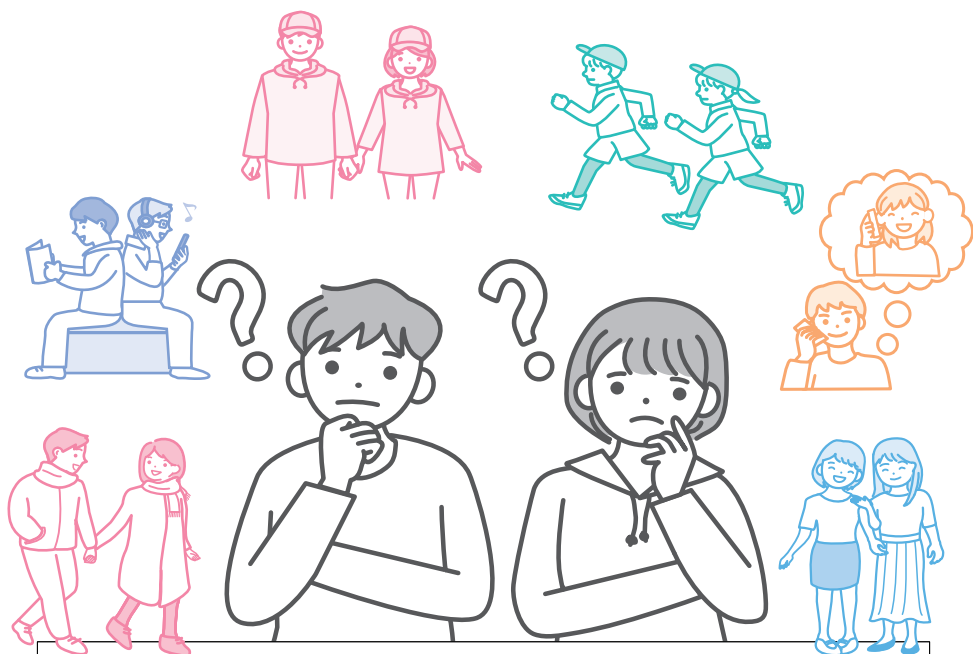


知っていますか？ デートDV

お互いを尊重した関係をつくるために



今、恋人がいる人も、これから恋愛する人も
相手と良い関係を築くためには

「相手と自分を大切にすること」が大切です

そのためには何に気を付ければよいか、
一緒に考えてみましょう

デートDVってなに？

恋人同士の間で起こる暴力をデートDVといいます。
暴力には種類があり、組み合わせあって起こる場合もあります。



身体的な暴力

- 例えば
- ☐ 殴られる
 - ☐ 物を投げつけられる
 - ☐ 髪を引っ張られる など

デジタル暴力

- 例えば
- ☐ スマホをチェックされ、連絡先を消される
 - ☐ 位置情報の共有を強要される
 - ☐ 連絡をすぐに返さないと怒られる など



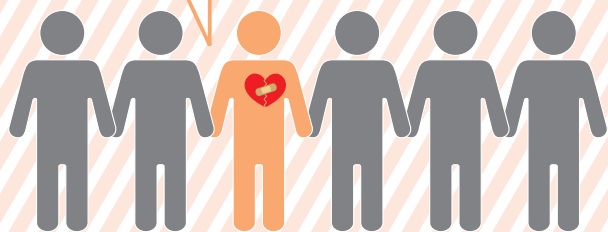
18歳以上の交際相手がいる（いた）人の

6人に1人がデートDVの

被害経験があります。

（内閣府「男女間における暴力に関する調査（令和5年度調査）」）

性別に関わらず、誰もがデートDVの被害者にも、加害者にもなる可能性があります。
あなたの周りですでに起きている問題かもしれません。



精神的な暴力(モラハラ)

例えば

- ☐ 暴言を吐かれたり、馬鹿にされる
- ☐ 交友関係を制限される
- ☐ 無視される など



金銭的な暴力

例えば

- ☐ 高額なプレゼントを強要される
- ☐ デート代をいつも払わされる
- ☐ 貸したお金を返してくれない など



性的な暴力

例えば

- ☐ 無理やり体を触られる
- ☐ 裸などの画像や動画の撮影・送信を強要される
- ☐ 裸の画像等を見せられる など

周りに 交際相手との関係に悩んでいる人 がいませんか？

様子がおかしいと気付いたら

- 「何か困っていない？」と声をかけてみましょう。
- あなたの心配な気持ちをそのまま伝えてもいいかもしれません。

相談 されたら

- まずはゆっくり話を聴きましょう。
- そして、理由はどうあれ **暴力をふるう行為は間違っている** ことを伝えてください。
- ただそばにいて、話を聴くだけでも力になります。
- 友達同士では解決できないことも多いので、相談窓口を教えてあげてください。

デートDVはなぜ起きる？

デートDVが起きている関係は、**力と支配**により繋がっています。
このような関係はお互いを大切にできておらず、
対等な関係ではありません。

力と支配

デートDVは、交際相手（好きな人）に自分の思いどおりに動いて欲しい、
その人を独占したいという一方的な気持ちの押し付けから生まれます。
そして、相手を支配（コントロール）するための手段として「暴力」を
選んでしまうことで被害が起こります。

開放期（ハネムーン期）

加害者は優しくなり、後悔を口にしたり、
もう絶対にしないと約束などする

暴力のサイクル

暴力には、ある一定のサイクルがあり、
加害者は暴力をふるった後優しくなる
ため、被害者は加害者から離れられな
いと思い込む場合も少なくありません。

緊張の蓄積期

加害者のいら立ちや不満が募り、
緊張が高まっていく

暴力の爆発期

加害者は自分自身を
コントロールできなくなる

一つでも当てはまったら
デートDVの可能性があります。

交際相手との関係性

こんなこと思い当たりませんか？

- ☐ 怒らせたりしたくないから、デートの行き先は相手の言うとおりにしている。
- ☐ 断わったら嫌われないか心配で、性的なコミュニケーションが拒めない。
- ☐ 相手が不機嫌になるので、自分の予定を決めるときも相手に許可を得る。
- ☐ 自分が悪い状況でも、強く言えば相手は許してくれるので謝ることはない。
- ☐ 相手が自分以外と交友することが不安で、スマホの連絡先を削除させた。
- ☐ 相手は自身の考えがない人だから、自分が何でも決めてあげている。

築いていこう、こんな関係。

- 意見が違ったとき、安心して互いの意見を伝えあい相談できる。
- 2人の時間だけじゃなく、自分や相手のプライベートな時間も大切にできる。
- 嫌なことは「NO」と言える。相手が嫌がることはしない。
- 2人の関係が「上一下」「主一従」の関係になっていない。

（内閣府男女共同参画局HPより引用）

デートDVのない関係へ

より良い人間関係をつくるにはどのようなことが大切でしょうか？
互いの意見を尊重し、自分のことも、相手のことも大切にできる関係性が、
デートDVのない関係性です。

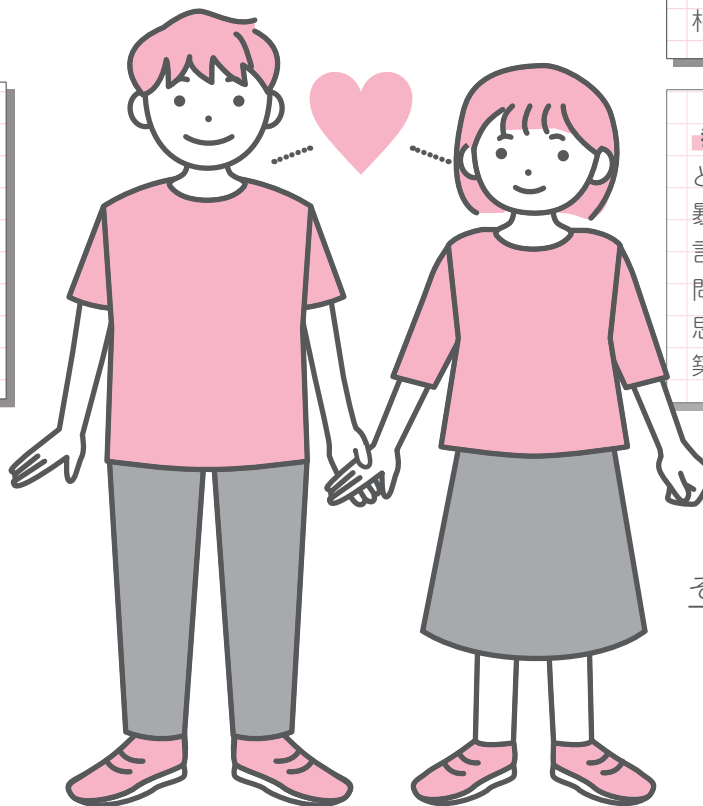
自分のことを大切にする

暴力をふるわれてもいい人など一人もいません。
あなたは大切にされるべき存在です。
自分の気持ちや身体を大切にし、嫌なことには「No」と
言いましょう。
相手と対等な関係を築いていくためにも、自分の考えを
伝える必要があります。

もしあなたが

デートDVの被害者 と思ったら

「自分が悪いから怒られるんだ」と考えたり
自分を責めたりしないでください。
暴力は振るう方が悪いのです。
あなたは決して悪くありません。
ひとりで悩まず、周りや相談機関に
相談しましょう。



相手のことも大切にする

相手は、あなたとは違う人間です。
あなたが所有できるものではありません。
自分の考えを相手に押し付けず、互いに違いがあることを認め、
受け入れましょう。
相手を思いやり、大切にすることを大切にすることが大切です。

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。
暴力は、殴る・蹴るなどの身体に対するものだけでなく、
言葉の暴力、相手の行動を監視することなども含まれます。
問題が起きたときも暴力によらない解決方法があるはずですよ。
思いやりを持ったコミュニケーションで相手との信頼関係を
築いていきましょう。

もしあなたが

デートDVの加害者 と思ったら

それに気づけたあなたは暴力をやめることができます。
暴力は相手の身体や心を深く傷付けます。
相手を想っていても、相手を傷付ける行為に
愛情はありません。
分かっているけど行動を変えられないときは、
相談機関に相談しましょう。

デートDVだけじゃない！
あなたの周りにはこんな問題が！



詳しくはこちらを
御覧ください。
(内閣府男女共同参画局 HP)

セクシュアル・ハラスメント(セクハラ)

相手を不快にさせる性的な言動（発言や行為）であり、
性別を問わず加害者にも被害者にもなりうる問題です。
これには女性（男性）はこうあるべきという考えを押し
付け、相手を不快にさせる言動も含まれます。
セクハラに当たるかどうかは受け手の判断で決まります。
また、異性間だけではなく、同性間でも起こり得る問題
です。

AV出演強要

モデルやアイドルのスカウトをき
っかけに性的な行為を強要される
問題です。契約書にサインをして
しまっても、AV出演契約をなか
ったことにすることができます。
したくないことは「No」と意思
表示をしましょう。

SNSの悪用(リベンジポルノ・自撮り被害)

元交際相手等から、交際中に撮影したプライベートな
画像や動画を無断でインターネット上に流出される
いわゆるリベンジポルノや、SNSで知り合った人等
からの自撮り要求による画像流出被害の問題です。
インターネット上に一度流出した写真は、削除するこ
とが困難です。被害に遭ったら早めに相談しましょう。



コバトン

ひとりで悩まないで

匿名で、性別を問わず、どなたでも相談ができます。



さいたまっち

デートDV 身の危険を感じた場合や緊急の場合は警察へ(110番)

埼玉県女性・DVチャット相談「たまチャ」

日・水・金/15:00~21:00 (12/29~1/3を除く)



With You さいたま(埼玉県男女共同参画推進センター)

TEL 048-600-3700 (DVに関する相談)

TEL 048-600-3800 (さまざまな悩み相談)

月~水・金・土/9:30~20:30

日、祝・休日/9:30~17:00 (木、12/29~1/3を除く)



その他相談窓口

いじめや学校でのトラブル等についての相談

子どもスマイルネット (埼玉県)

TEL 048-822-7007

毎日/10:30~18:00

(祝日、12/29~1/3を除く)

彩の国よりそみんなの

電話・メール教育相談

(埼玉県立総合教育センター)

TEL #7300 又は 0120-86-3192

年中無休/24時間

Eメール相談 soudan@spec.ed.jp

(受信確認・返信は平日/9:00~17:00)

こどもの人権110番 (法務局)

TEL 0120-007-110 (通話料無料)

月~金/8:30~17:15

(祝日、12/29~1/3を除く)

少年サポートセンター

(ヤングテレホンコーナー 埼玉県警)

TEL 048-861-1152

月~金/8:30~16:15

(祝日、12/29~1/3を除く)

JKビジネスや画像流出被害などについての相談

警察相談専用電話 (埼玉県警)

TEL #9110 (ダイヤル回線及び一部IP電話は不可)

又は 048-822-9110 年中無休/24時間受付

(夜間及び土・日・祝日・12/29~1/3は当直対応)

性犯罪被害についての相談

性犯罪被害相談電話「ハートさん」

(埼玉県警)

TEL #8103 (ダイヤル回線及び一部IP電話は不可)

又は 0120-83-8103 年中無休/24時間受付

(夜間及び土・日・祝日・12/29~1/3は当直対応)

性暴力被害やAV出演契約の取消・差し止め請求のやり方などについての相談

性暴力等犯罪被害専用相談電話

アイリスホットライン

TEL #8891 又は 0120-31-8341

年中無休/24時間受付 性別不問



予期しない妊娠に関する相談

にんしんSOS埼玉

TEL 050-3134-3100 年中無休/16:00~24:00

(受付は23時まで)

メール相談 sodan@sos.saitama.jp

年中無休/24時間受付

(返信に2日ほどかかる場合があります)

【発行】令和8年2月

埼玉県県民生活部人権・男女共同参画課

TEL 048-830-2925 E-mail a2250-03@pref.saitama.lg.jp



法務省人権啓発委託事業