

知らずに「デートDV」をしているかも！？大切な人を「大事」にできていますか？

◇デートDVとは？

恋人同士における、相手を「暴力」で思いどおりにすることです。相手の機嫌を損ねないようにいつも顔をうかがうような状況ができていいる時、それはデートDVが起きていることを示します。

◇さまざまな「暴力」



～こころへの暴力～

- ・行動、交友関係を監視・制限する
- ・スマホをチェックする
- ・大切にしている物を壊す、傷つける
- ・体には当たらないが、ものを投げつける
- ・脅す、大声で怒鳴る など

～からだへの暴力～

- ・殴る、叩く、蹴る、腕をつかむ
- ・髪の毛を引っ張る
- ・ものを投げつける など

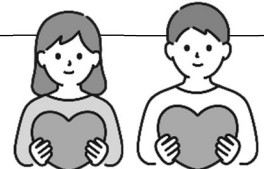
～経済的な暴力～

- ・デート代をすべて払わされる
- ・借りたお金を返さない など

～性的な暴力～

- ・相手が嫌がるのに体をさわる
- ・性的な行為を強要する
- ・下着姿の写真を撮る、送信する
- ・リベンジポルノ など

◇「束縛」が愛とは思っていませんか…？



相手が好きだから「自分だけ見てほしい」「自分のことを最優先にしてほしい」と思うかもしれません。しかし、その気持ちを「暴力」でかなえようとするとデートDVの関係になってしまいます。気持ちを伝え合い、相手の気持ちを尊重し、時には譲り、そして二人の納得できる妥協点を話し合えるような、互いにとってよい交際関係を築きたいものです。デートDV 困った時は、信頼できる人や相談窓口に相談しましょう。

「恋とは自分本位なもの、愛とは相手本位なもの。」 美輪 明宏

◇自分の気持ちをうまく相手へ伝える アイメッセージ

「私」を主語にして話し、自分の感情を伝える方法です。相手を責めることなく、言いたいことをやわらかく伝えられます。恋人関係以外にも、人間関係を良好に保つ方法としても使えます。

例) 「連絡が少ないからもっと連絡して！」 アイメッセージに変換すると…

→ 「連絡が少なくて寂しい(感情)から連絡くれたら嬉しいな。」