない！

個人が特定され、近づこうとしてくる悪い人もいます。知らない人からのDMには返信しないようにしましょう。

2. 裸や性的な写真や動画は、撮らない！ 撮らせない！送らない！

写真や動画が一度ネット上に出海ると、広く拡散し、削除することは困難です。

3. SNSで知り合った相手に一人で会わない！ 年齢や性別を偽っていることもあります。 一人で会うのは危険です。

SNSに関わる被害

- ・書き込み等による誹謗中傷やいじめ
- ・個人情報流出による嫌がらせ
- ・誘い出しによる性的被害や暴力行為 など

リベンジポルノは犯罪です！

元交際相手等が性的な画像や、動画を相手の同意なしにSNS等に公開する行為は犯罪であり、処罰されることがあります。

今は信頼している関係でも、別れた後に「ネットに流すぞ」と脅されることもあるので気をつけましょう。

事例

- ・ 交際相手に撮られた自分の裸の写真が、別れた後LINEのグループトークに掲載された
- ・ ネットで知り合った人に、裸の写真送ってと言われ送ると、ネット掲示板にその写真が掲載された

こんなとき の対応は？

あなたが被害にあったら

- ・ 自分を責めない。あなたは悪くありません。暴力は、ふるう人が悪いんです。
- ・ ひとりで解決しようとしなくて、友達、親、先生など信頼できる身近な人に相談しましょう。

別れ話をする時は、暴力がひどくなる場合があります。人がいる場所で会う、誰かにそばにいてもらうようにするなど、ひとりで会わないようにしましょう。



友達が誰かに暴力をしていたら

どんな理由があっても、暴力を肯定せず、それは暴力だからやめるように伝えてください。

友達に相談されたら

- ・ 友達を批判せず、最後まで話を聞いてください。
- ・ 「あなたは悪くないよ」「いつでも力になるよ」と伝えましょう。
- ・ 友達と一緒に、信頼できる大人や相談窓口にご相談してみましょう。

※注意 こんな言葉は言わないで！
「愛されてるからだよ」「よくあることだよ」
「相手を怒らせないようにすれば？」
「別れたほうがいいよ」

一緒に考えてくれる人がいます！

なるべく早く信頼できる大人や
相談窓口にご相談しましょう



相談窓口



帯広市役所

市民活動課 市庁舎3階

平日 8:45~17:30

0155-65-4230

帯広警察署

生活安全課(DV・ストーカー)

24時間対応

0155-25-0110

性犯罪被害相談電話 性犯罪被害110番

24時間対応

#8103(ハートさん)

緊急時 24時間対応

110番

性暴力被害者支援センター北海道

SACRACH(さくらこ)

24時間対応

0120-8891-77

駆け込みシェルターとかち

平日 9:00~17:00 電話相談のみ

0155-23-9911

北海道立女性相談支援センター

平日 9:00~17:00 電話・来庁相談

18:00~20:00 電話相談

土・日・祝 9:00~18:00 電話相談

※平日夜間、土日祝はDV相談のみ

※年末年始を除く



◀ メール相談はこちら

011-666-9955

男性DV被害者相談専用電話

平日 9:00~17:00

011-661-3210

配偶者暴力相談支援センター

十勝総合振興局

平日 9:00~17:00

0155-26-9029

釧路地方法務局

みんなの人権110番

平日 8:30~17:15

0570-003-110

◆ 来庁相談

市庁舎3階 市民活動課

平日 8:45～17:30

市庁舎1階 市民相談室
(女性相談の日)

木曜 8:45～17:30

◆ 電話相談

女性相談サポートライン

よし！ふみ出そう！

0155-65-4230

平日 8:45～17:30

令和7年7月発行
発行者：帯広市 市民活動課

法務省人権啓発活動地方委託事業

