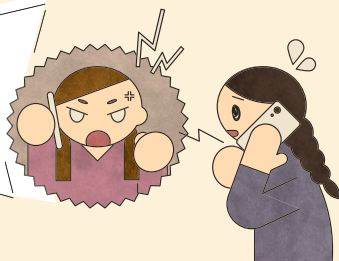


parité

なんで
返信遅いの!



ちょっと
返信できない
だけなのに...

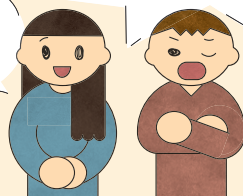
**今日も
プレゼント**
よろしくね ♪



う、うん...

ショートヘアに
しようと
思ってたす〜

え〜?
ロングが女子みなのは〜
もし、切ったら
別れるよ!!



◆◆◆◆ 特集 ◆◆◆◆

好きなら当然! と思っていないませんか?

〜それってデートDVかも?〜

Contents ▶ P6 parité Library P7 企画運営委員さんに聞いてみました P8 女性相談「悩みなんでも相談」

男女平等参画社会は、すべての市民が性別にかかわらず共に活躍できる社会です。
仕事も子育ても生活も楽しめる、そんなライフスタイルについて考えてみませんか。

好きなら 当然！と思って いませんか？

～それってデートDV*かも？～

好きな人と付き合うことは、楽しかったり嬉しかったり、お互いを大切に思いながら成長できる素敵な経験です。一方で、交際相手との関係の中には、相手を傷つけたり支配したりする行為が隠れていることもあります。こうした交際相手から受ける暴力のことを「デートDV」といいます。デートDVにはたたく、けるなどの①からだへの暴力だけではなく、②精神的暴力、③経済的な暴力、④性的暴力、⑤行動の制限・監視などがあります。あなた自身も相手も大切にできる関係を築くために、好きな人と付き合う前に知っておいてほしいことがあります。

*DV (ドメスティック・バイオレンス)：親密な関係にある(あった)人から受ける暴力のこと



① からだへの暴力

- ◆思い通りにならないと、たたいたり、けったりする
- ◆腹が立つと物を投げつける
- ◆髪を引っ張る



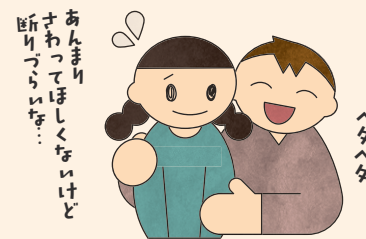
② 精神的暴力

- ◆バカにしたり、傷つく言葉を使う
- ◆意見に従わないと大声で怒鳴る
- ◆気に入らないと無視する



③ 経済的な暴力

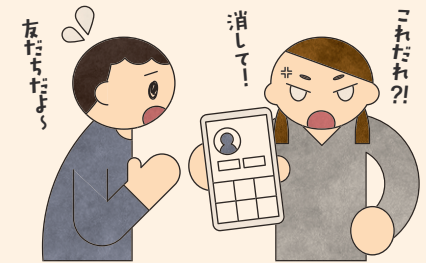
- ◆デート代をいつも払わせる
- ◆無理やりプレゼントを買わせる
- ◆貸したお金を返さない



④ 性的暴力

- ◆無理やりさわったりキスをする
- ◆避妊に協力しない
- ◆裸の写真を送れと要求する

これらはすべて デートDVです



⑤ 行動の制限・監視

- ◆メールやLINEの履歴を勝手にチェックする
- ◆他の友だちとの付き合いを制限する
- ◆GPSなどで居場所を監視する
- ◆自分との予定を優先しないと不機嫌になる
- ◆「別れたら死ぬ」などと言って引き止める

? 対等な関係とDV関係はどう違うの？

好きな相手でも自分とは違う考えや感じ方を持っています。お互いの考えを大切に尊重し合えるのが対等な関係。上下関係があるのがDV関係です。

対等な関係

- 違いを認めて尊重し合える
- イヤなことは「NO」と言えるし、相手の「NO」を聞ける
- 一緒にいて安心でき、大切にしている・されていると思える
- 自分も相手も「自分らしく」いられる

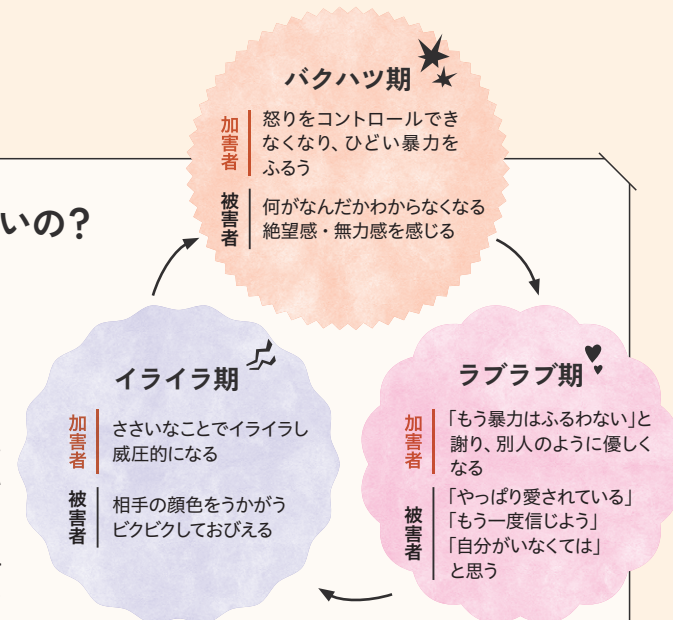
DV関係

- ◆暴力で相手を支配しようとする
- ◆「NO」が言いづらい、相手の「NO」を受け入れない
- ◆「怖い」「つらい」「息苦しい」と感じることもある
- ◆安全でない、自由がないと感じることがある

? なぜ別れられないの？

デートDVのサイクル

デートDVには、右の図のようなサイクルがあります。ひどいことをされたと思ってもその後に優しくされたり、謝られたりすると、つい許して関係を続けてしまい、このサイクルがくり返されるうちに暴力がエスカレートして別れにくくなります。



加害者・被害者にならないために

最初は小さなことでも、自分で気づかないうちに、DVを受けていたり、相手にDVをしてしまったりすることもあります。「好きだから」「嫌われたくないから」と、相手の言動を全部受け入れてガマンしない、逆に自分の考えを押しつけないことが大切。「息苦しい」「これっておかしいかも」と感じたら、信頼できる誰かに相談してみませんか？

Point

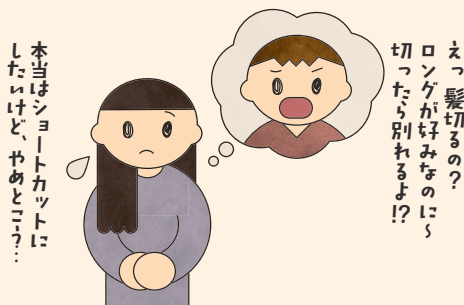
- からだに触れるときは相手の同意を確かめる
- 相手がイヤなことをしない
- イヤな気持ちがしたら「NO」と伝える
- 気持ちを話し合い、違いを認め合う

どうしよう、自分でやってるかも!?

自分の思い通りにならないときに、つい攻撃的になったり、相手の行動や自由を制限していませんか？「好きだから」「心配だから」という気持ちから、知らないうちに相手を傷つけてしまうことがあります。

Point

- 相手はどう感じるかな？と考えることが、安心できる関係につながります
- 好きだからを理由にしない



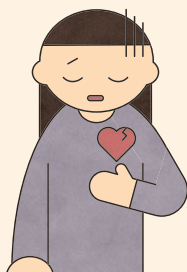
- ◆ 服装やヘアスタイルの好みを押し付ける
- ◆ 「好きならこれくらいしてよ」と求める 等

心やからだのSOSサイン ～デートDVかも～

DVを受け続けていると、心やからだに不調が生じることがあります。あなたは大丈夫？

からだ

- ◆ 眠れない
- ◆ 食欲がない
- ◆ 頭痛や腹痛
- ◆ その他のからだの不調



心

- ◆ 相手の顔色ばかり気になる
- ◆ 勉強や部活に集中できない
- ◆ 自分を悪いと責めてしまう
- ◆ 気持ちが落ち込みやる気がでない

友だちがデートDVで悩んでる、どうしたらいい？



友だちからDV被害を相談されたら、まずはゆっくりと話を聞き、寄り添ってあげてください。友だちを責めたり、批判したりせず、「あなたのせいじゃない」「あなたは悪くない」と安心させてあげましょう。自分たちだけで解決するのはとても難しいので、家族や先生など信頼できる身近なおとなや、専門の相談機関の情報を伝え、相談を勧めましょう。

相談窓口

①デートDV110番

☎ 050-3204-0404

チャット

月～土 19:00～21:00 ※年末年始除く



②東京ウィメンズプラザ

● DV専用ダイヤル

☎ 03-5467-1721

9:00～21:00 ※年末年始除く

● 男性相談

☎ 03-3400-5313

月・水・木 16:00～20:00

土 13:00～17:00 ※祝日・年末年始除く



③DV相談ナビ（内閣府）

☎ #8008

最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります



④DV相談+（プラス）

☎ 0120-279-889 (24時間)

チャット 12:00～22:00



⑤西東京市女性相談

悩みなんでも相談

女性相談 西東京市Web

くわしくはこの冊子の裏面へ



⑥西東京市子ども相談室

ほっとルーム

☎ 0120-9109-77

無料・携帯電話からもかけられます

平日 14:00～20:00 ※祝日・

土 10:00～16:00 年末年始除く

メール相談 右の二次元コード

から相談できます。おとなも

子どものことを相談できます。

会ってお話もできます。



⑦西東京市子どもLINE相談

いいこーな窓口@西東京

おおむね18歳までの

子ども専用

くわしくはこちら▶



⑧警察相談

☎ #9110 (緊急時は110)

平日 8:30～17:15

男女平等参画をはじめとするさまざまなテーマの本を紹介します。
男女平等推進センター「パリテ」の図書コーナーで貸し出していますので、
ぜひご利用ください。



企画運営委員さんに
聞いてみました

デートDV について

今回の特集は若い方達にぜひみてほしい内容です！わかっていなくても、想いがエスカレートしてつい出てしまう言動。大好きな人と長く付き合っていくためにお互いを尊重し合える関係でありますように。 **あずみん**



わたしはわたし。あなたじゃない。 10代の心を守る境界線「バウンダリー」の引き方

著 者 | 鴻巣 麻里香
出版社 | リトル・モア

この本は10代が抱えがちな人間関係の具体例を交え、自分と相手を大切にするための「バウンダリー(境界線)」を学べます。学生だけでなく、10代のお子さんに関わる保護者や教師にもお薦めです。



シングル単位思考法でわかる デートDV予防学

著 者 | 伊田 広行
出版社 | かもがわ出版

デートDVの具体例を挙げるとともに、これをなくすためには相手と自分を一体化した「カップル単位」の考え方を改め、相手は相手、自分は自分という「シングル単位」の視点を持つことが重要であると解説されています。

デートDVを予防するために読んでいただきたい1冊です。



こどもバイアス事典 「思い込み」「決めつけ」「先入観」に気づける本

著 者 | バウンド 監 修 | 犬飼 佳吾
出版社 | カンゼン

DVが起こる原因のひとつに「バイアス」があると思います。見開きにつきひとつずつ説明されており、自分が知りたいページだけ読むことができる本なので小学校高学年にも役に立つ内容です。自分自身が持つバイアスを発見してみましょう。

「これくらい普通」「好きだから仕方ない」と見過ごされがちな言動が、デートDVの始まりであることも少なくありません。相手を思いやることと、相手をコントロールすることは全く違います。自分も相手も安心して「イヤだ」と言える関係を大切にしたいものです。この特集が、自分や大切な人を守るための小さな気づきとなり、家族や友人と話し合うきっかけになれば幸いです。 **I**

デートDVで考えたいのは、「好き」という感情だけでなく、「対等」という考え方です。この「対等」とは、全て同じではなく、相手にも自分と同じように意思や気持ちがあることを忘れない、ということです。そのことが、お互いを尊重し合える関係につながると 생각합니다。本当の意味での「対等」とは、自分の持つ力で相手を支配しないこと、そして、その力を相手を支えるために使うことでもあると思っています。 **umi**

身近な人との関係ほど、友だちにも相談しづらく、ひとりで抱え込んでしまうことがあると思います。しかし、悩みを話せる場所は友だちだけではなくありません。学校の先生やスクールカウンセラー、電話やSNSの相談窓口など、多くの人が支えてくれますし、必ず解決へ導いてくれます。みなさんにとって『ひとりで悩まなくていいんだ』と思えるきっかけになればうれしく思います。 **奇澤 真奈美**

今回の特集を通して、デートDVは特別な人の問題ではなく、誰にでも起こりうることだと感じました。親しい相手だからこそ、自分の思い込みや甘えが出てしまうこともあります。「親しき中にも礼儀あり」、相手を大切にすると気持ちと感謝の気持ちを忘れずにいたいと思います。 **有路 登志紀**

「好きなら当然」という思い込みが、相手を支配し傷つける「デートDV」につながることもあります。無意識に相手を支配・コントロールしようとしていないか改めて考えてみませんか。大切なのは互いの尊重、対等な関係を築くことです。「おかしいかも」と感じたらひとりで悩まず、相談窓口へつながってください。 **内海 杏奈**

子ども同士に起こるDVは環境による影響が大きいです。未熟で不器用で、攻撃的になったり萎縮しやすいのは当たり前です。だからこそおとながどう関わるかが重要であり、この冊子はそのヒントになると思います。 **オオモリタケン**

ここに書いてあることに心あたりはないですか？好きな人とつき合っているのに、「苦しい」「怒らないで」と言えない。そんな気持ちになったら赤信号。誰かに相談してみよう。デートDVの「底なし沼」にはまる前に。 **うさこ**

悩んでも相談

秘密厳守
相談無料

予約制

女性相談
申込フォーム予約受付電話 **042-439-0075**

日々の暮らしの中での自分自身のこと、家族のこと、職場や学校での人間関係、パートナーの暴力などで不安を感じて「どうしていいかわからない」というときは、ひとりで悩まず、まずはお電話ください。面接による相談ですが、来所が難しい方は予約受付時にご相談ください。

これって
もしかしたら
暴力？ モラハラ？

こんなささいなこと
でも相談しちゃって
いいのかな。

すぐに離婚したい
わけじゃないけど、
多少の知識は
得ておきたい。



予約受付時間：月～金…9:00～17:00（木のみ20:00まで）

※祝日・年末年始を除く

申込フォームでは、毎日24時間受付

相談場所	曜日	時間
住吉会館内 男女平等 推進センター パリティ	月、火	10:00～13:00、14:00～16:00
	水、金	10:00～12:00、13:00～16:00
	木	10:00～12:00、13:00～17:00、 18:00～20:00
田無庁舎 2階	月、火、水 (第4火、第4水を除く。)	10:00～12:00

パリテ
parité 37
2026.9

愛称「パリテ」とは…フランス語で「平等な」という意味です。

- 企画・編集 / 男女平等推進センター企画運営委員会
- 発行 / 西東京市生活文化スポーツ部 協働コミュニティ課
〒202-0005
西東京市住吉町6-15-6 住吉会館内
☎ 042-439-0075
- 制作 / 株式会社ドゥ・アーバン

●情報誌「パリテ」は西東京市の
ホームページからもご覧いただけます。
🏠 <https://www.city.nishitokyo.lg.jp>

●ご意見、ご感想をお寄せください。

✉ kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

● Access ●

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。