

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

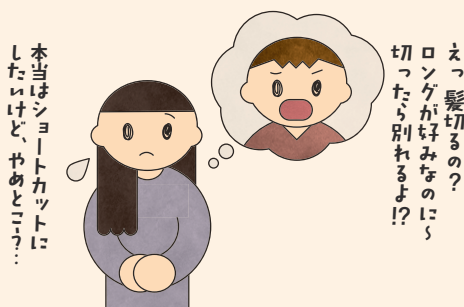
- からだに触れるときは相手の同意を確かめる
- 相手がイヤなことをしない
- イヤな気持ちがしたら「NO」と伝える
- 気持ちを話し合い、違いを認め合う

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



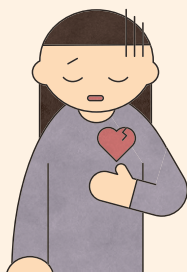
- ◆ 服装やヘアスタイルの好みを押し付ける
- ◆ 「好きならこれくらいしてよ」と求める 等

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