

中学生のキミへ

# 好きな人ができたら

金沢市



あなたは今まで  
どんな人と出会ってきましたか。  
あなたが、出会った人とよい関係を築くことができ、  
より豊かな人生を送ることができますように…。  
もし、あなたが出会った人に好意をもった時の  
ことを考えてみましょう。



# 好きな人とお付き合いをしたら、 どんな気持ちになるんだろうって 想像したことが ありますか？



でも、大好きな人なのに、付き合っていて「つらい」とか  
「こわい」と感じることもあるとしたら…、たとえば



そんな気持ちになるのは、暴力を受けているからかもしれません。



**暴力**とは、人の心と体を傷つけることです



# デートDV

暴力をふるうのは、  
相手を支配し、  
自分の思い通りにすること  
(コントロール)が目的です。



「デート DV」とは、交際相手からふるわれる暴力のことです。  
(配偶者や生活の本拠ほんきよを共にする交際相手からの暴力は「DV」といいます。)  
男女間だけでなく同性カップルの間でも起こります。

## ＼デート DV の暴力には、いろいろな種類があります／

### 体への暴力

なぐる、ける、  
たたく、物を  
なげる等



### 心への暴力

イヤな呼び方をする、  
バカにする、無視する、  
おどす、物をこわす等



### お金に関する暴力

借りたお金  
を返さない、  
デート代を  
いつも払わせる等



### 性的な暴力

無理やり体を  
さわる、裸の  
画像などを  
見せる等



## ＼こんなことも暴力です／

相手に SNS に写真をアップする

友だちと会わせない

行動を報告させて監視する

悪口などをネットで拡散する

スマホのやり取りをチェックする

裸や下着姿の写真を送るよう要求する



# マンガの中のふたりは、どういう



## 二人の気持ちを想像してみよう



## 例えば、こんな気持ちだったかもしれないね



付き合っているんだから、すぐ返信するのが当たり前。それなのに言い訳したり、口答えしてきてムカつく！

そんなことでたたかなくてもいいのに…。でも、うっかりして、彼を怒らせた私が悪かったのかな…。

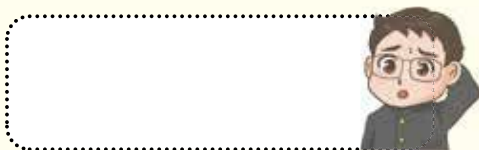
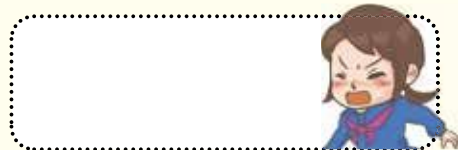




# 気持ちだろう？



## 二人の気持ちを想像してみよう



## 例えば、こんな気持ちだったかもしれないね

大好きな彼には、私だけを見てほしい。他の女子と話すなんてありえない！絶対にいや！！



ほくが誰と話をしても、ほくの自由だと思うんだけど…。でも彼女のことが好きなら、彼女がイヤがることをしたらだめなのかな…





# マンガの中のふたりは、どういう気持ちだろう？



## 二人の気持ちを想像してみよう



.....



.....

## 例えば、こんな気持ちだったかもしれないね。

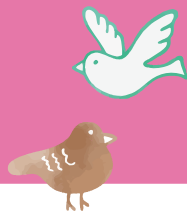


彼女と二人きりでいたい。イヤって言わないんだから彼女も同じ気持ちだよ。

だれもないところで二人きりになるのは、ほんとは気が進まない。でもイヤって言ったら、好きじゃないって思われて、嫌われるんじゃないかな…。



# ふたりの間のできごとで、 なにが問題だったかな？



マンガの中の2人の気持ちと関係をもう一度考えてみましょう

## 考えてほしい POINT

1

どちらの  
気持ちや考えで、  
ものごとが  
決まっているか

2

どちらが相手の  
顔色をうかがって、  
びくびくして  
いるか



3

二人の関係は  
対等だったか



## 問題だったことは・・・



対等な関係でない

どちらかが、相手に逆らえな  
かったり、言いたいことを言え  
なかったりするなど、ふたり  
が対等な関係とはいえません。



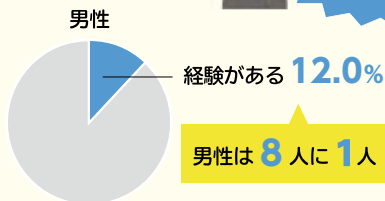
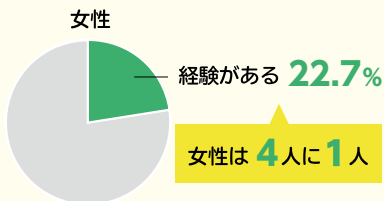
暴力が必要な時も  
あると思っている



「愛情や理由があれば暴力を振るっ  
てもいい」、「自分が悪いから暴力  
を振るわれても仕方がない」とい  
う考え方をしています。

## デートDVは身近な問題です

「交際相手がいる（いる）」という人のうち、デートDVを受けた経験がある人



男の人  
も  
デートDVの被害に  
あっています

「令和5年度 男女間における暴力に関する調査」（内閣府男女共同参画局）

# すてきな関係になるために 大切なことってなんだろう？



## POINT 1

### 暴力を認めない

どんな事情があっても、暴力をふるっていい理由にはなりません。暴力は「犯罪」となる行為を含む人権侵害です。

暴力によらない解決方法があるはずです。



## POINT 2

### 自分のことを大切にす

好きな人に気に入られたいと思うのは自然なことです。でも、そのために、がまんして相手のいいなりになる必要はありません。イヤなことにははっきりと「イヤだ」と言ってもよいのです。

あなたは大切な存在だよ。

あなたの気持ちを考えてもらえなくて、本当に幸せ…？



## POINT 3

### 相手のことも大切にす

相手もかけがえのない大切な存在です。相手を大切にし、思いやりの心を持つことが大切です。

付き合っているからといって、相手の自由をうばってはいけないのです！

人は、それぞれの考え方や意思があるのです。





# お互いの気持ちを思いやると どんな関係になるだろう？



自分を大切に。そして、相手も大切に。

もし、お互いの気持ちや考えが違っていたら、その違いをまず認め、受け入れましょう。

そして、自分はどう思うかを相手に言葉で伝えましょう。

このとき大切なのは自分の思いを押し付けるのではなく、  
どうしたらお互いが無理をせずに納得できるかを一緒に考えることです。



今日、遊びに行こうよ。

今日は友だちと遊びに行く約束があるから行けないんだ。ごめん。



友だちとは別の日に行けばいいじゃない。

でも先に約束したし…



なんで私の方を優先してくれないの？

そんなこといっても…



## セリフを考えてみましょう /



今日、遊びに行こうよ。

今日は友だちと遊びに行く約束があるから行けないんだ。ごめん。

例) そうなんだ、残念。

大事な友だちとの約束なんだ。

そうだよ。いつなら行ける？

明日なら行けるよ。

じゃあ明日ね！楽しみにしてるね。

うん、僕も楽しみだよ。



# チェックシート



交際相手ができるときにチェックしてみましょう。

## あなたの交際相手は

- あなたに対して「バカ」「ブサイク」など、傷つく言い方をすることがある
- ケンカをした時、なぐったり、けったり、おどしたりすることがある
- あなたが他の友だちと仲良くしていると、「自分のことを大切にしない」とあなたを責めたり、友だちと会うのをやめさせたりする
- あなたのスマホ等をチェックして、他の人とのやりとりを勝手にみることがある
- 「好きならいいはずだ」と言って、あなたの気が進まないことを無理やりしたり、させることがある
- お金を貸したが返してくれない
- 一日に何度も電話やメールでどこで何をしているか報告させる

チェックがついたら、あなたはデートDVを受けているかも…？



P11へ

チェックがついたら、あなたはデートDVをしているかも…？



P11へ

## あなたは

- 相手が自分のいう事をきかないと、イライラすることがある
- 自分の事を好きならば、相手はイヤなことでも応えるべきだと思う
- 気に入らないことがあったとき、相手のせいにするときがある
- イライラした時、相手の目の前で物をたたいたり、大きな声を出したりすることがある
- 相手の友だち付き合いを制限することがある
- いつもおごらせたり、高価な物をプレゼントさせたりしている
- 相手がどこで何をしているかを一日に何度も電話やメールで確認する

# デートDVかも?と思ったら



あなたは悪くないよ



## デートDVを うけているかも と思ったら

暴力を受けるのは、あなたが悪いからではありません。あなたは、「安心して自信を持ってあなたらしく生きるべき」大切な人です。別れには相手の同意はいりません。あきらめたり一人で解決しようと思わないで、必ず身近な大人や相談窓口にご相談ください。

暴力はやめることができます



## デートDVを しているかも と思ったら

自分のしたことが暴力だと認めることは、とても勇気がいることです。でも、暴力を自分一人でやめるのは難しいかもしれません。そんな時、他人の力を借りることは、恥ずかしいことはありません。身近な大人や相談窓口にご相談ください。

あなたのひとことが、友だちの支えになるかもしれません

## 友達から「デートDVを受けている」 と相談されたら

友だちの話を否定したりせず、しっかりと聴きましょう。被害を受けた「あなたは悪くない」と伝えましょう。

→理由に関わらず暴力をふるうことが間違っています  
大人に相談するようにすすめましょう。

→自分たちだけで解決できないことが多いからです。

裏表紙の  
相談窓口まで



最近ずっと一緒に遊んでないけど、なにかあったの？

カレンが友だちと会うなって言うんだ…。

そうなんだ。話してくれてありがとう。

イヤだって言えなかった私が悪いのかな…。

そうか、自分が悪いって思っているんだね。  
でも、あなたは何にも悪くないよ。



「なにかへんだな」、「つらい」、  
「こわい」、「どうしていいかわからない」  
そんな気持ちは、暴力を受けた際のサインです。  
ひとりで抱えこまないで、誰かに相談しましょう。  
・・・友だち、家族、保健室の先生、スクールカウンセラー・・・  
あなたが相談できる人はだれですか。

身近な人に相談したくないときは、相談窓口があります。

金沢市女性相談支援室

076-220-2554

月～金 9:00～17:00  
※祝日、年末年始を除く

こども専用相談ダイヤル

(金沢市) ※18歳まで

0120-92-8349

平日 9:00～21:00  
土日祝 9:00～17:00  
※年末年始を除く

パープルサポートいしかわ

[いしかわ性暴力被害者支援センター] (石川県)

全国共通  
短縮番号

はやくワンストップ  
#8891 または、

076-223-8955

月～金 8:30～17:15  
※祝日、年末年始を除く

※緊急医療などの緊急を要するご相談は  
24時間 365日対応

DV相談+

(内閣府)

つなく はやく

0120-279-889

電話・メール 24時間受付  
チャット相談 12:00～22:00



チャイルドライン

(NPO法人チャイルドライン支援センター) ※18歳まで

0120-99-7777

毎日 16:00～21:00  
※年末年始を除く



チャット相談

デートDV 110番

(エンパワメントかながわ)

050-3204-0404

月～土 19:00～21:00  
※年末年始を除く



チャット相談



名前は言わなくていいよ。  
秘密は守られます。

緊急の場合は近くの人やお店、  
警察に助けを求める

警察 110  
TEL

金沢市デートDV予防啓発ハンドブック (令和6年発行)  
【発行】金沢市ダイバーシティ人権政策課 金沢市広坂 1-1-1  
TEL: 076-220-2095 FAX: 076-260-1178  
【企画・制作】CAP いしかわ  
【デザイン】(株) アスタリスク

動画版



市ホームページ

