

デートDV

ドメスティック・バイオレンス

10代のあなたに贈るDV読本2019



「10代のあなたに贈るDV読本2019」をつくる会

……この本を手にしたあなたへ……

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、お互いの人生を豊かにするはずの親密な人間関係において、1人がもう1人を暴力の恐怖によってコントロールすることです。DVは大人の間だけの話ではなく、10代の若者にも起きています。

この本は、10代のあなたが、DVの被害にあっていたら適切な支援を受けられるように、そして、これから先、DVにあうことなく、まわりの人とすてきな人間関係を築いて充実した毎日をすごせるように、という願いを込めてつくりました。

この本を読めば、DVについての正しい理解、DVから逃れる方法、そしてDVとは無縁の豊かな人間関係を築くためのヒントを得ることができるでしょう。さあ、ページをめくってみてください!

もくじ

I デートDV基礎講座	2
1.恋人との関係でこんなことってない?	2
2.それってどういうこと?	4
3.どうすればいいのかな?~あなたがデートDVの被害を受けたら~	9
★はじめて暴力を受けたとき	9
★怖くて何も言えなかったら/恋人が暴力をくり返したら	9
★暴力がエスカレートしたら	10
II デートDV応用講座	12
1.「女らしさ」「男らしさ」とDV	12
2.性的暴力について	14
III パワーアップ講座 あなたはどんな人間関係をつくりたい?	15
1.自分自身と仲よくなるよう	16
2.わたし、今までみんなとどんな関係をつくってきたんだろ?	17
3.積極的 ^{アサーティブネス} 自己表現をしてみよう	19
4.もう一度考えてみよう、セックスのこと	20
わたしはこんな人間関係をつくりたい!	22
もっと知りたい人のための読書案内	23
被害・悩みを聞いてもらえる相談先	24

I デートDV基礎講座

1. 恋人との関係でこんなことってない？

Aさんの場合

「憧れの先輩のカノジョに。でもみじめな私」

高校1年の秋に、1年上の部活の先輩とつきあい始めました。先輩はカッコいいし、優しいし、頭も良くて、部活でも人気の男子。私もずっと憧れてたから、「つきあおう」って言われた時はうれしくて涙が出ちゃいました。つきあい始めて2ヵ月目ぐらいに、先輩に誘われてセックスをしました。初めてだったからすごく不安だったけど、「愛してる」って言われてうれしかったし、それに断ったら「先輩が他の女の子にのりかえるかも」って思ったから。

いま思うと、それからだったと思います。先輩の態度が変わり始めたのは、LINEしても私の返信が気に入らないってすぐ不機嫌になるし、すぐに返信しないと「死ね」とかLINE来るし、会っていても「バカなやつ」と

か「おまえなんかとつきあっちゃって…」と言って、ほほをたたいたり足をけったりするようになったんです。でも彼が不機嫌になるのは当然なんです。だって私はバカだし、私よりかわいい子ならたくさんいるのに私とつきあってくれているから。先輩はみんなの前では相変わらず優しいから、私が悩んでるなんて誰も知らないと思います。でも明るくふるまっているのが、最近つらいんです。なんだか自分がみじめに思えて。

セックスは誘われるままに月に2~3回くらい。たたかれるのは嫌だし、セックスの後の彼はすごく優しいからセックスは断れません。でも妊娠は心配。コンドームつけてほしいけど、そんなこと自分から言えない…。

Bさんの場合

「暴力をふるう彼。でも、彼を支えたい」

社会人の彼とつきあってもうすぐ1年。おしゃれで、やさしくて、同じクラスの男子とは比べものにならないくらい大人な彼に私は夢中でした。

2ヵ月前、デートに30分遅れちゃったんです。いつものことだから、「ごめん」って明るく謝りました。彼もいつも通り「しょうがないな」って許してくれると思ったんだけど、その日は違ったんです。彼は何も言わないで私の顔をにらんで、私の手をつかんで公園の誰もいない所にひっぱって行って、「いつも待たせやがって！お前、何様なんだよ！」って怒鳴りながら何度もビンタしまし

た。私が倒れると、何度もけりました。私は何が何だか分からなくて、「ごめんなさい」ってとにかく謝りました。しばらくして、彼はガクガクして起き上がれない私を、「お前を愛してるからなんだ。」「ごめんね。ごめん…」って言いながら抱き起こしてくれました。（自分のせいで彼につらい思いをさせたんだ）（彼にこんなことをさせたのは私なんだ）って自分のことが情けなくて、悲しくて、私は泣きながら彼に謝りました。

その日のうちに彼と仲直りして、いい感じだったけど、1ヵ月前に殴られました。今度はグーで、何で殴られたのかは思い出せま

せん。それからは、私が彼以外の人とLINEするだけで、「誰と?」「お前、浮気してんだろ」と不機嫌ふきげんになって、「そんなことないよ」と私が言えば言うほど疑われて、最後には私が殴なぐられる、ということが続いています。

友達に話したら、「別れた方がいいんじゃない?」って言われて、私も彼と一緒にいるのがつらいから、(別れた方がいいか

も)って思うんだけど…。でも、彼は「お前がいなくなったら、生きている意味がない」って泣いたり、「お前を愛しているから、お前のために殴なぐるんだ」って言うから…。私を殴なぐるのは私が悪いからだし、彼が私を必要としているんだから、私は(彼のそばにいてあげないとならない。彼を支えられるのは私しかない)と思うんです。

Cくんの 場合

「彼女と一緒にいたいけど、このままでいいのかな?」

大学生になって、同じサークルの2歳上の女性とつきあうようになりました。つきあって半年くらい経った頃に、ちょっとしたことでケンカになりました。仲直りはしたものの、その後、彼女はLINEの返信を5分以内に返すことや、必ず決まった時間に連絡することなど、いろいろなルールを僕に要求してくるようになりました。それを少しでも破ると、彼女は僕に暴言を浴びせたり、ものを投げつけたりと感情的に振る舞います。それが落ち着くと、「あなたのことが好きだから不安になってしまうの」と彼女は泣いて謝あやまってきます。

彼女の要求は段々とエスカレートしてい

き、常に彼女に監視かんしされているような息苦しさを感じます。また、感情的な振る舞いも徐々に激しさを増し、直接暴力を僕にふるう時もあれば、彼女がリストカットをし、「あなたのせいなんだから」のしと罵るときもあります。

彼女がそのような振る舞いをするのは、きっと彼女に不安を感じさせてしまう僕が悪いからなんです。でも、このままの状態です。いつまで耐えられるのか不安でいっぱいです。誰かに相談したい気持ちもありますが、男のくせに彼女のことについて弱音を吐くのがどう思われるのかも怖くて、どうしたらいいのかわかりません。

3人の話を読んで、あなたはどう感じましたか?

「こんなことってあるのかな?」と思った人もいれば、「これって自分みたい」とか、「そういえば友だちの彼が…」とハッとした人もいるんじゃないかな。3人の恋人の態度に腹が立ったり、「何で別れないんだろう?」と不思議に思った人もいるかもしれないね。

3人に起きていることはさまざまだけれど、共通していることがあります。それは、①恋人からの暴力被害にあっていること、②この先もっと大きな被害を受ける可能性があること、③だれかの助けが必要だということ、です。

この3人は**特別な例ではありません**。殴なぐったり、心理的に追い詰めたり、という暴力をつうじて、つきあっている相手を支配する関係は、**若い恋人同士の間でも実はたくさん起きています**。いつ、あなたの身にふりかかるかもしれないし、友だちが苦しんでいるかもしれません。

もし自分や友だちがこの3人のような立場だったら、どうしたらいい?

恋人との関係に悩んでいる人も、そうでない人も、一緒に考えていこう。

2. それってどういうこと?

事例の3人について、「恋人からの暴力被害にあっている」とか、「恋人が暴力をつづけてつきあっている相手を支配する」と書いたけど、それを一言で言うと、3人は「デートDVの被害にあっている」といえます。



ポイント 1

デートDVとは

DVとは「ドメスティック・バイオレンス」の略で、“恋人がつきあっている相手に対して身体的・性的・精神的・経済的暴力を繰り返し、支配(コントロール)すること”をいいます。

DVのうち、未婚の若い恋人のあいだに起こるDVを、デートDVといいます。

ポイント 2

暴力の4つのタイプ

デートDVで見られる暴力には、大きくわけて、①身体的暴力、②性的暴力、③精神的暴力、④経済的暴力があります。たとえば…

身体的暴力	腕などを強くつかむ つねる・たたく・殴る・ける・かむ ビンタする 相手に向かって物を投げたり、物を壊したりする	など
性的暴力	無理やりセックスをする 無理やりアダルト雑誌や動画などを見せる 避妊に協力しない 嫌がっているのに裸などを撮影する	など
精神的暴力	いやな呼び方をする、バカにする、いやみを言う 欠点や否定的な事ばかり言う 不機嫌になる、無視する どなる、にらむ、暴力をふるうと脅す 優しくするのと暴力を交互にして混乱させる 暴力をふるっても「たいしたことない」「やっていない」などと言う 不都合なことの責任をおしつける 自傷行為をすると脅す、別れたら死ぬと言う 行動や服装などを細かくチェックしたり、指示したりする 友人関係を制限したりして孤立させる 他の異性との会話を禁止する、アドレス交換を禁止する メールや電話の履歴をチェックする、返信が遅いことに怒る	など
経済的暴力	ふたりで遊ぶときなどに、いつもお金を払わせる お金を借りたまま返さない プレゼントの強要をする	など

Q.

- それぞれの暴力に、他にどのような行為があるか、考えてみよう。
- Aさん、Bさん、Cさんの事例では、どんな暴力が使われていますか？

3人の事例では、さまざまな暴力が使われていますね。たとえばAさんは、彼からバカにされたり、いやみを言われるなどの精神的暴力や、たたく、けるなどの身体的暴力、避妊に協力しない性的暴力を受けています。これらの暴力を使うことによって、彼はAさんをコントロールしようとしています。

ポイント
3

DVとはコントロールのこと

DVとはさまざまな暴力をつうじた“相手の支配(コントロール)”のことです。「支配」とは、人を「コントロールする」ことをいいます。こうした状況が進むと、相手を怒らせないことばかり考え、自分が自分でなくなり、ついには相手に心を乗っ取られるような心理状態におちいります。

ポイント
4

たくさんの人が暴力に苦しんでいる

Q. どのくらいの人が、交際相手から暴力をふるわれたことがありますか?
①100人に1人 ②10人に1人 ③5人に1人

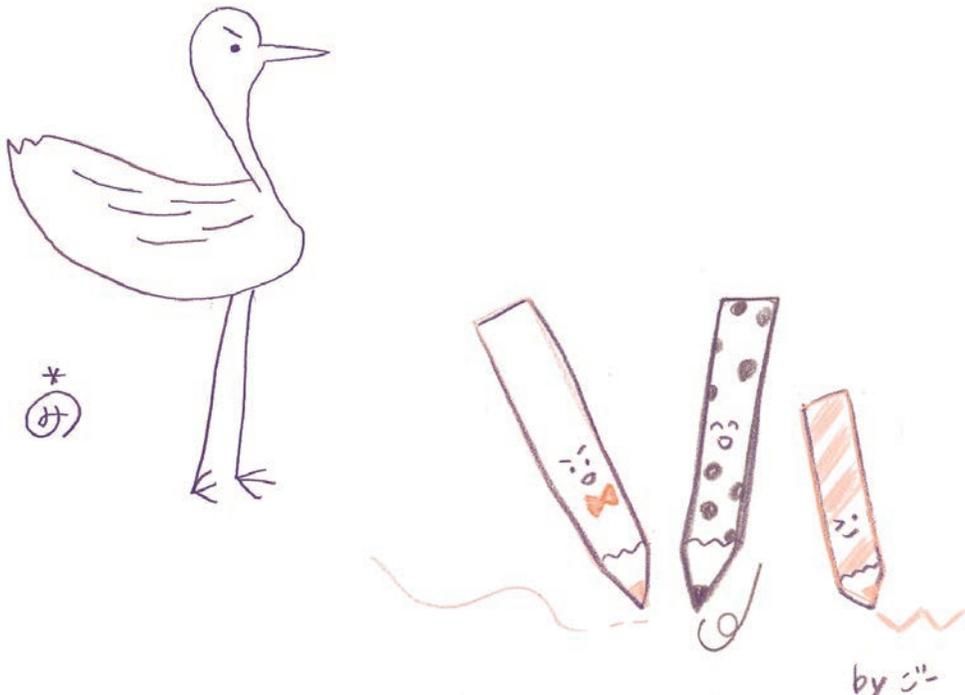
2018年の政府の全国調査*では、女性の約5人に1人、男性の約9人に1人は、交際相手から暴力(身体的暴力、性的暴力、精神的暴力、経済的暴力)の被害を受けたことがあるという結果でした。被害を受けた女性の約5人に1人、男性の約8人に1人は、命の危険を感じた経験があると回答しています。

*内閣府男女共同参画局「男女間における暴力に関する調査」平成30年3月



暴力は決して「愛情」を示す方法ではありません

「恋人の暴力や支配的な態度は、愛情の表現」と思っていませんか?でも暴力は、相手をコントロールするためのテクニックです。相手をコントロールしても平気なのは、相手を大切に思っているからではなく、逆に相手の気持ちなど、どうでもいいと思っているからです。暴力は決して「愛情」を示す方法ではありません。



ポイント
5

DVは犯罪! 被害者はさまざまな支援を受けられる ……

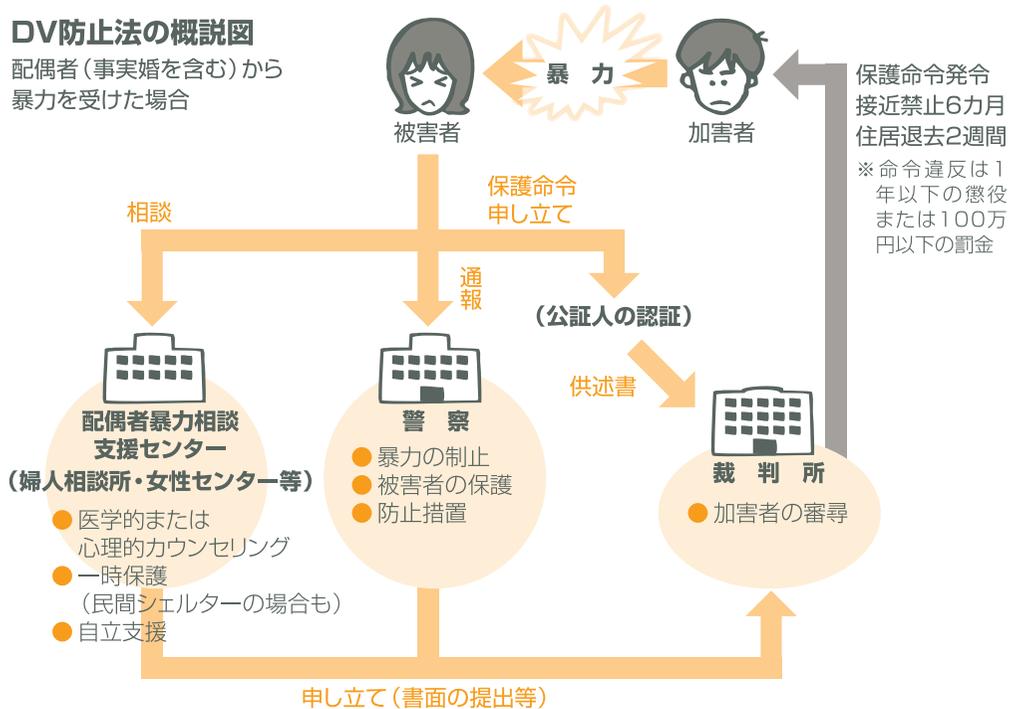
2001年、日本でもようやく「DV防止法(配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律)」がつけられ、DVの防止と被害者の保護・支援が始まりました。

DVの被害にあったときには、警察官や医師、裁判所のような専門家にさまざまな支援を受けることができるようになりました。特に、裁判所は、被害者の申し立てにより加害者に6ヵ月間の接近禁止命令や2週間の住居からの退去命令(保護命令)を出すことができ、加害者が命令に違反した場合は懲役または罰金に処せられることになりました。また、危険があるときには、シェルターなどで安全に生活し、新たな自立生活を送るための支援を受けることができます。

その後、DV防止法は改正され、身体的暴力だけでなく、言葉や態度などによる精神的暴力なども含まれるようになり、保護命令制度の対象も拡充されました。元配偶者や同居する交際相手からの暴力に拡大され、子どもや親族等も保護命令の対象となりました。

DV防止法の概説図

配偶者(事実婚を含む)から暴力を受けた場合



🔍 ストーカー行為も犯罪!

DV防止法では、裁判所の保護命令は恋人間の暴力、つまりデートDVには出してもらえません。でも、(元)恋人による「つきまとい行為」などに対しては、ストーカー行為等規正法(2000年成立)によって、加害者に、警察の「警告」や公安委員会の「禁止命令」を出してもらったり、告訴して罰則を適用したりすることができます。

ポイント
6

DVにはサイクルがある

下の図はDVにおける暴力のサイクルを表しています。サイクルは1周するのに何年もかかることもあれば、1日のあいだに起きることもあります。暴力は、3つの時期をくり返しながらか、しだいにエスカレートし、相手へのコントロールを強めていくことがわかっています。

それぞれの時期のDV被害者の気持ちを読んでみてください。このサイクルがあるために、被害者は混乱し、DVの関係から抜け出すことが難しくなるのです。

暴力のサイクル 暴力はくり返す。だんだん暴力は激しく、周期は短くなっていくことが多い。暴力をふるわれる側は、逃げる機会や気力を奪われていきます。

バクハツ期

- ちょっとしたことで激しい暴力をふるう
- 「死ね!」など暴言をはく
- 無理やりセックスする
- 殴る、ける、首をしめる

DV被害者の気持ち

- こわい! なされるがまま
- 何が何だかわからない。ぼう然
- わたしが悪いんだと思う
→被害を隠す。追いつめられる。
- 無気力。もうどうでもいい…

ラブラブ期

- やさしい言葉をかける
- 絶対暴力はふるわないと約束
- 何事もなかったようにふるまう
- プレゼントを贈る

DV被害者の気持ち

- 強い愛情を感じる
- 相手を信じようという気持ち
- もうあんなことはないだろう
- 自分も悪かったんだ
- 自分がいなければ彼(彼女)はダメになる
- 暴力がなければそれだけでマシ、やっていけそう、と思う

イライラ期

- ピリピリしている
- とげとげしい言葉
- 何でも相手のせいにする
- 異常な嫉妬心

DV被害者の気持ち

- 落ち着かない
- 相手の顔色をうかがう
- 自分のせいだと責め始める
- 相手を信じたい気持ち

Q. 2、3ページのBさんと彼について、上の暴力のサイクルの図にあてはめて考えてみよう。彼は暴力のサイクルを示していませんか? Bさんの気持ちは、それにあわせてどのように変化しているでしょう?



ポイント
7

DVの被害を受けると、心やからだに変化が起きる

DVの被害を受けると、心とからだに、さまざまな変化が起きることが知られています。症状は人それぞれだけれど、次にあげた代表的なものを見てみよう。

心に起きる変化

- 無気力。何もやる気が起きない
- いつも不安でビクビクしている
- イライラする。急に泣いたり、怒ったりする
- 自分が悪いと思う
- 自分はダメな人間だと思う、自信がなくなる
- なげやりな気持ちになる
- 集中できない
- ちょっとした物音や人影などに驚く
- ぼろ然とする
- まわりの人を信じられなくなる
- ひとりぼっちだと思う
- 何も感じない
- 心がからだから離れ、他人事たにんごとのように感じる …など

からだに起きる変化

- けが、痛み、出血
- 妊娠、性感染症
- よく眠れない、寝すぎてしまう
- 食欲がない、食べすぎてしまう
- 頭が痛い、おなかなかが痛い
- 吐き気、肩こり
- からだの震え、冷や汗
- 悪夢をみる
- 心臓がドキドキして、息苦しくなる
- 生理不順
- カゼをひきやすく、治りにくい…など

DVの被害が続くと、心はいつも不安でおびえていて、安心することができません。そして、本来だれももっているはずの「生きる強さ」や「判断する力」すら小さく弱くなってしまいます。

デートDV
チェックリスト

あなたにつきあっている恋人がいるなら、あなたと恋人の関係について当てはまると思う項目の□に✓でチェックしてみよう。

- 1. 恋人のルールを押しつけられる(決まった時間に連絡する、5分以内に返信するなど)。
- 2. 恋人に何かうまくいかないことがあったときに、よくあなたのせいせいにされたり、悪口を言われたり、責められたりする。
- 3. 恋人の好きなことをするために、あなたの自由な時間が減ったと思う。
- 4. 恋人はあまりお金を出さず、あなたが出すことが多い。
- 5. 恋人にあなたの人間関係を制限される(「あいつとはしゃべるな。」と言われたり、連絡先を消されたりなど)。
- 6. 恋人は、はっきり言って、二重人格っぽい(すごく優しいときと怖いときがある)。
- 7. 恋人はあなたに暴力をふるうときがある(殴る、ける等)。
- 8. 恋人はあなたの意思に関わらず、セックスを強要する。
- 9. あなたが何か失敗したときに、恋人から罰(叱責ちせきや非難ひなん、暴力等)を受けることがある。
- 10. 恋人はよく、あなたがイヤがる呼び方で呼んだり、容姿のことでからかったり、友だちどうしどうしであなたのことをおもしろおかしく言ったりする。
- 11. あなたは恋人に反対意見を言ったことがない。または、反対意見を言って怒られたので言わなくなった。
- 12. 恋人が怖くて機嫌をとることがある。
- 13. 恋人に命令めいれいされることが多い。
- 14. 恋人は避妊ひにんに応じてくれない。避妊ひにんして欲しいけど、言い出せない。
- 15. 別れようとするおとと恋人が脅してくる(「別れるなら死んでやる」「画像をばらまく」等)。

✓の数はいくつになりましたか？

- 1～2 要注意。問題のあるところを放っておかず、変えていけるか試してみよう。
- 3～4 マジメにふたりの関係を見つめなおしたほうがいいですね。信頼できる大人に相談することをおすすめします。
- 5～6 ふたりの関係はかなり壊れています。パートナーが行っていることはデートDVです。あなたの安心と安全のためにP10を参考にして行動を起こしてください。
- 7～15 ふたりの間にはデートDVが起きています。専門機関に相談してください。あなたの心とからだにはいろいろな変化が起きていませんか？まずはあなたの安全を守ることを考えて！

3. どうすればいいのかな？

～あなたがデートDVの被害を受けたら～

はじめて暴力を受けたとき

そのときあなたは…

これは夢に違いない。
忘りたい、忘れよう！

心が凍りついたように
なって、口がきけない

悪かったのは私。
恋人を怒らせなきゃ
よかった。泣きたい。

何が起こったの？
頭が混乱して
何が何だかわからない！

そうですね。はじめて暴力を受けたときは、だれだってショックで混乱したり、声も出ないほどの恐怖を感じたり、自分を責めたり、どうしていいかわからなくなるものです。

それでも、「なんかヘンだよ！なんとかしなきゃ！」あなたは頭のすみっこでそう考えるでしょう。そんなとき、どうすればいいのでしょうか？

恋人に「暴力は認めない」と伝えることは大切

暴力は愛ではありません。暴力の事実を深刻に受けとめるべきです。恋人はあなたを支配するために暴力を使おうとしているのですから。あなたは「暴力はやめて」とはっきり伝えましょう。

たとえそのときには何も言えなくても、恋人が泣きながら謝るので許してしまったとしても、恋人が冷静になったとき、電話でもいいし、次に会う時でもいいから、毅然と顔を上げてハッキリと意思表示しましょう。もし、怖くて会えなかったり、言えなかったりするときはLINE、メールで伝えてもいいでしょう。あなたに暴力をふるうのは、重大な問題だ、事件でもある、ということ。そうしないと恋人は暴力を容認されたと思い込んでしまい、暴力は続きます。

もし、「怖くて何も言えない」と感じたら…。そんなときは、自分の安全を優先すべきです。そして、信頼できる大人に相談するなどの方法を考えましょう。

怖くて何も言えなかったら／恋人が暴力をくり返したら…

恋人との関係を見つめなおそう

恋人を好きになったのはなぜ？恋人のどんなところが好きになったのか？恋人と一緒にいて心が休まる？恋人と何でも話しあえる？会うたびにセックスを求められて、なんとなくいやな感じになっていないかな？

愛しあうということは、信じあい、高めあうこと。そしてお互いに大切にしようことです。決してどちらか一方が、ガマンするような関係ではありません。まわりの友だちに恋人がいるからとか、恋人がいなければならぬとか、思い込んでいませんか？恋人があなたにとってどんな存在なのか、もう一度冷静に見つめなおしてね。

信頼できる大人に相談しよう

まだまだ人生経験や恋愛経験が少ないあなたには、自分だけで判断できないことは多いはずです。「こんなことを相談したら、しかられるかな」とか、「軽蔑されるかな」なんて心配せずに、信頼できる大人に相談しましょう。

あなたを否定せず、説教ばかりを押しつけないだれかが、あなたのまわりにいないかな？お母さん、親友のお母さん、担任や部活動の先生、保健室の先生、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、話しやすい先生……。もし、だれもいなかったら、24ページに、相談窓口のリストがあります。きっとあなたを受けとめてくれる大人がいます。絶対います！

暴力がエスカレートしたら

もし恋人の暴力がエスカレートして、あなたが恐怖や身の危険を感じるようになったり、けがを負ったりしたら、どうすればいいのでしょうか。

「自分を守る」、それがいちばん大切なことです。そのための方法をいくつか説明します。どの方法を取るかは、状況に応じて、そのときにもっとも安全と思われる方法を自分で判断することが重要です。

逃げよう

その場から逃げましょう!そしてすぐに、まわりにいる人に助けを求めましょう。その人はあとで重要な証人にもなります。逃げるにも勇気がいるでしょう。でも、逃げることは、あなたが自分のためにできるとても大事な行動のひとつです。それに、もし口では言えなくても、逃げることは恋人への強力な「NO!」のメッセージになります。

恋人に反撃することは、恋人の暴力をさらに激しくし、あなたの受ける被害がひどくなる危険性があります。自分の安全を優先して逃げましょう。

専門機関に相談しよう →連絡先リストは24ページにあります

エスカレートした恋人の暴力から自分を守るためには、専門機関に相談することがぜひとも必要です。

女性のための相談支援センター

DV被害に詳しい専門員が相談にのってくれます。警察に通報するのに抵抗があるときには、まずここに連絡してみてください。TEL024-522-1010

110番・警察

身体的暴力や、きょうはく脅迫、ストーカー行為は、警察に助けを求めよう。365日24時間対応。

病 院

ケガをしている、体調がおかしいときには、病院に行こう。性的暴力の被害の場合、妊娠の可能性がなくても、**エイズを含めた性感染症の危険はあるので、なるべく早く受診することが大切です。**だれかに付き添ってもらったほうが安心だったら、家族や友達の助けを借りて。保健室の先生や保健所、保健センターに相談してもよいと思います。

その他

そのほかにも、情報をくれたり、相談にのってくれたりするところがあります。24ページを参考にして、自分に必要な助けを求めよう。

アフターピル(緊急避妊薬、緊急避妊ピル)
 避妊せずにセックスをしたり、避妊に失敗したときや性被害にあったときに、女性が産婦人科・婦人科を受診し、72時間(3日)以内にアフターピルを服用することで、約80%の確率で妊娠を防ぐことができます。できるだけ早く服用するほうが妊娠の確率が下がるので、速やかに受診しましょう。

恋人との関係を終える

暴力をふるう恋人とは、別れることを考えましょう。注意してほしいのは、「別れたい」と言われて、恋人がやけになったり、逆上したりして、暴力と脅迫^{きょうはく}をエスカレートさせることがよくある、ということです。ストーカー行為をされたり、悪いうわさを立てられたり、SNSに書き込まれたりすることもあります。安全に恋人との関係を終えるためには、「暴力や脅迫^{きょうはく}にうたえてもムダだ」と相手に思わせるように、慎重に行動することが大切です。そのための重要なポイントをあげます。

- ★別れるときに同意はいらない
怖かったら会わない、連絡をしなくてもよい
- ★信頼できる大人や専門機関に相談する
- ★恋人とふたりきりになることを避ける
- ★通学のルートをいつもと同じにしない
- ★恋人と会った場合どうするかを決め、練習しておく
- ★出かけるときには必ずだれかに行き先と帰宅時間を伝えておく

メモをつけよう

暴力を受けたときには、その日づけや内容を日記やノートにメモしましょう。ケガの状態を写真(画像)で残しておくことも有効です。混乱^{こんらん}している頭がまとまり、あとで相談するときなどにも役立ちます。メモは恋人に見られないように管理しましょう。

恋人との関係に終止符を打つことは、とくに10代のあなたにとっては難しいことでしょう。あなたはこの先、もう別の恋人はできないと思うかもしれません。もっとすてきな男性に出会うとは、なかなか考えにくいでしょうね。でも、暴力的な恋人に夢中になっていたから、気づかなかっただけです。

いまこそ、よく考えるときです。あとで後悔

することがわかっている関係をずっと続けるべきでしょうか？あなたにとってただ1度の人生です。よいことがたくさんある時間が、まだまだ残されていますよ。

(ジニー・ニッキャーシー他『夫・恋人の暴力から自由になるために』パンドラ、1995年より)

メッセージ

もしあなたがDVの被害を受けていたら

- 悪いのは加害者、あなたは悪くありません
DVを受けると、自分を責めるようになることがよくあります。でも、だれが何て言おうと、暴力の原因も責任も、暴力をふるう側にあります。あなたは悪くありません。
- あなたはひとりぼっちではありません
あなたを受けとめ、助けてくれる人は必ずいます。いまDVに苦しみながら乗りこえようとしているたくさんの人た

ち、それを支援している人たち——みんなあなたの味方です。

●暴力は加害者自身にしか直せません

あなたは、「あの人(恋人)には私(僕)の助けが必要だ」と思うかもしれませんが。事例のBさんのように…。でも、暴力は加害者自身が反省し、直したいという強い意志をもたないかぎり直りません。それには、長い時間と専門家の助けが必要です。

Ⅱ デートDV応用講座

1. 「女らしさ」「男らしさ」とDV

あなたの身近にひそむ暴力——デートDV。その背景を探ってみると、意外なものが見えてきます。

ポイント
8

ジェンダーとは

「女の子なんだからかわいらしくしなさい」とか、「男はめめめするな」とかという言葉を聞いたことはありませんか？「男は外で働き、女は家を守るものだ」とか、「女は男に従うものだ」とも・・・？このような、女はこう、男はこうあるべきだ、という考え方を「**ジェンダー(社会的・文化的につくられた性別)**」といいます。

下に、それぞれ「女らしさ」「男らしさ」から連想する言葉をあげてみました。

「女らしさ」のリスト

- かawaii、やさしい、せんさい繊細、泣く
- きれい、かわい、むじやき無邪気
- 感情的
- 守られる、家事・育児
- おとなしい、受動的、じゆうじゆん従順
- 愛きよう
- 性的にひかえめ
- 甘え上手
- やしな養ってもらう

⋮

「男らしさ」のリスト

- 強い、泣かない
- たくましい
- 理性的、知的
- 守る、仕事、経済力
- 活動的、行動的、リーダーシップ
- どきよう度胸
- 性的に活発
- 頼りがいがある
- やしな家族を養う

⋮

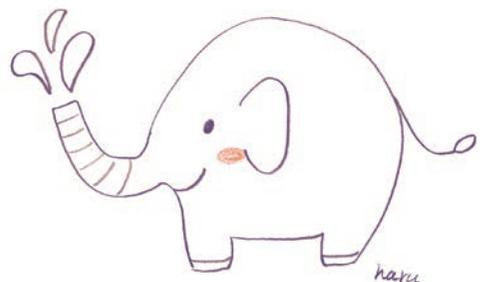
こうした考え方は、わたしたちが小さなころから聞かされ、教えられてきているので、まるで空気のように当たり前と感じられているかもしれません。でも、ジェンダーは、本来わたしたちがもっている個性や力を発揮しにくくして、生活きゆうくつを窮屈きゆうくつにしています。そして実は、**DVなどの深刻な社会問題には、このジェンダーにもとづく偏見(ジェンダー・バイアス)が深く関わっているのです。**

Q.

「女らしさ」「男らしさ」から連想する言葉が他にないか考えて、リストに書き加えてみよう。

Q.

2つのリストの中で「力」や「支配」と結びつきやすいと思われる言葉に印をつけてみよう。

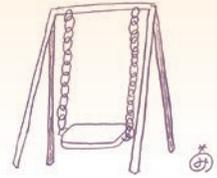


ポイント
9

DVの背景にはジェンダー・バイアスがある！

前ページのQをやってみた人は、「力」や「支配」をもちやすいと思える言葉が、「男らしさ」のリストにばかり集まっていると気づいたのではないかな？今日の社会の中で、男性は、女性に対して「力」や「支配」をもつように育てられているともいえます。

下の図を見てください。このような偏見^{へんけん}にあふれる社会の中で、DVは起こっています。暴力をふるう男性、被害を受ける女性、その周囲の人々は、こうした偏見^{へんけん}にどのような影響を受けているでしょう？



Q. 下の図のふきだしの言葉は、だれが言っているのかな？考えてみよう。

ジェンダー・バイアスとDV

男は女よりえらい

女を思いどおりに
できなければ、
男じゃない

強さは男らしさ！

女のくせに
生意気なんだよ！

女は男につくすべき

あなたがもう少し
うまくやれば、殴られずに
すむんじゃない？

男なんだから
経済力がなきゃ

女は所有物「オレの女」

男なんだから
なよなよするな！

他の男と
話すな！

そくばく
束縛は
愛情の表現でしょ

女らしさ=従順^{じゅうじゆん}

私が悪いのかも…
もっと
つくさなければ

暴力による
支配

彼の好みに合わせて
自分を変えるのが
いい女

女は男を立てるもの

もっと
女らしくしないと
お嫁にいけないわよ

女は男に従うべき

これらの偏見^{へんけん}が、男性が女性に暴力をふるうことを正当化し、女性が抵抗したり逃げたりすることを難しくしているのです。ジェンダー・バイアスを無くし、どんな暴力も許さない社会をつくるのが、DVの解決と予防につながります。

2. 性的暴力について

デートDVにおけるいろいろな暴力の中で、性的暴力はとくに見えにくい問題です。それは、セックスについてのまちがった思い込みが社会にあふれているから。性的暴力とは何か、もう少し詳しく考えてみよう。

ポイント
10

あなたのからだはあなたのもの。 あなたが望まない性的な行為は性的暴力です

たとえば、あなたの気持ちにおかまひなしに、あなたの体を触ったり、セックスしようとしていたり、見たくないアダルトビデオ動画を見せられたりしたら、それは性的暴力です。また、2ページのAさんの恋人のように、避妊に協力せずにセックスすることも性的暴力です。



わたしの場合は？判断に迷ったら…

セックスは、お互いが自分にも相手にもやさしく、安心しながらする行為。あなたと恋人との性的関係はあなたに安心とやさしさ、元気をもたらしますか？

もし、恋人との性的な関係が、不安や恐怖、はじめな気持ち、怒り、無力感などをもたらすとしたら、あなたは暴力の被害について真剣に考えるべきです。

たとえつきあっているふたりでも、はっきりとした同意のないセックスはレイプです。

- 泥酔していた。意識が朦朧としていた。
- はじめはセックスしたいと言っていたが、あとで気持ちが変わった。
- 裸やセックスの場面を画像や動画で撮られ、「ばらまくぞ」と脅された。
- 普段から殴るなどの暴力を受け、セックスを断ると「ただじゃおかないぞ」と脅された。

20ページには、セックスについて、自分の気持ちと向きあう、相手に気持ちを伝える、正しい知識を得ることなどのヒントがあります。

Q. 2ページのAさんは恋人とのセックスに同意したことになるのでしょうか？

ポイント
11

社会の偏見に惑わされず、真実を知ろう

性的暴力の場合、「そんな服装しているから」とか「部屋にのこのこついで行ったりするから」など被害者を責めるような言葉を聞くことがあるかもしれませんが、そうした社会の偏見は被害を受けた人(女性だけに限りません。男性も被害を受けます。)をさらに苦しめます。偏見に惑わされず、ホントのことを知ることがとても大切です。

レイプをめぐる偏見	ホントのこと
1. 被害を受けた人にも落ち度がある 2. 嫌だったら最後まで抵抗するはずだ 3. レイプするのは見知らぬ人、変質者だ 4. レイプは性欲により衝動的に行われる 5. 女性には「レイプされたい」という願望がある	1. 悪いのは加害者 2. 恐怖で身動きできなくなることは多い。薬物やアルコールなどによって抵抗できなくさせられていることも 3. 恋人や友人など、顔見知りの人物による犯行のほうが多い 4. 計画的に行われることも多い 5. あるわけない

2017年に刑法の性犯罪規定が110年ぶりに改正されました

- ①「強姦罪」が「強制性交等罪」となりました
女性だけでなく、改正前は対象とならなかった男性の被害も対象となりました。
性交だけでなく、肛門性交又は口腔性交も罪の対象となり、処罰されます。

- ②監護者わいせつ罪及び監護者性交等罪が新設されました
18歳未満の者に対して、保護者等がわいせつな行為、性交等をした場合に対象となり、処罰されます。
③「強制性交等罪」等が非親告罪となりました
被害者が訴えないと犯罪とならない「親告罪」から「非親告罪」となり、被害者の負担が少なくなるように変わりました。



もしもあなたが性的暴力の被害にあったら…

ひとりで抱え込まないで。誰かに助けを求めよう。24ページを参考にしなね。

Ⅲ パワーアップ講座

あなたはどんな人間関係をつくりたい？

パワーアップ講座では、あなたが相手の人とのいい関係をつくれるように考えてみましょう。一緒にいて安心できる、信頼できる、^{そんなよう}尊重しあえる関係って、どういうことをいうのかな？また、どうすればそういう関係をつくれるのかな？

あなたが、自分自身で相手の人との関わりをつくっていただけますように。この章が、あなたのこれからの人生に一筋の光となりますように――



メッセージ

「わたしは大切に思われていない」 「どうでもいいや」と思っているあなたへ

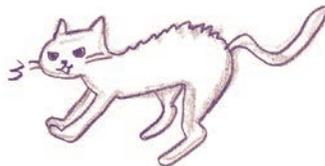
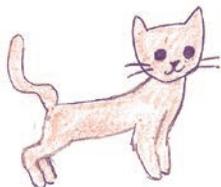
「おまえはバカだ」「女のくせに」「男のくせに」「ブスだ」「汚いからあっちへ行け」などといじめられたり、拒否されたり、差別されたり、暴力を受けたりしたことはありませんか。

何度もこんなことがあると、人は「自分はどうせバカだから何をやってもダメなんだ」「やっぱり女だからできない」「男なのに情けない」「だれもわたしのことをわかってくれない」などと相手のウソを信じ

て自信を失い、ひとりぼっちだと感じたり、「もう、どうでもいいや」という気持ちになったりしてしまいます。

ほんとうは、あなたは生まれながらみずみずしい生命力や輝きをもっているのです。あなたの存在は何よりもかけがえのない尊いものなのです。でも、そう信じることができなくなるほどつらくて苦しかったら、ひとりで悩まずに相談してみてください。

(相談窓口⇒24ページ)



haru

1. 自分自身と仲よくなる

ちょっとふり返ってみませんか、あなたが赤ちゃんのときからずっと、どれほど多くの人に愛され、大切にされてきたのかということ？あんなこと、こんなことがあって、いまのあなたがあるのだということ。

「自分なんか嫌い」とか、「自分はバカだ」などと感じることは、だれにでもあることでしょう。でも、ほんとはよーく考えてみると(これが大事なこと)、心の底では、「自分は大切」だし、「けっこうかわいいところあるじゃん」などと感じないでしょうか？

あなたが小さかったころ、まわりにほめ上手な大人があまりいなかったかしら？そうだとしたら残念だったけど、でも、いまなら自分で自分のいいところを見つけてどんどん「自分をほめる」ことができるでしょ？最近、バレンタインデーでもごほうびとして、「自分へのチョコ」が増えてるみたいね。そういうことって、いいことだと思いますか？

こんなことがありました。いわき明星大学の女子学生Eさんは、「デートDV」について学んだとき、こんな感想をのべました(「朝日新聞」より)。

怒るのも愛情のひとつ、暴力をふるわれるのは自分が悪い、とっていた。みじめで、恥ずかしくて友だちにも相談できなかった。いまは、自分が幸せかどうかを優先すればいいと思えるようになった。

そうなんです。Eさんが気づいたように、「自分が幸せかどうかを優先すればいい」のです。いつでもガマンして、他の人にあわせてばかり生きていたら、自分のことが好きになれないでしょうし、疲れてしまわないかな？

かけがえのない自分を大切にしましょう。ガマンばかりするのではなく、イヤなものは「イヤ」と言い、腹の立つことには腹を立てることも当然なのです。

- いま、あなたは自分のために何をしたいですか？
- どこかに遊びに行きたい？
 - だれかに打ち明けてゆっくり話がしたい？
 - ゆっくりお風呂に入りたい？
 - ………？

素直に、無理をしない自分になって、自分自身と「仲よし」になろう。簡単なことではないかもしれない。でもそれが、尊重しあえるいい人間関係をつくる第1歩なのです。



自分と仲よくなるトレーニング

- ♥ 自分の体調や気持ちに敏感になる
- ♥ 自分のいいところを見つけて、ほめよう。何かごほうびを自分にあげよう
- ♥ 怒りや悲しみなどの感情は無理におさえなくて、見つめてみよう
- ♥ 日記や手帳を活用しよう

2. わたし、今までみんなと どんな関係をつくってきたんだろ？

あなたの周りにはいろんな人がいるよね。そのなかにはすごく大好きで、あなたにとって大事な人もいるはず。でも、その人を「大事にする」ってどういうことなんだろうね。



◎好きな人を「大事にする」ってどういうことだろ？



F子

あの人はわたしのもの！他の女の人と話してるのを見るだけでイライラする。なんでわたし以外の人としゃべるの？…

★あなたの大切な恋人でも、ぜんぶがあなたのものじゃないよね。他の人と話したり、楽しく笑うことさえできなかつたら、恋人は窒息しそう。

◎あなたの話を聞いてもらってる？



G子

彼氏ばっかしゃべって、あたしの話を聞いてもらえない。ずっと話を聞いているのはなんか疲れる。

★自分の話ばかりする人と一緒にいると、ほんとに疲れるよね。恋人には一度あなたの話だけを聞く体験をしてもらったらいいかも。

◎あなたの好きな人は、あなたを大事にしてくれてる？



H子

あたし、卒業したら美容師になるために東京へ行きたいんだけど、彼氏が地元で就職するからおまえも残れって言うんだ。でもあたしは本気で美容師になりたいのに…

★美容師になる夢があるのは、とてもすてきなこと。その夢や意見は尊重されるべきだよ。恋人はあなたの夢をどう思っているんだろうね？

◎あなたが愛されるってどういうこと？



I彦

友だちと遊びに行くだけで、彼女から「今だれといるの？」ってメールがくるんだ。最近は何んかが監視されているみたいで、友だちとも楽しく遊べない。これって本当に愛なんだろうか？

★「愛」ってなんだろうね。好きな恋人があなただけのことを心配するのはうれしいことかもしれないけど、あなたのすべてを独占しようとするような態度はちょっと問題。恋人はかなり支配的な人かも。要注意！

みんなの中のわたしと恋人

私たちはいろんな人の中で生きている。恋人とのいい関係は、まわりの人との関係に支えられてもいるのです。困ったとき助けてくれる人、悩みを聞いてくれる人、一緒に楽しみを分かちあえる人、会うと何だか元気になる人、みんなあなたの財産だよ。育てていこう！

Q. あなたのまわりには、どんな人たちがいるか、考えてみよう。あなたにとってその人はどんな存在なんだろう？

「自分ひとりじゃ抱えきれない、でもまわりのサポートが得られない」と感じたときには、専門家など、いつもとはちがう人を探して助けを求めよう。ためらわないで。そうしてあなたのまわりには心強いネットワークができていくのだから。24ページを参考にしな。

Q. もしもDVの関係におちいったら、あなたとまわりの人との関係はどのように変化するでしょう？考えてみよう。



ふたりのいい感じ度 プチ・チェック！

Yesなら□に✓をつけよう

- 1. 一緒にいると、何だか安心する
- 2. 自分の考えや気持ちを相手に伝えられる
- 3. 意見が合わなくても、感情的になって傷つけあわずに、話しあえる
- 4. 一緒にいると、世界や人間関係がひろがる気がする
- 5. 一緒にいると、自分のことが好きになれるって思う



✓の数がー

- 0 ふたりの関係はかなり問題。あなたは緊張していて安心できない状態でしょう。この状態が続くようなら、あなたは自信を失うばかり。距離を置いて、関係を見つめなおして。
- 1～2 ふたりの関係は大丈夫かな？つきあい始めたばかりで、相手に遠慮しているのかな？もし長いつきあいのふたりだったら、前と今とで点数比べをしてみてください。増えてきてたらいい感じ、減ってきてたら何かおかしい。ふたりのあいだを再点検！
- 3～4 いい感じ。その調子でステキな関係つくってね。5点めざしてがんばって！
- 5 すごい！ステキな関係だね。

コラム

LINE、Twitter、Instagramなど、SNSは人と繋がるために欠かせないものとなっています。趣味などの共通の話題を通して、遠く離れた人とも仲良くなることできる、とても便利な存在です。しかしそこには大きな危険も潜んでいます。SNSで知り合って、とても仲良くなった人がいたとします。「趣味が合って、自分の話を聞いてくれて、とても優しい人だから、会っても大丈夫だろう…」このような場合でも、「絶対に大丈夫」とは言い切れません。SNS上ではどんな人にも“なりきる”ことができます。怖

い人が優しい人のふりもできるし、男の人が女の子になりきることもできるのです。また、「会っていないから大丈夫だろう」と思い込むのも危険です。名前や住んでいる地域、学校名などの個人情報を教えてしまうと、簡単に個人を特定されてしまうこともあります。さらに、個人情報を教えていないつもりでも、何気なく撮った近所の写真を送っただけで住所が特定されてしまう、ということもあるのです。あなたが怖い思いをしないよう、自分自身のプライバシーを守りながら、SNSを楽しく使ってくださいね。

アサーティブネス 3. 積極的自己表現をしてみよう

相手と気持ちが食いちがったり意見が衝突すると、相手の言いなりになったり、逆に大声で自分の主張をとおそうしたり、どなったりすることあるよね。でもね、友だちや恋人の関係でいつもこのようにふるまっていると、本当の自分の気持ちがどうなのかがわからなくなってしまふんだよ。

アサーティブネスは、この問題を解決します!**アサーティブネスは、自分がどう感じているのか、何をしたいのかを相手に伝えること、そのときの素直な気持ちを率直に言うこと。自分の気持ちを大切に、自分を尊重すると同時に相手をも尊重すること。**その表現なのです。ためてみよう!

レッスン 1

あなたが買ったばかりのCDを友だちに「貸して!」と頼まれました。あなたがゆっくり聴こうと楽しみにしてたのに。まだ買ったばかりなのに。その友だちは仲よしで、嫌われたくはないし…。さて、どうしよう。

言いなりの対応	「うん、わかった、いいよ…」と貸してあげる。
怒ってる対応	「イヤだよ。買ったばかりなんだよ。ずうずうしいんだから」と相手をにらみつけて大声で言う。
アサーティブネス	「そうか、CD聴きたいのね。でもね、わたし買ったばかりで、まだ聴いていないんだ。聴いてから貸してあげるから、まっていてね」と自分の気持ちを伝える。

レッスン 2

恋人にデートに誘われました。でもその日は友だちと大好きなアーティストのライブに行く日です。あなたはライブをとっても楽しみにしています。恋人から嫌われたくはないし…。さて、どう言えばいいかな。アサーティブに考えてみよう。

アサーティブネスの大切なポイント

- ★まずひと呼吸。落ちついて、自分がどう感じているかを確認めよう。
- ★リスニングしよう。相手の話を耳と目と心で聴こう。相手を見て、「そうね、なるほど」と相づちをうつ。自分とはちがう考えの人の声もまずは受けとめる。相手の言葉の一部分をくり返す、「CD聴きたいのね」などと。
- ★「イヤだ」と断ろう。イヤならば断ってもいいんだよ。相手の話を聴いてから「～なんだね。でもわたしはそう思わないんだ」「わたしの考えはちがうの」って言おう。



4. もう1度考えてみよう、セックスのこと

セックスのことって、みんな考えたことあると思う。でもまじめに話しあったりする機会って、けっこうないよね。これからの長い人生、ステキな人間関係を築いていくのに、セックスの話は欠かせない。好きな人がいる人もいない人も、セックスの経験がある人もない人も、セックスをめぐる自分の気持ち、見つめなおしてみよう。



まずは、セックスの3つのルールを確認しよう

1. 相手がイヤなことはしない
2. 自分がイヤなことはしなくていい
3. セックスにはふたりの同意が必要

「なーんだそれだけ？カンタン!」って思った人いるかな？ところが実際はそんなに簡単なことじゃない。セックスには「同意」が必要——つまり、あなたが判断し、選択して、意思を伝えなくてはいけないんだよね。じゃあ、どうやって選択する？「愛してたらセックスするのはトーゼン」なんて聞くこともあるけれど、それだけじゃ、セックスについてのかしこい選択とは言えない。セックスについて選択するとき、自分自身に聞いてほしいポイントは次の3つ。いまのあなたはどうか、自分に聞いてみてね。そしていざというときに、もう一度考えてみてね。

セックスに関する選択——自分自身に聞いてみよう

♥そのセックスって本当に必要？——経験と想像力が乏しいと、安易にセックスってことになりがち。「セックスしなきゃほんとの恋人じゃない」なんていうのはウソ。互いの信頼と愛情を確かめあい、深めあう方法は、セックス以外にもたくさんあるよ。

♥自分は心から、「いまセックスしたい」と思う？——「何となく」も「恋人のために」もダメ。なぜやりなのはもっとダメ。自分が本当にしたいのかどうかを考えて。

♥自分は心から、「安心」？——恋人との信頼関係は十分つづけているかな？避妊や性感染症予防をきちんとできる？妊娠したら、性感染症になったらどうするか、考えている？何はよくて、何はしたくないのか、きちんと伝えられる？

これらすべてにYes!って言えば、「セックスしない」という選択をしたほうがいい。性に関しては、安心感は譲れないもの。あなたに不安やがまん、どうしたらいいかわからない気持ちがあるのなら、Noと言おう。望まない妊娠や性感染症などセックスにつきまとう問題は深刻だし、未熟なふたり、セックスをしたことで逆に関係が壊れてしまうことだってある。愛しあっているからこそその「No(やめておこう)」もあることを知っておいて。



あなたが、いつ、だれと、どんなセックスをするかを決めるのは、あなたしかいない。恋人も、友だちも、親だって決められない。だからこそ、かしい判断をするための知識も、気持ちを感^{びんかん}じるとる敏感さも、それを伝える自信と勇気、そしてコミュニケーションの力も、自分で大切に育てていこう。

旅は始まったばかり。あなたの船はあなたが舵^{かじ}をとる。



セックスだけじゃない。愛情のコミュニケーション

私たち人間は、いろいろなことをつうじて、理解と信頼と愛情を深めていくことができる。なにげない会話、お互いの意見を話しあうこと、将来の夢を語りあうこと、情熱的な気持ちを言葉にすること…、見つめあうこと、手と手を触れあうこと、体を寄せあって座ること、抱きしめあうこと…。

大切にしあうふたりが確かめあい、安心してする行為は、どんなことでも、お互いの信頼感を深め、安心や気持ちよさ、満足をもたらしてくれる。

自分と相手の気持ち、人格、そして未来を大切にしながら、そんな愛情のコミュニケーションをぜひ楽しんでね。



望まない妊娠^{せいこんせんしやう}、性感染症^{せいこんせんしやう}のこと

セックスにつきまとう大きな問題、望まない妊娠^{せいこんせんしやう}と性感染症^{せいこんせんしやう}。正しい判断と行動ができるためには、正しい知識が必要だよ。

1. 100%確実な避妊法^{ひにんぽう}はない。信頼できる本を読んで、いろいろな避妊法^{ひにんぽう}の長所と短所を知っておこう。
2. 性感染症^{せいこんせんしやう}とは、セックスでうつる病気^{びいどく}のことで、梅毒、エイズ、クラミジア、淋病^{りんびやう}などいろいろある。今、若い人たちのあいだで急増中！予防と早期発見が大切。本などで調べてみよう。

3. 月経や妊娠、自分のからだのことも、本で調べてみよう。
4. 自分の月経やおりもの、体調を観察して、記録をつける習慣をつけよう。
5. 不安や疑問、困ったことがあったら、信頼できる大人に相談したり、専門家のアドバイスを求めよう。助けを求めらるってことも大切な力のひとつだよ。

⇒読書案内23ページ

⇒相談窓口24ページ

性の悩みはさまざま。みんなちがって、みんないい。

この本では、男の子を好きな女の子、女の子を好きな男の子の話を書いているけれど、本当はそんなに話は単純じゃない。

- 女が女を愛する、男が男を愛する。同性を愛する人はたくさんいます。…同性愛
- 「私はほんとは男の子だと思う」「ボクは自分が女だと思う」…性同一性障害

●性は女と男の2つじゃない。グラデーションなんだ。…インターセクシュアル

23、24ページに、悩んでいるあなた、理解したいあなたの助けになる本や相談窓口があげてあります。

わたしはこんな人間関係をつくりたい!

これまで、自分との関係、人との関係について考えてきました。デートDVのように、傷つき、力を奪っていくような人間関係もあります。でも人はそこから抜け出し、傷をいやすこともできる。そしてまったく新しい人間関係を築くこともできるのです。

あなたはどのような人間関係をつくりたいですか?…

これからの長い人生の中で、あなたはいろんな人と出会い、つながり、助けあって生きていくことでしょう。一度きりの人生です。あなたが輝いて生きていける、すてきな人間関係をつくっていきましょう。あなたの未来と人生は、あなたのものです。

Good Luck!



**あなたにはパワーがあります。
あなたには安心して暮らす権利があります。
あなたは一人ではありません。**

困ったら一人で悩まないで、相談しましょう。(相談窓口⇒24ページ)

コラム

リベンジポルノ(復讐ポルノ)^{ふくしゅう}とは別れた元恋人が、相手から拒否されたことへの仕返しに、相手の裸の写真や動画などを相手に無断でネットの掲示板などに公開することです。

見知らぬ人はもちろん、親しい関係の人にも自分の裸の写真や性的な画像・動画を送るのは、重大な犯罪につながる危険性があります。恋人だからといって、裸の

画像や動画を送ったり、自分の裸の写真等を撮影することを許すのはやめましょう。そのような画像や動画が存在することで2人の関係が大きく変わってしまう危険性があります。相手との関係を大切に思うのであれば、そのような行為を自分ができることも相手ができることも許してはいけません。

もっと知りたい人のための読書案内

これってどうなの？もっと詳しく知りたい…という人のために、おすすめの本を紹介します。

- **DV**
 - ・原田恵理子編著『ドメスティック・バイオレンス—サバイバーのためのハンドブック』明石書店、2000年、1800円
 - ・山口のり子『愛する、愛される デートDVをなくす若者のためのレッスン7』増補版 梨の木舎、2017年、1200円
 - ・伊田広行『ストップ デートDV 防止のための恋愛基礎レッスン』解放出版社、2011年、1400円

- **ジェンダー**
 - ・船橋邦子『知っていますか？ ジェンダーと人権 一問一答』解放出版社、2003年、1000円

- **性暴力**
 - ・性暴力を許さない女の会編著『サバイバーズハンドブック—性暴力被害回復への手がかり』新水社、1999年、1400円
 - ・森田ゆり『癒しのエンパワメント—性虐待からの回復ガイド』築地書館、2002年、2000円

- **からだ・セックス・避妊・性感染症**
 - ・森冬実・からだのおしゃべり会『女のからだ わたしたち自身 避妊・中絶・セーフsex』毎日新聞社、1998年、953円
 - ・河野美代子監修『SEX&our BODY 10代の性とからだの常識』NHK出版、1993年、922円
 - ・対馬ルリ子監修『STD 性感染症』池田書店、2000年、950円
 - ・やまがたてる『15歳までの女の子に伝えたい自分の体と心の守り方』2012年、1404円
 - ・北村邦夫『ティーンズ・ボディブック』中央公論社、2013年、1080円

- **LGBT**
 - ・伊藤悟『同性愛がわかる本』明石書店、2000年、1500円
 - ・池田久美子他『セクシュアルマイノリティ—同性愛、性同一性障害、インターセックスの当事者が語る人間の多様な性』明石書店、2003年、2000円
 - ・森山至『LGBTを読み解く クィア・スタディーズ入門』ちくま新書、864円
 - ・石田仁『はじめて学ぶLGBT 基礎からトレンドまで』ナツメ社、2019年、1728円

- **自分らしく生きる・元気が出る本**
 - ・上野千鶴子編『女の子に贈る なりたい自分になれる本』学陽書房、2003年、1200円
 - ・森田ゆり『エンパワメントと人権—こころの力のみなもとへ』解放出版社、1999年、1700円
 - ・安積遊歩『癒しのセクシー・トリップ—わたしは車イスの私が好き!』太郎次郎社、1993年、2000円

近くの図書館にも行ってみよう。

福島県男女共生センター(二本松市)の図書室にはいい本がたくさんあるのでオススメです。

TEL: (0243) 23-8308

<http://www.f-miraikan.or.jp/>



被害・悩みを聞いてもらえる相談先

あなたは一人じゃない。話せることから少しずつ、だれかに相談してみよう。

どこに相談したらいいの？

DV・ストーカー被害にあったら	➡ ①、②、③、④、⑤、⑦、⑨
性暴力の被害にあったら	➡ ①、②、③、④、⑤、⑥、⑨
いじめ・差別・暴力に悩んでいる	➡ ④、⑤、⑦、⑨、⑪
理由はわからないけどつらい…、生きているのがつらい…	➡ ④、⑨、⑩、⑪
同性愛・性同一性障害・インターセクシュアル。 その他の性やセックスの悩み。	➡ ④、⑧、⑨、⑪
性感染症のことを知りたい。性感染症のことが不安…	➡ ④、⑧
妊娠したかもしれない。避妊のことを知りたい。	➡ ④、⑧
リベンジポルノのインターネット上の画像や動画の削除	➡ ⑫

① 福島県女性のための相談支援センター

9:00～21:00 祝日・年末年始は休み
☎024-522-1010

・DV、ストーカー被害、リベンジポルノなどのSNSによる被害があった場合は、お近くの警察署の生活安全課へ。
※緊急の場合は、110番(24時間、休みなし)

② 配偶者暴力相談支援センター

1.各保健福祉事務所

8:30～17:15 土日祝日・年末年始は休み
 県北保健福祉事務所 ☎024-534-4118
 県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7809
 県南保健福祉事務所 ☎0248-22-5647
 会津保健福祉事務所 ☎0242-29-5278
 南会津保健福祉事務所 ☎0241-63-0305
 相双保健福祉事務所 ☎0244-26-1134

2.福島県男女共生センター

火、木～日/9:00～12:00 13:00～16:00
 水/13:00～17:00 18:00～20:00
 男性相談員による相談 火/17:00～20:00
 ☎0243-23-8320

3.郡山市子ども家庭相談センター

8:30～18:00 第3土曜日とその翌日・年末年始を除く
 ☎024-924-3341

⑥ SACRAふくしま

月・水・金/10:00～20:00 火・木/10:00～16:00
 土日祝日・年末年始除く
 ☎024-533-3940

⑦ 福島地方事務局

8:30～17:15 土日祝日・年末年始は休み
 ・子どもの人権110番 ☎0120-007-110
 ・女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

⑧ 女性のみかた健康サポートコール

(9:00～17:00 土日祝日・年末年始除く)
 予期しない妊娠や、女性の身体についての相談。
 県北保健福祉事務所 ☎024-535-5615
 県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7822
 県南保健福祉事務所 ☎0248-21-0067
 会津保健福祉事務所 ☎0242-27-4550
 南会津保健福祉事務所 ☎0241-62-1700
 相双保健福祉事務所 ☎0244-26-1186

③ DV相談ナビ

☎0570-0-55210

配偶者や恋人からの暴力に悩んでいることを、どこに相談すればよいかわからない時に、発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口へ自動転送され、直接相談できます。

④ 児童相談所(18歳まで)

8:30～17:15 土日祝日・年末年始は休み
 中央児童相談所 ☎024-534-5101
 県中児童相談所 ☎024-935-0611
 白河相談室 ☎0248-22-5648
 会津児童相談所 ☎0242-23-1400
 南会津相談室 ☎0241-63-0309
 浜児童相談所 ☎0246-28-3346
 南相馬相談室 ☎0244-26-1135
 子どもと家庭テレフォン相談 9:00～20:00 祝日・年末年始は休み
 ☎024-536-4152

⑨ よりそいホットライン

年中無休
 ☎0120-279-226(福島県内からかける場合)
 ☎0120-279-338(福島県外からかける場合)
 (性暴力、DVなど女性の相談 ガイダンス3
 性別や同性愛などに関わる相談 ガイダンス4)

⑤ 警察

・警察安全相談 #9110(プッシュ回線のみ)
 又は☎024-525-8055
 ・ヤングテレホン ☎024-525-8060
 平日9:00～17:00のみ土日祝日やお急ぎの場合は最寄りの警察署へ
 ・いじめ110番 ☎0120-795-110
 9:00～17:00 土日祝日は休み

⑩ 福島いのちの電話

10:00～22:00
 毎月第3土曜日は午前10:00～翌朝午前10:00までの24時間
 ☎024-536-4343
 毎月10日 午前8:00～翌朝8:00
 ☎フリーダイヤル 0120-783-556

⑪ チャイルドラインふくしま(18歳まで)

毎日16:00～21:00 年末年始休み
 ☎0120-99-7777

⑫ (一般社団法人)セーフラインインターネット協会

*「セーフライン」でインターネット検索してみよう
 リベンジポルノ被害者にかわって画像や動画情報の拡散を防ぐためにサイト運営者やプロバイダに削除依頼をする活動をしています。
 また、リベンジポルノの悩み相談窓口、警察通報窓口などの役立つ情報が載っています。

……あ と が き……

この本は、「2018年福島県男女共生センター地域課題調査・研究事業」として福島県男女共生センターからの委託を受けてつくられました。

そして、この本は、2004年当時、福島大学行政社会学部におられた中里見博先生が中心になってつくられた、福島ドメスティック・バイオレンス研究会制作の「デートDV－10代のあなたに贈るDV読本 未来館チャレンジ公募実践事業」の改訂版にあたります。

2004年版の精神と内容を基本として作りましたが、法律の改正や「リベンジ・ポルノ」のような現代的な問題も加えて、改訂版をつくりました。

今回もイラストの公募に、たくさんの方々が力作をお寄せくださいました。本当にありがとうございました。

私たちがこの本を作成したのは、DVのない社会をつくっていききたいとの願いからです。また、DV被害にあわれた方々への支援についての取り組みも続けていきたいと考えています。ご支援、ご協力をお願いします。

最後に、2004年にこの本をつくられた福島ドメスティック・バイオレンス研究会の皆様にご感謝の言葉を述べたいと思います。ありがとうございました。

デートDV ドメスティック・バイオレンス 10代のあなたに贈るDV読本2019

2004年3月28日発行
2004年6月10日2刷発行
2019年3月15日2019年版発行

著者／「10代のあなたに贈るDV読本2019」をつくる会

安部郁子 江尻明子 熊坂和美 鈴木文 津田太一 中村理恵 藤田直子 松井日向子

ブックデザイン・印刷／タカラ印刷株式会社

つくる会事務局／〒960-1296 福島市金谷川1 福島大学人間発達文化研究科 安部郁子研究室
電話&Fax:024-548-5173

この本についてのご意見やご感想をお待ちしています。



「10代のあなたに贈るDV読本2019」をつくる会