

# 好きだからこそ 「NO!」と言えるステキな関係

デートDVを知っていますか？

友達からのメールをチェックされる…

自分を最優先しないと機嫌が悪くなる…

いつも交際相手の顔色を気にしていたり、

交際相手が「怖い」、

一緒にいることが「つらい」と感じることもあるとしたら、

その関係は、どこかおかしいのかもしれない。

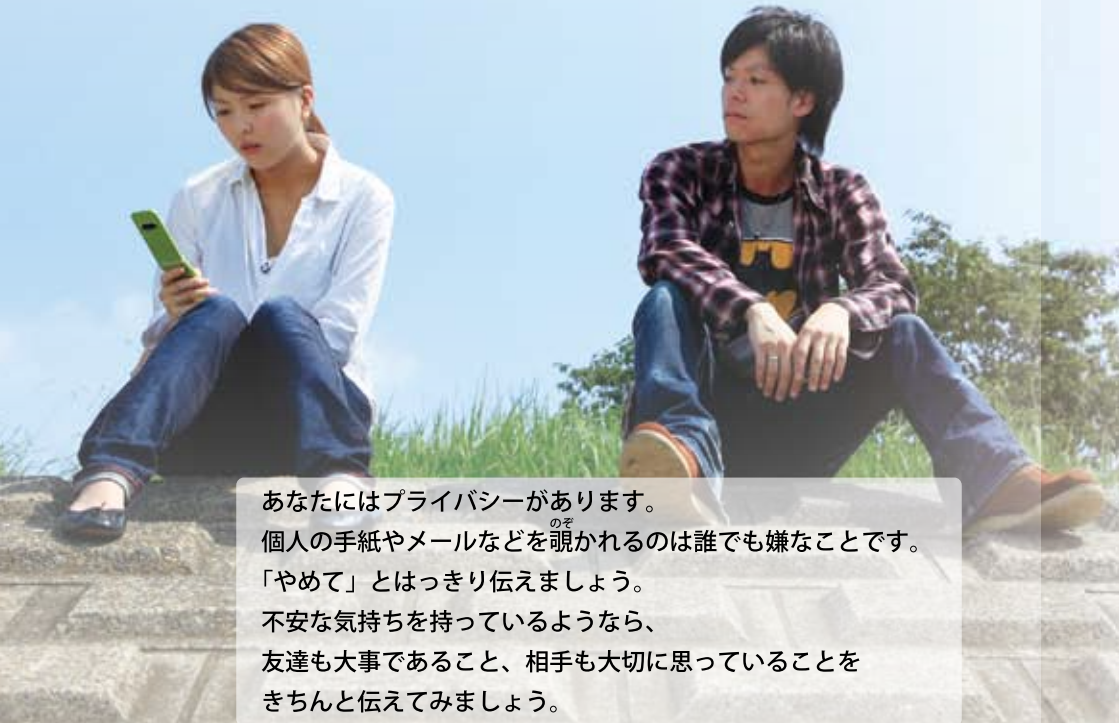
対等に話し合えて、お互いを尊重できる関係について考えてみませんか。



# 楽しくないし、 ハッピーじゃない… みんなもそうなの？

僕の携帯にきた女友達からのメールを「見せて」って言うんだ。  
見せてあげると、「なんで私以外の女の子と連絡とってるの？」って、  
すごく不機嫌になる。  
何も悪いことはしてないのに、いちいちチェックされたり、  
イライラされたら、僕だって嫌な気持ちになるよ…。

私という時に、よく他の女の子からのメールや電話に出るけど、  
それってちょっと不安になるし、嫌な気持ちになる…。  
他の子とはあまり仲良くしてほしくないな。



あなたにはプライバシーがあります。  
個人の手紙やメールなどを覗かれるのは誰でも嫌なことです。  
「やめて」とはっきり伝えましょう。  
不安な気持ちを持っているようなら、  
友達も大事であること、相手も大切に思っていることを  
きちんと伝えてみましょう。

注) このケースでは、彼女が彼氏のメールをチェックしていますが、デートDVは  
女性が被害を受けるケースの方が多いのが現状です

## デートDVってなに？

好きでおつきあいしているのに、お互いの関係が《対等でない》と感じること  
はありますか？ たとえば、自分は望んでいないのに、相手から「無理をさせ  
られている、我慢させられている」と感じたら、それはデートDVかもしれ  
ません。

夫婦や親密な関係にあるパートナー同士の間にかかる身体的な暴力や言葉・  
態度による暴力をドメスティック・バイオレンス (DV) といいます。これは大  
人の間だけに見られる問題ではなく、学生や若い男女などの恋人同士の間でも  
現実には起こっていて、「デートDV」と呼ばれています。

デートDVはただのケンカとは違います。相手の感情を無視して一方的に自  
分の言いなりとなるように仕向けたり、相手を見下して自分の価値観を押し付  
けたりして、結果的に大切な交際相手の心や体を傷つける《暴力》のことです。  
つまり、**相手を自分の思いどおりにしようとする行動や行為**をデートDVとい  
うのです。

## なぜ、そんなことをするの？

デートDVは、交際が始まり、親密な関係になると起こるケースが多いよう  
です。これは、「交際相手は自分のもの」といった誤解から、「何をしても許される」  
「つきあっているのだから言いなりになるのは当然」などと思込んでしまうか  
らだと考えられます。本当に怖いのは、こうした勝手な思い込みが、結果的に  
交際相手への暴力につながってしまうということに、している人も、されてい  
る人も気づいていないことです。

どうしてそうになってしまうのでしょうか？

それは、お互いが《男は男らしく》《女は女らしく》といった、かたよった固  
定観念をもっていることや、「場合によっては暴力をふるうのも仕方がない」な  
どと、社会に暴力を容認する傾向があることもその理由にあるようです。

「恋愛＝束縛(支配)」ではありません。相手の感情を無視して自分の思うと  
おりに仕向けようとするDVは《暴力》です。けっして許されることではないの  
です。

**彼**に映画に誘われたけど、その日は友達と食事をする約束をしていたの。  
そのことを彼に言ったら「俺より友達のほうが大事なのか?！」って怒鳴られて、  
飲んでいたジュースのペットボトルを投げつけられた。  
すごく怖かったから、「あなたと映画に行く」って返事をした。  
友達に何て言おう...

**彼女**が観たいって言っていた映画のチケットを取ったから誘ったのに、  
女友達と食事に行くから行けないって...  
イラついてきて、持っていたジュースのペットボトルを投げつけた。  
でも、当てるつもりもないし、当たらなかったから大丈夫。  
彼女だって、本当は僕と一緒に映画に行きたいはずだよ。

自分の思い通りにならないからといって、  
力や態度で一方的に自分の考えを押しつけてはいけません。  
また、どんな理由があっても、暴力をふるってはいけません。

**彼**とのデートのとき、  
「両親が旅行に行っていて留守だから  
うちに遊びにおいでよ」って言われた。  
誰もいないところで  
二人きりにはなりたくないなの  
でも、「行きたくない」って言ったら  
嫌われるかも...

**彼女**と二人きりになれるなんて嬉しいなの。  
彼女も喜んでるに決まってる。  
女の子はみんな恥ずかしくて、  
嫌がったふりをするっていうし。

相手に嫌われたくないからといって  
自分の気持ちを我慢してまで、  
嫌だと思えることを受け入れる必要はありません。  
自分のことは自分で決めていいのです。  
また、好きだからといって、  
一方的に自分の気持ちを押しつけてはいけません。  
相手の気持ちをきちんと確認してみましょう。

## どうして別れられないの？

DVだと気づかずに暴力をふるわれ続けると、「原因は自分にある」「自分が悪いのだから仕方がない」などと思い込まされ、ついには自信を失ってしまいます。ひどい場合には、自分自身の力で正しい判断ができなくなってしまうこともあります。

交際相手と一緒にいることが辛くなり、別れたいと思っても、別れたら「ヒドイ目にあわせる」「つきあっていいたときのことを、周りの人に言いふらす」などと脅され、恐怖心から身動きが取れなくなってしまうことがあります。また、暴力をふるわれた後に相手から謝られ、「君のことが好きだからなんだ」などと言われると、気持ちがゆらいで別れる決断ができなくなってしまうこともあるのです。

自分の心と体を何よりも大切にしましょう。そして、自分を大切にする気持ちと同じくらいの思いで相手のことを思いやり、そのうえで、《暴力》をふるう相手にハッキリと「NO」と言葉にして伝えましょう。

自分のこと、そして相手のことを大切に思うからこそ言える「NO」もあるのです。

## お互いに“心地よいつきあい”って...?

デートDVに限らず、たとえどんな事情や理由があつたとしても、暴力はけっして許される行為ではありません。

人はみな、生まれながらにして一人ひとり大切にされ、尊重されるべき存在です。あなたは何よりも自分を大切にする気持ちを持っていいのです。そして、その気持ちと同じくらい相手への思いやりの心を大事にしましょう。自分も、相手も、みな同じ《人》です。相手が自分と異なった意見や考えをもっていたとしても、それは当たり前のこと。むしろその《違い》を認め、受け入れましょう。大事なのは、“**自分はどう思っているのか**”をしっかりと“相手に伝える”ことです。

このことは、あなたがおつきあいしている人に対してだけでなく、家族や友達など、あらゆる人とのつきあい方にかかわってくることです。

# 不安になったら相談してみよう

## 友達に話してみよう

「もしかして、これってデートDV?」とあなたが感じているのなら、まずはだれかに相談してみましょう。親に話すのが恥ずかしいのなら仲の良い友達に、あなたが中学生・高校生なら保健室の先生・校内の相談室に、大学生なら学生相談窓口やハラスメント相談などでも相談できます。

ひとりで不安や悩みを抱え込まず、他の人に話してみることで、自分だけでは気づけなかった解決方法が見つかるかもしれません。まずは、早めにだれか他の人にあなたの話を聞いてもらいましょう。

## 友達から相談を受けたら

あなたの友達が交際相手とのことで悩んでいたり、もしもデートDVを受けているようだったら、その友達に声をかけ、話を聞いてあげましょう。

そのときは、その人の話をまずじっくりと聞いて受け止め、他言しないことが大切です。「あなたも悪かったんじゃない?」などとは言わないで、その人の考えや気持ちをわかってあげるようにし、《暴力》を受けているのは「あなたの責任ではない」と何度も伝えましょう。

それに、「ひどい人だな。すぐに別れた方がいい」などと、あなたの意見を押しつけないように気をつけて。悩みを打ち明けているその人が自分で考え、自分で自分の行動を決めることができるように支えになりましょう。

最後に、親や学校などの先生やスクールカウンセラー、DVの相談窓口に連絡をとるようにならずに必ず伝えましょう。

## 専門機関 相談窓口一覧

### 荒川区立男女平等推進センター (アクト21)

「こころと生き方・DVなんでも相談」

※予約制・無料

☎3809-2890

#### 相談日時

第1水曜日：午後5時～8時

第2・3金曜日：午後2時30分～8時

その他の水・金曜日：午前10時～午後4時  
(年末年始を除く)

#### 相談方法

電話または来所 ※男性は電話相談のみ

### 東京ウィメンズプラザ

☎5467-2455

午前9時～午後9時(年末年始を除く)

### 東京都女性相談センター

☎5261-3110

午前9時～午後8時(土日祝休日・年末年始を除く)

#### 夜間・緊急の場合

警察 ☎110番

### 東京都女性相談センター

☎5261-3911(夜間・緊急受付専用)

好きだからこそ、しっかり考えよう

## 二人の関係をチェック

1つでも当てはまるものがあつたら、  
自分と相手との関係をもう一度考えてみましょう。

### あなたは

- 相手が他の人と仲良くしていることに嫉妬したり、責めたりしますか。
- 相手に電話やメールをしたとき、すぐに返事が無いとイライラしますか。
- 相手の行き先や服装が気に入り、チェックしたり、指示したりしますか。
- 相手を怒鳴ったり、見下した言葉を使ったりすることはありますか。
- 腹が立つと、相手の目の前で物を壊したり、投げつけたりしますか。
- 腹が立つと、相手を突き飛ばしたり、叩いたりしますか。
- 何か気に入らないことがあると、相手のせいにしてしまいますか。

### 相手は

- メールの内容やアドレスを勝手に見たり、消すように命じてきたりしますか。
- 頻繁に電話やメールをしてきて、すぐに返事をしないと不機嫌になりますか。
- あなたの行動や服装をチェックし、指示してきますか。
- 怒鳴ったり、「バカ」「お前なんかダメだ」などと、あなたを傷つけることを言うてきたりしますか。
- 怒ったとき、物を壊す・投げつけるなど、あなたが「怖い」と感じることをしますか。
- 怒ったとき、あなたを突き飛ばしたり、叩いたりしますか。
- 気に入らないことがあると、あなたのせいになりますか。

