

知っていますか？

# 身近なDV



小金井市

## DVとは

**DV(ドメスティック・バイオレンス)**とは、夫婦や恋人など親密な関係にある人(またはあった人)への暴力のことです。

DVがおこっていても、単なるケンカ程度にとらえていて、それがDVだと気づいていないこともあります。

本来、対等であるべきお互いの関係を、支配・服従の関係に変えてしまうのが、DVの本質です。

## DVを受けるとおこりやすいこと

自信がなくなる

眠れなくなったり、  
怖い夢をみたりする

気持ちが不安定になる

食欲がなくなる

相手の顔色をいつも  
うかがってしまう

頭痛や腹痛がおきる

動悸がする

イヤな出来事を  
思い出して苦しくなる



DVは身体的な影響だけでなく、PTSD(心的外傷ストレス障害)に陥るなど、精神的な影響を受けることもあります。

## 子どもへの影響

DVは子どもにも影響を及ぼします。DVのある家庭では、同居する子どもにも、加害者から直接暴力が及ぶケースがあります。

子どもに暴力が及んでいなくても、暴力を目撃すること自体、不安や心配が大きくなったり、良好な人間関係が持たなくなったり、学校に行きたくなくなるなど、子どもの成長や発達に悪い影響を与えます。

児童虐待防止法では、子どもの目の前でDVを行うことも、子どもへの虐待であるとされています。

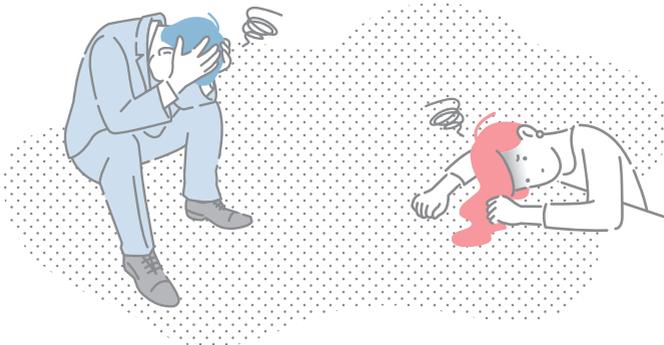
このような心理的虐待を「面前DV」といいます。



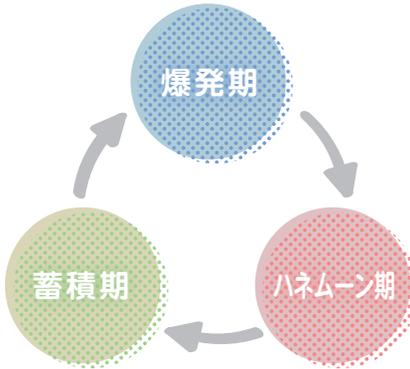
## なぜ、逃げられないの？

被害者は繰り返される暴力により、「逃げたら殺されるかもしれない」という恐怖心や、暴力をふるわれ続けることによる無力感、あるいは子どもの安全や就学の問題や経済的理由など、さまざまなことが絡み合い、暴力から逃げられない状態に陥ってしまいます。

また、加害者から逃げる場合、仕事を辞めなければならなかったり、これまで築いた地域社会での人間関係など失うものが大きいこともあります。



## DVのサイクル



DVにはサイクル(周期)があると言われています。

ちょっとしたことでストレスをためていく「蓄積期」、激しい暴力を振るう「爆発期」、一転して優しくなり反省・謝罪する「ハネムーン期」。この3つの期間が繰り返されることにより、心身共に疲弊し、DVから逃れられなくなると考えられています。

## 暴力にはいろいろな形があります

暴力は身体への暴力だけではなく、様々な形があります。

また、多くの場合には、複数の暴力が組み合わさって行われることがあります。

### 精神的暴力

否定する、けなす、どなる、「死ぬ」と言って脅す、無視する、ものにあたる、自分の考えを一方向的に押しつける

### 社会的暴力

相手が他の異性や友人と会うことを制限する、勝手に相手のメールをチェックしたりアドレスを削除する

### 性的暴力

性行為を強要する、避妊に責任を持たない

### 経済的暴力

アルバイトをさせる・やめさせる、借りたお金を返さない、お金をねだる

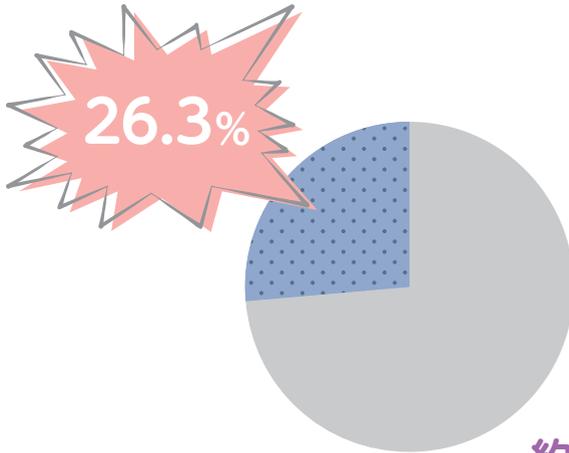
## デートDVとは

DVの中で、恋人同士の間で起こる暴力、特に若い世代で親密な関係にある相手からの暴力を「デートDV」とよんでいます。

デートDVは身近で、いつでも誰にでもおこりうることです。

### 統計 交際相手からの被害経験

10歳代、20歳代で身体的暴行、心理的攻撃、経済的圧迫、性的強要のいずれかの行為を、1つでも受けたことがある20歳代女性は26.3%



約4人に1人

(男女間における暴力に関する調査／令和2年度内閣府男女共同参画局)

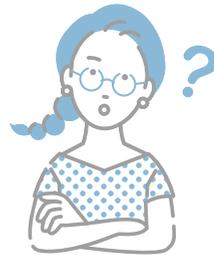
DV・デートDVは、女性が男性から暴力を受ける場合が多いですが、男性が被害を受ける場合もあります。

また、DV・デートDVは、男性から女性、女性から男性へだけでなく、同性の相手から被害を受ける場合もあります。

# DV・デートDV チェックシート

## パートナー（配偶者や恋人）は …

- 怒るとあなたにどなったり物を投げたりしますか
- あなたが実家に帰ったり、友人と会う事を嫌がりますか
- あなたが何かするたびに、報告をさせたり、自分の許可をとらせますか
- あなたの服装、髪型、メイクについて、ああしろ、こうするなどと制限しませんか
- あなたの持ち物を壊したり、ペットをいじめたりしますか
- 暴力を、お酒やストレスのせいになりますか
- あなたの携帯をチェックしたり、登録されているメールアドレスを削除したりすることがありますか
- あなたへの連絡に、すぐに応答・返信がないと怒りますか。



## あなたは …

- 絶望感におそわれることがありますか
- パートナーの機嫌を損ねることを恐れ、意見が食い違うことが怖いですか
- パートナーが怒るのは自分に非があるからだと思っていますか
- 自分さえ我慢していれば二人の関係はうまくいくと思っていますか
- パートナーが束縛したがるのは、自分のことを愛しているからだと思っていますか

あてはまるものがあつたら、  
あなたは DV・デートDV を受けている可能性があります。

## あなたが相談を受けたら



- 相談されたら、まずは相手の話をじっくりと聞いてください。決して、責めたり、批判したりしないようにしてください。
- DV・デートDVを受けた人は、「自分が悪いからこうなった」と思ってしまうがちです。「あなたのせいじゃないよ」、「あなたが悪いんじゃないよ」とくりかえし伝えてください。
- DV・デートDV行為について、「それは愛情からではないか」と伝えることは間違いです。DV・デートDVを受けている人は、混乱したり、自分が我慢しなければと感じてしまうことがあります。
- 解決するためには、相手が自分で考え、自分でどうするか決めていくことが大事なので、こちらの考えを一方向的に押しつけないようにしましょう。
- 信頼できる大人やDV相談窓口（相談窓口一覧参照）に相談してみるよう伝えてください。

## 悩んでいるあなたへ

DV・デートDVに悩んでいる方の中には、「自分が悪かったから仕方がない」と思ってしまう方もいます。ですが、どんな暴力であっても、あなたが悪いわけではありません。

あなたや子どもの安全を第一に考え、まずは誰かに相談してみませんか。相談は無料で受け付けています。プライバシーは厳守します。

## 相談窓口一覧

- 東京ウィメンズプラザ（女性用）  
TEL: 03-5467-1721 9:00～21:00（年末年始を除く）
- 東京都女性相談センター多摩支所（女性用）  
TEL: 042-522-4232 9:00～16:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
- 東京都女性相談センター（女性用）  
TEL: 03-5261-3911（夜間・緊急の場合）
- 東京ウィメンズプラザ男性のための悩み相談（男性用）  
TEL: 03-3400-5313 17:00～20:00（祝日・年末年始以外の月・水・土）
- 警視庁総合相談センター（男性・女性とも）  
TEL: #9110 または 03-3501-0110 8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
- 小金井警察署生活安全課  
TEL: 042-381-0110

緊急の場合は 110 番へ / ケガをしたら 119 番へ

令和4年3月発行

小金井市企画政策課 男女共同参画室

TEL: 042-387-9853 8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）