

一緒にいてモヤモヤすることありませんか？

# STOP! 「デートDV」

当てはまる  
かな？

すぐ不機嫌  
になる

たたくまね、  
物を壊すこと  
でおどす

どなる、  
無視する

通話履歴や  
SNS、行動  
をチェック  
される

バカにした  
ようなこと  
を言う

物事を相談  
なく勝手に  
決めてしまう

他の用事で  
会えないと  
怒る

お金を返さ  
ない、デート  
代を負担  
しない

電話にすぐ  
出なかったり  
返信が遅い  
と怒る

友達付き合い  
やバイトを  
制限される

同意なく  
キスしたり  
体を触る

別れよう  
としても  
別れて  
くれない

## これらはすべてデートDVです

交際相手からふるわれる、心とからだへの暴力のことを「デートDV」といいます。

デートDVは「なぐる・ける」などの体への暴力に限らず、相手をコントロールしたり、“自分のモノ”として扱うこともデートDVです。あなたが「ちょっと我慢…」と思っていることもデートDVかもしれません。



# 恋人と安心して付き合うためには？



## 自分を大切に

「嫌われたくない」「自分が悪い」と思ってガマンしたり、相手の顔色を気にしてビクビクしていませんか。

嫌なことは「NO」と言っていていいし、あなたの行動や考えは自分で決めていいのです。

あなたが悪いのではありません。暴力は、ふるう人が悪いのです。



## 相手を大切に

恋人同士でも、似ているところもあれば違うところもあって、好きな物、時間の使い方、人との関わり方などはそれぞれです。

イライラ・モヤモヤの感情をもつことと、暴力を選ぶことは別のこと。行動は自分で選ぶことができます。

イライラしたら深呼吸・・・。自分の気持ちや都合を相手に押し付けずに、安心して付き合える関係を作りましょう。

## リベンジポルノ被害に気をつけて

下着姿やハダカの写真は、撮らない、送らない。

SNSなどで拡散された写真を完全に消すことは難しいです。



付き合ってた頃に送った秘密の写真、別れた後にSNSにアップされた(ノド)シクシク...

## 相談窓口

相談は無料。秘密は守られます。

### 性暴力に関するSNS相談

「Cure time (キュアタイム)」 <https://curetime.jp>



### 性犯罪被害相談電話

発信地域所管の各都道府県警察の相談窓口につながります。

☎ #8103 (ハートさん) 24時間受付

### 公益社団法人 千葉犯罪被害者支援センター

性犯罪・性暴力被害に関する電話相談等

☎ 043-222-9977

月曜日～金曜日 10時～16時(祝日・年末年始を除く)

### NPO法人 千葉性暴力被害支援センターちさと

性暴力の被害を受けた女性やご家族のための相談(面接・電話・医療ほか)

☎ 043-251-8500

月曜日～金曜日 9時～21時、土曜日 9時～17時(祝日・年末年始を除く) ※被害直後の緊急支援は365日24時間対応

### DV相談ナビ ☎ #8008

最寄りの相談窓口につながります

DV相談+(プラ)〔内閣府〕 ☎ 0120-279-889

電話やメール(24時間)チャット(12:00～22:00)の相談も可能。



### 船橋市 女性相談室

女性相談 ☎ 047-431-8745 《専用電話》

DVを含む女性が抱えるさまざまな悩みや心配事を女性相談支援員がおうけします。※面接相談は要予約

月～金・第2土、9～16時(祝休日・年末年始除く)土は面接相談のみ



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

### 船橋市 男女共同参画センター

女性の生き方相談(要予約) ☎ 047-423-0757 (予約)

女性の生き方に関する相談に女性カウンセラーが応じます。予約 月曜日～土曜日 9～17時(祝休日・年末年始除く)

男性の生き方相談(予約不要) ☎ 047-423-0199(相談専用)

男性の生き方に関する相談に男性カウンセラーが応じます。月曜日 18時45分～20時45分(受付20時15分まで)(祝休日・年末年始除く)