

## はじめに

こんな経験ありませんか？

恋人と一緒にいるとき怖いと感じる

いつも恋人の顔色をうかがい息が詰まる

恋人の機嫌を損ねるのは自分だと  
自分を責める

恋人に無理やり身体を触られる

もしそうならば、あなたと恋人との関係の中で「デートDV」が起きているのかもしれない。

「デートDV」など恋人との間で嫌なことが起こったなら、そんな人とは早く別れればいけないかと考える人もいるかもしれません。

しかし、「デートDV」をする人はいつも暴力的というわけではありません。ほとんどの時間は優しく、頼もしい「恋人」なのです。別れることは簡単ではありません。

「デートDV」の被害を受け続けると、「怒らせるのは自分が悪いからだ」と相手の顔色をうかがい、常に気を張った状態になります。その結果、自信喪失、不眠、気持ちの不安定といった心身の不調が現れることがあります。

## ひとりで悩まず相談してください。 無料で利用できます。

### 学内相談窓口

東北大学 学生相談・特別支援センター

学生相談所 TEL 022-795-7833



特別支援室 TEL 022-795-7696

<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

東北大学 保健管理センター



メンタルヘルス TEL 022-795-7829

<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>

### 学外相談窓口

仙台市男女共同参画推進センター

エル・ソーラ仙台

TEL 022-224-8702

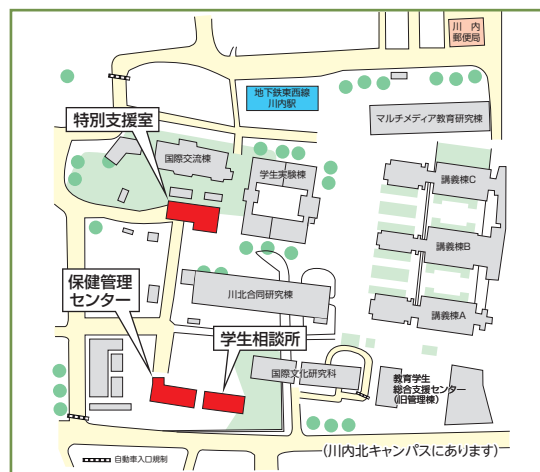
宮城県警察「性犯罪被害相談電話」

TEL 022-221-7198

NPO法人 ハーティ仙台

TEL 022-274-1885

<https://www.heartly-sendai.com/>



EMPOWERMENT Series ⑦

## これって愛なのかな？

—恋人関係で悩んでいませんか—

東北大学 学生相談・特別支援センター

# 仙台市の調査によれば 20代女性の3人に1人 男性の8人に1人が 「デートDV」の被害を 経験しています

「デートDV」にはいろいろな形があり、以下のような暴力が複数、繰り返し行われることが多くみられます。

## ◆ 身体への暴力

蹴ったり、髪をひっぱったり、つねったり、首をしめたり、平手でたたいたりする、熱いものを押し付ける 等

## ◆ 心への暴力

大声でどなる、気に入らないことがあると機嫌が悪くなる、壁を殴ったり物を投げたりして脅す、「不機嫌にさせるほうが悪い」と言う、「気が利かない」「頭悪い」など言ってバカにする、「別れるなら自殺する」と脅す、無視する、服装や髪形を細かく指示する 等

## ◆ 行動の制限

だれと付き合うかいちいちチェックする、SNSにすぐに返信しないと怒る、親と連絡しないように言う 等

## ◆ 経済的暴力

お金を借りるが返さない 等

## ◆ 性的暴力

避妊しない、見たくないポルノを見せられる、気が進まないときにセックスを強要される 等



## ひとりで悩まないで！

ここに書いてあるようなことはときどきあるけれど、恋人のことは好きだし別れたくない。でもこれ以上付き合うのもつらい。友だちに相談しても、「別れるべき」と言われてしまい、親にも相談できない。どうしたらいいか分からない・・・あるいは、恋人とは別れたいが、恋人が諦めてくれず、付きまとわれたらどうしようと思うと怖くて別れをきり出せない。

## 一人で抱え込まずに、 専門家に相談してみよう。

デートDVの被害者は女性が多いですが、男性の被害者もいます。また、LGBTQの恋人間でもデートDVが起こることがあります。

## 友だちが「デートDV」の被害を受けているとき

ここに書いてあること、友だちに当てはまる。「そんな人とは別れたほうがいい」と伝えても、別れたくないと言う。どうしたらいいんだろう・・・

まずは、あなたが友だちのことで相談機関に相談してみるとよいでしょう。どうしたら友だちを助けることができるか、相談機関の相談員と一緒に考えてくれるでしょう。

## 「デートDV」をしないために

デートDVをしないためには、相手の気持ちも自分の気持ちも大切にすることが必要です。恋人とよりよい関係を作りたいのであれば、自分自身の考えや言動を見直してみることが役立ちます。一度学生相談所に相談してみることもできます。