



# Colorful

Colorful(カラフル)は、一人ひとりの違った個性(色)が発揮される社会を表しています。

## 巻頭特集

NPO法人女性ネット Saya | Saya 理事  
河西ひとみさん インタビュー



実は  
身近なデートDV

自分も相手も大切に  
するために

身近にある暴力、  
知っていますか？

## CONTENTS

- ◇巻頭特集 「実は身近なデートDV」 ..... P2-5
- ◇ハピらんと学ぼう 「好きなんだから当然」は、もうデートDV? ..... P6
- ◇みんなカラフル あなたが思う幸せな関係性って? ..... P6
- ◇やってみよう! 恋人間の嫉妬に向き合ってみる ..... P7
- ◇相談窓口と人権・男女共同参画推進センターのご案内 ..... P8



人権・男女共同参画推進キャラクター

ハピらん

# 実は身近なデートDV

自分も相手も  
大切にするために

親密な関係で発生する暴力、デートDV。はたからは分かりづらくても、実はとても身近な暴力です。デートDVとはどのような言動を指すのか、デートDVを防止するためには何ができるのか。デートDVを防止するための活動や、都内でのDV相談支援をしているNPO法人女性ネットSaya-Saya理事、河西ひとみさんにインタビューをしました。



NPO法人女性ネットSaya-Saya 理事  
河西 ひとみ (かさい ひとみ)さん



NPO法人女性ネットSaya-Sayaにて、暴力被害を受けた女性と子どもの同時並行心理教育プログラムを担当。ステップハウスの管理者として同行支援や相談も経験。現在は若者向け暴力防止啓発プログラムチェンジや、子育てに困難を感じる女性のためのグループミーティング・ファシリテーター、DV相談にも従事している。

NPO法人女性ネットSaya-Sayaは、暴力の被害にあった子どもたちと女性たちを、地域の中で支援する活動をするNPO法人。暴力と差別がなく、子どもと女性・男性、また人・自然が共生する社会を目指す。

## デートDVってどんなDV?

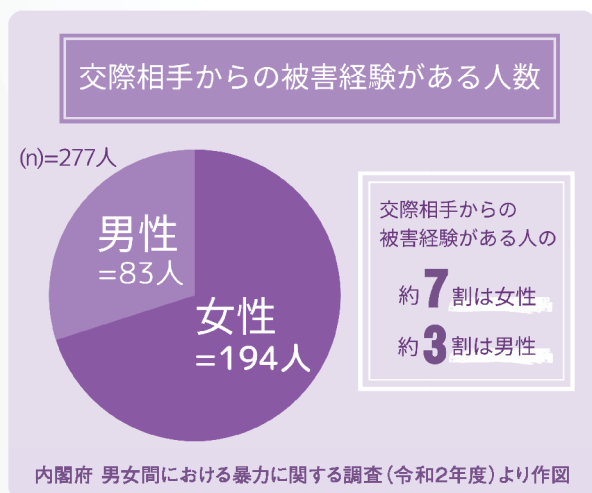
まずはじめに、DVとは主に配偶者からの暴力を指します。一方デートDVは、配偶者ではなく交際相手からの暴力となります。DVもデートDVも内容は一緒で、親密な関係になったときに相手を支配するため繰り返される暴力です。



## DV・デートDV被害とジェンダーの関係性

また最近では、DVのことをジェンダーに基づく暴力という意味の英語の頭文字をとって、GBV (Gender Based Violence)と呼ぶことが国際的に広まってきています。というのも「女らしさ」や「男らしさ」など女性と男性のジェンダーが、DVやデートDVの発生に関わっているからなんです。たとえば女性であれば、「男性を上手く気づかうのがいい彼女である」、男性は「多少強引でも女性をリードすべき」などの思い込みがDV的な関係性を引き起こしてしまう。結果、DVやデートDVの被害者は女性が多数であることが明らかになっています。

もちろん男性も被害に遭います。男性が常におごらなくてはいけない、強くなくてはいけないといったジェンダーの刷り込みが男性への被害に関連するのです。また同性カップルの間にもデートDVは起こります。同性の場合は男女というジェンダーの区別ではなく、強い方弱い方というパワーのアンバランスが発生します。その力関係が、デートDVを生んでいると思います。



## これってデートDV? 気付くためのポイント

親密な関係性において以下のポイントが1つでも当てはまると、デートDVが起きている、またはデートDVに発展する可能性が高いことになるため注意が必要です。

1. 威圧される: 相手が怒っているとき、なにが原因か分からず混乱させられ、委縮してしまう。
2. 見下される: 相手から否定されることで自分の意見に自信がなくなり、発言することができなくなる。
3. 侵入される: 望んでいないのに「これのほうがいい」と決めつけられ、相手の言うとおりにになってしまう。
4. 束縛される: 相手の思いや要求を受け入れることが重要だと思込まされ、自分のやりたいことが考えられなくなる。
5. 混乱させられる: デートなどのすでに決まっていた予定を無断で取り消され、その理由を知らされず、「自分のせいで取り消すことになったんだ」と思われる。

## デートDVの構造とは?

デートDVは一对一の親密な関係の中で行われ、第三者からは気付きづらいものです。そのため行為がエスカレートしていくという特徴があります。加害者は、一度相手を支配し始めると行為を止められなくなっていく、被害者の方はますますNOや反論が伝えられなくなっていくます。

カップルも他人同士なので、意見が分かれることは必ずあります。この場合、健全な愛情と信頼関係が築かれていれば、ちゃんと話し合いができます。しかしデートDVの場合は、「自分が正しい、お前は間違っている」と加害者が言う。被害者は「もうこれは何を言っても無駄だな」と思い、たとえ違う意見をもっていても反論する気がなくなってしまうのです。

## デートDVが起きても、別れられなくなる仕組み

もしデートDVを受けていると気付いても、加害者からすぐには離れられない理由があります。それが、デートDVのサイクルです。

デートDVが起きる関係性においても、付き合い始めは「ハネムーン期」があり楽しい時間があります。しかし少し時間が経つと、相手の機嫌が悪くなったり、何となくそれまでと違うなと感じたりする緊張期がやってきます。

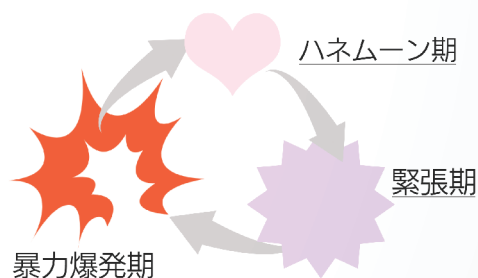
緊張期の後、暴力が爆発する時期がきます。ここで離れることができればDVのサイクルは起きません。DV加害者が、暴力をふるった後に謝ってくることがDVのサイクルを引き起こします。「今度は気を付けるから」「もう二度とこんなことしないよ」と加害者から謝られると、暴力をふるわれた側は「謝ってくれた上、もう暴力は振るわないと言っているし大丈夫かな」と思うようになります。元々すごく楽しい時期があっお互い好き同士だったりするので、加害者を許します。しかし加害者は、緊張状態をつくった後、また暴力を爆発させる。そうしてDVのサイクルができるのです。

さらに、暴力をふるわれている側が「これだけ相手が怒るのは、自分を愛してくれているからだ」と考えてしまうこともあります。このように考えてしまうと、暴力が悪化し怖いと思うことがあってもDVのサイクルから抜け出せなくなってしまいます。

## 別れを切り出す時の暴力

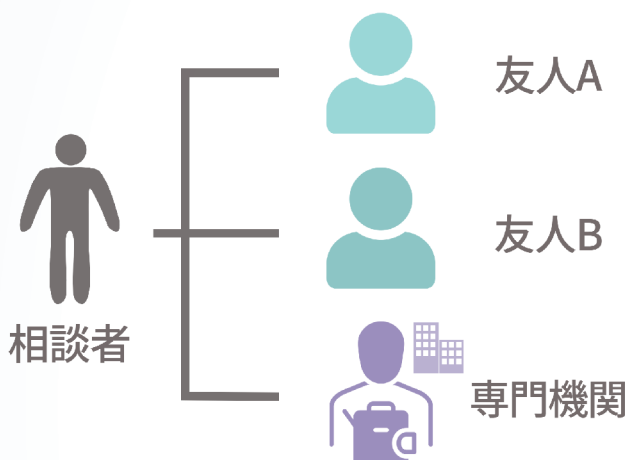
また、別れを切り出した時「別れるなら性的な写真や動画をばらまくぞ」と言われれば脅迫に当たり、脅迫行為が続く場合には警察に相談することになります。こうしたケースは、もし別れることができても暴力行為が継続する可能性があるため、周囲による注視や声掛けが必要です。

### DVのサイクル



暴力をふるわれた人は、決して悪くない。暴力をふるった人に責任がある

## 相談する側・ される側として 注意すべきポイントは？



## デートDVの加害者にならないために

もし暴力を振るっていたら、それはあなたが選んだ行動で、あなたに責任があります。そのため、もし暴力行為をしていると気付いたら、あなたはその行為を止めることができます。相手に自分の気持ちを伝えたり、信頼できる人に話をしたりして、暴力以外の行動を取りましょう。

また、スポーツをするなどして、怒りのエネルギーを発散することもできます。自分も相手も大切にできる関係を作っていきたいですね。

## 被害を受けた人が相談するとき

もしもデートDVを受けて悩んでいたら、信頼できる人や専門機関に相談することをおすすめします。相談できることはその人が持っている権利であり、力です。相談した内容は守られます。もし相談すれば、相談した相手と一緒に解決策を考えることができます。相談する場合は、同年代の友達に話をすることが一番多いと思います。そのときもし可能であれば、専門機関も入れて信頼できる3人ぐらいに相談することをおすすめします。1人だけに相談すると、その人が必ずしも正しい対応をしてくれるとは限らないからです。

## 被害に遭った人から相談されたとき

### 相談を受けたときのNGワードやNG対応

- 1.「怒らせる方が悪いんじゃないの？」→暴力をふるわれた人は決して悪くない。
- 2.「愛されている証拠じゃない？」→暴力は愛じゃない。
- 3.「2人でよく話し合ったら？」→デートDVの関係性では、話し合うことはまず不可能。
- 4.「別れちゃえば？」→DVサイクルに入っていたり、相手が自分の意見を聞いてくれなかったりするから別れられないでいる。
- 5.相談内容など、相談者の情報をSNSにあげる→その人を危険にさらすことになる。

### こんな風に話を聞こう

- 1.まずは相談された内容を受け止める。
- 2.相談者の気持ちを大切にす。
- 3.「デートDVに関して学んだことがあるんだけど、それって暴力かもしれないよ」と相談者に伝える。
- 4.「あなたのせいじゃないよ。暴力を振るった人が自分で決めて取っている行動だから、あなたは悪くないよ」と伝える。
- 5.相談機関の情報を伝える。もし相談者が合意をすれば、その後一緒に相談機関に行くこともある。

## 加害者への介入の仕方

安全が確保できていれば、デートDVの現場に介入することもあるかもしれません。この場合、できれば暴力を振った側の相談を聞く人と、被害にあった人の話を聞く人、合わせて2人いればよいと思います。重要なのは役割を分けること。暴力を振るう側の人、相談を聞く人まで味方につけ、暴力を肯定しようとするところがあるからです。

## 加害者への対応

- 1.まずは本人の話を聞く。
- 2.人格面は否定せずに、あくまでも暴力はよくない行為だと伝える。「いつでも何かあったら聞くよ」と声をかけ、その後も定期的に気を配る。
- 3.専門機関の紹介や付き添いを申し出る。

# デートDVに関する知識が広まることの大きさ

デートDVに関する共通の認識をもつことが重要です。デートDVについて知らない人がいると「そんな聞いたことないから知らないよ」となってしまうのですが、みんなが知っていれば防止できますよね。たとえば韓国では、義務教育の中にデートDVに関して学ぶ時間が入っているんです。日本はどうかというと、学校によって対応が異なるため、どの学校に通うかによって知識の差が出てきてしまうと思います。知識をもつ人が増え、デートDVが減っていくことを願っています。



## 知っておきたい

### 性的同意

親しい関係になっていくと、性行為をすることもあるかもしれません。そのときに大切なことは、きちんと相手に同意を取ることです。

もし相手が迷ったら同意は取れていないということで、同意を取った後でやっぱりやめたいとなれば尊重しましょう。また、意識を失っている人に性行為をしてはいけません。

同意のない性行為は性暴力であり犯罪です※。

※2023年6月16日、性犯罪刑法の改正案が可決され、旧強制性交等罪が不同意性交等罪へと変更になりました。(2023年7月13日施行)  
この法改正により、相手を「同意しない意思を形成、表明、全うすること」のいずれかが難しい状態にした場合の性行為が罰せられることになりました。

### Tea and Consent

#### 紅茶と同意

江戸川区のYoutube

「Colorfulチャンネル」では、性的同意について「紅茶と同意」という動画を用い分かりやすく紹介しています。



▲動画はこちら▲

## 相談できることは、あなたの権利であり力です

デートDVについての相談は「江戸川区DV相談室」(本紙8ページ)にて。

※配偶者からの暴力に関する相談は、「江戸川区配偶者暴力相談支援センター」(本紙8ページ)をご確認ください。





# 「好きなんだから当然」は、もうデートDV?

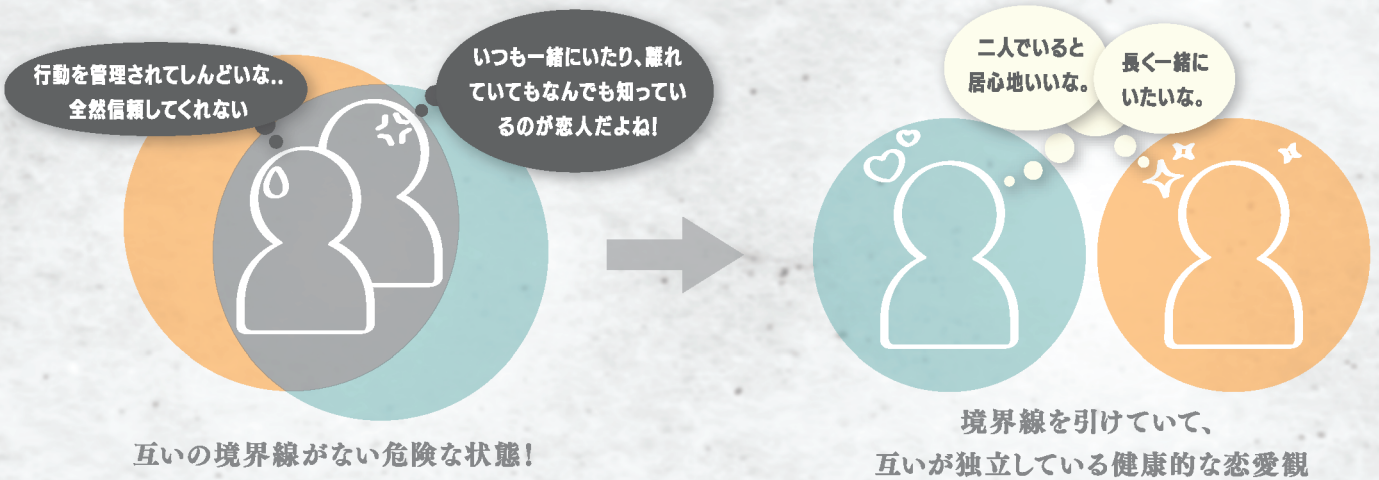


嫉妬や束縛など、恋人との関係で「好きなんだから当然」と思い込んでいることはありませんか? 「恋人から連絡が来たら、すぐに返事をしなければいけない」「恋愛対象になりうる人がいる集まりに行ってはいけない」などなど…。漫画やドラマ、日常的な会話でよく見かけて身近に思える考えかもしれません。

しかしこれは、恋人に対する押しつけ。「いつも一緒にいてほしい」というような気持ちの押し付けは、相手

の権利を侵害してしまうことになります。たとえば、恋人が職場や友人との集まりに行くことを責めたり、恋人同士に秘密があってはいけないからと、スマホのメッセージ履歴を確認したりするのは、デートDVの状態です。

たとえ恋人であっても他者。他者の気持ちを踏みにじったり、行動を制限したりしてはいけない。そうした健康的な恋愛観をもとに、お互い尊重した関係性をつくっていききたいですね。



## みんなカラフル! 幸せな関係性ってどんなもの?

こちらは、江戸川区民のみなさんからカラフルなエピソードを募り、1つのテーマについて一緒に考えていくコーナーです。

今回のテーマは、夫婦やふうふ、パートナーや交際相手など親密な仲における「幸せな関係性」についてです。令和5年度に実施した江戸川区人権・男女共同参画推進講座にご参加いただいた方々からお寄せいただいた声を紹介いたします。

互いに思ったこと、感じたことを言葉や文章で伝え合える関係。夫婦、親子であっても互いの心は伝え合えないと理解できないと思うから。(やくくんさん)

私も彼も言いたいことを言える関係。私もホッと、彼もホッとできるからかな (み〜ちゃんさん)

互いに相手を理解することができる関係。相手の良いところや弱いところを理解することによって、自分のことがわかるようになると思います。(匿名)

子どもたちが結婚するまでは家族の談話を大切にしていた、夕食後は1日の出来事を話し合い、楽しいこと、つらいことを共有していました。今思うと幸せな楽しい時間でした。(匿名)

ご投稿いただいたみなさん、ありがとうございました!



ハピらんと一緒に、よくある「こんなときどうする?」を考えてみよう!

## 恋人間の「嫉妬」に向き合ってみる

嫉妬心から、相手を傷つける言動をしてしまったことはありませんか?誰もが持ちうる嫉妬の感情。正しく対処できないと、デートDVにつながる可能性も…。嫉妬を感じたときにはどうすればいいのか、一緒に考えてみましょう!

### 嫉妬することって問題なの?

嫉妬心がデートDVにつながる可能性があるといっても、嫉妬心をもつことは悪いことではありません。気を付けたいのはその感情の表し方。心配のないレベルのものからDVにつながる危険なものまで、異なる嫉妬の表し方があります。

嫉妬心の表し方によっては、相手を傷つけてしまったり自由や権利を侵害してしまったりします。

心配のないレベル	「何してた?」など、相手の行動に対する質問をたまにするが問い詰めない
注意すべきレベル	電話に聞き耳を立てたり、メッセージのやり取りを覗き見たりする
ダメなレベル	すぐに返事をするを求め、返事をしないと怒る
危険なレベル	許可なくスマホのやり取りや交友関係をチェックする。また、交友関係を絶たせようとする

### 相手を傷つけないためには?

嫉妬の感情により相手を傷つけないためには、まず自分が嫉妬していることに気付いたうえで、どんなことに嫉妬しているのかを考えることが大切。すると、自分にとっての課題が見えてきます。嫉妬心に向き合わずそのまま表してしまうのは、自分の課題を相手のせいになっている状態です。嫉妬心の背景には、自信のなさや相手との関係への不安があるといわれています。もし相手との関係で不安を感じたときには、相手を束縛したりコントロールしたりするのではなく、不安な気持ちを打ち明けてみましょう。自分の不安な気持ちや弱いところを出せるのが信頼のある関係性です。

「私と仕事、どっちが大事?」 「俺以外の男と連絡とるな!」

「自分は一人の時間が不安だったんだな…。相手以外のことも考える時間を作ろう」 「もっと相手のことを信頼しよう」

### 不安な気持ち、こう打ち明けてみよう!

気持ちを打ち明けるときに大切なのは、相手ではなく自分を主語にして話すこと!

そのためには、「常識的にそうだ」「普通はこうするはず」ではなく、「自分はこんな気持ちになる」と、自分起点で気持ちを自覚し相手に伝える練習が大切です。

健康的で暴力がない関係を目指していきましょう!

「普通こうするはずなのにあなたは違うからおかしい!」 「あなたが〇〇したせいで～」

「あのとき言われたこの言葉を聞いて、自分は悲しくなった」 「こうしてもらえたら、自分は嬉しい」

自分の正直な気持ちを話し合える  
← 関係が、対等な関係だね!



## 人権・DV・配偶者暴力の相談窓口のご案内 ※相談日は祝日・年末年始を除きます。

### 人権について

#### ■みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)

月～金 8:30～17:15

☎0570-003-110(ナビダイヤル)

#### ■Tokyo LGBT相談

##### 電話相談

火・金 18:00～22:00

☎050-3647-1448

##### (事業者の方向け)

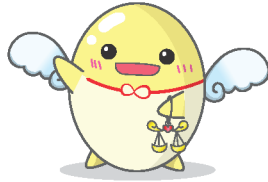
火・金10:00～17:00

☎050-3138-4011

##### LINE相談

月・水・木 17:00～22:00

★LGBT相談@東京➡



### DV・配偶者暴力について

#### ■江戸川区配偶者暴力相談支援センター

対象: 区内在住、在勤、在学の方

☎03-5662-1526 月～金 9:00～17:00

#### ■江戸川区DV相談室

対象: 区内在住、在勤、在学の方

※面接相談(女性のみ、予約制)もできます。

月～金 9:00～17:00(最終受付は16:00)

☎03-6638-8537(DV相談専用電話)

### 親子のかかわりや

### 子育ての悩みについて

#### ■親子のための相談LINE



## 人権・男女共同参画推進センターのご案内 ※相談日は祝日・年末年始を除きます。

### 大人のなんでも相談

夫婦・親子の問題などの解決に向け、ご相談の内容に応じて適切な窓口を紹介いたします。法的な判断を必要とする問題に対し弁護士が助言や情報提供をします。

受付時間: 月～金・第3土曜日 8:30～17:00

#### ■法律相談(予約制)

##### 「LGBTQ」、「離婚・DV等」の法律相談

対象: 区内在住、在勤、在学の方

概要: 面接・オンライン相談・週3回/1回1時間

相談日: ホームページで詳細をお確かめください。

##### 女性弁護士による法律相談

対象: 区内在住、在勤、在学の方

概要: 面接・オンライン相談 1回30分

相談日: 毎月第3土曜日 13:30～16:30

予約受付: 当月1日午前8時30分からとなります。

閉庁日と重なった場合は、翌閉庁日からとなります。

児童家庭課相談係 ☎03-6231-8150

#### ■ひとり親家庭の貸付金・自立支援事業

ひとり親家庭の就学支援・就職・転宅などの資金の融資や、経済的な自立に向け資格を取得する際に要する費用の助成(児童扶養手当受給者等が対象)などの相談に応じます。

児童家庭課相談係 ☎03-6231-8150

#### ■ひとり親相談室すずらん

子育てや生活に関する内容から就業紹介まで、専門の相談員がワンストップで相談に応じます。

相談日: 月～金・第3土曜日

☎03-6638-8085



#### ■同性パートナー関係申出書(予約制)

同性パートナー関係のお二人からの申出書を受領し、カード型の受領証を交付しています。

予約受付: 月～金 8:30～17:00

総務課人権啓発係 ☎03-6638-8089



#### 人権・男女共同参画推進センター

所在地 瑞江2-9-15

江戸川区ホームページ ➡

