

男女共同参画社会を目指す中学生向け啓発冊子



自分も、相手も、大切に

好きやったら、なんでもあり？



おしゃれて、彼とデート♡
とっても楽しかったんだけど、
彼がいきなり写真を撮って…
「恥ずかしいから嫌だな」
って思ったけど、言えなかった。
付き合ってるんだから、そんなことを気に
するのはおかしいのかも。
だけど、その写真を勝手にSNSにアップ。
体型のこともからかわれて、とても
悲しい。
「好きだよ」って言ってくれるけど、
ホントのかなあ。
最近、自分に自信が持てない…



失礼だよね!!
みんなにみられて、恥ずかしいよ
かわいそう…



写真ぐらい、いいんじゃない？
ちよっと、自慢したかったのかもよ

誰が見るか、わからないよ
ずっと残るのも、こわくない？



大事な彼女なのに…、
いいのかなあ？



好きやったら、いつも一緒？



付き合っている彼女とは、とつてもなかよし。「いつも一緒にいたい」って言ってくれるんだ。もちろん、僕も大好き。だけど、この間、映画に行こうって誘われて…その日は、クラスみんなと約束があったのに彼女が「行ってほしくない」って言うんだ。楽しみにしていたんだけどなあ。自分のやりたいことができないのは、ヘンだよな。



でも、彼女に嫌われるのがこわいから、言うとおりにするよ。



好きなら、あたりまえだよ～
愛されている証拠じゃない？



なんだか、楽しくなさそう…
自分の時間だって、ほしいよね



一緒にいたい気持ち、よくわかる！
でもね、ずっとスマホのチェック
してるのって、しんどいときがある…



束縛って、
ホントに愛情なの？



誰かにしてない?されてない? チェックしてみよう!



あなたは

相手が自分の言うことを聞かないと、イライラする?

相手が他の人と仲よくしていると、責めたくなる?

相手に自分好みの髪型や服装を押し付けてない?

カッとなって、相手の目の前で物を壊したり、投げたりする?

カッとなって、相手を突き飛ばしたり、つかんだりする?

デート代は、相手が払って当然だと思ってる?

※一つでも当てはまれば、自分の態度や行動を見直しましょう。

相手は

「バカ」「キモ」「最低」など、あなたを傷つける言い方をする?

あなたの行動をしょっちゅうスマホでチェックする?

カッとなって、あなたが怖いと感じる態度・行動をする?

カッとなって怒るのはあなたのせいだと言う?

あなたのスマホを勝手に見たり、操作したりする?

デート代をいつもあなたに押し付ける?

※一つでも当てはまれば、自分は本当に相手に大事にされているか考えてみましょう。

こんなことはデートDVです!!

精神的暴力

どなる、おどす
無視する
バカにするなど

身体的暴力

突き飛ばす
物を投げつける
髪の毛をひっぱるなど

社会的暴力

行動を制限する
監視する
勝手に携帯を操作するなど

経済的暴力

お金を返さない
おどらせる
借金させるなど

性的暴力

性的な行為を強要する
避妊に協力しないなど

?? ?> デートDVって? <??

恋人間で色々な暴力によって相手を思い通りにしようとする行為のこと。恋人は「自分のモノ」ではありません。あなたと同じように、あなたの恋人も、大切にされるべき、カラダとココロを持っている一人の尊厳のある人間です。「イライラ」したり、「不安」を感じる時は、立ち止まって考えてみてください。

あなたは、 「どのタイプ?」

よりよい関係になるために
まずは、自分のタイプを知ろう!



やりたい委員が
あっても
譲ってしまう。

YES

NO

人と話すときに
緊張してしまう。

NO

自分より
運動神経のいい子や
勉強のできる子に
嫉妬してしまう。

YES

NO

相手が
話していても、
最後まで聞かず
話始めてしまう。

YES

会話の中心に
いないと
気が済まない。

Start!

友達と
会話するとき、
聞くよりも
話している方が
好き。

NO

NO

NO

YES

大勢の中で
自分の意見を
言うのが苦手。

YES

NO

仲のいい友達が、
他の子と楽しそうに
しゃべっていたら
悲しい。

YES

NO

送ったメッセージに
既読がつかなかったり、
返事が遅かったりすると
イライラする。

NO

YES

NO

会話をしているとき、
相手より自分の意見が
いつも正しいと思う。

YES

YES

あなたは

なかよしヒツジ

タイプ

友達を大切にしているね。
自分の気持ちを言えると
もっといいね。



あなたは

さびしがりウサギ

タイプ

友達大好き。
自分だけの時間も
大切にしよう。



あなたは

気ままなネコ

タイプ

自分らしく行動しているね。
時には相手のペースに
合わせてみよう。



あなたは

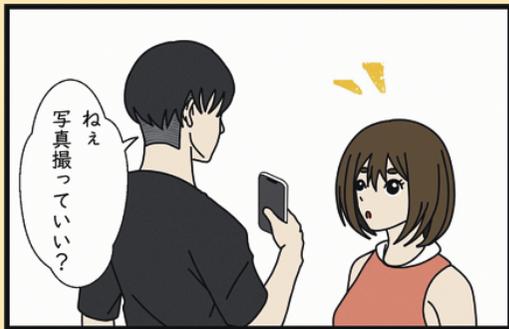
オレさまライオン

タイプ

クラスをひっぱるしっかり者。
時々、みんなの声も聞いて
みよう。



好きだったら、なんでもあり？（解決編）



写真、撮ってもいいでしょ？
SNSにアップしてもいいよね？



きちんと相手の同意を得ることが、大切！



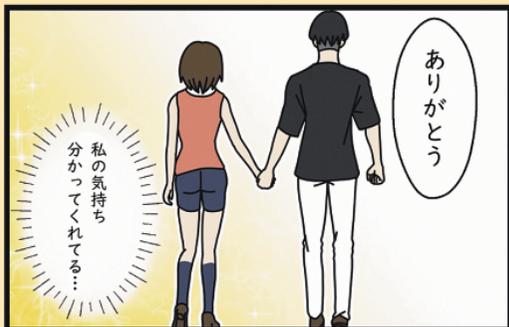
SNSにアップしたものは、
誰の目に触れるかわからない。
個人情報をさらすことは、
とっても危険！



彼女なんだから、
何を言ってもいいだろ？



容姿などを侮辱することは、
「精神的暴力」になるんだよ



大切な人を傷つけないよね



好きだったら、いつも一緒？（解決編）



好きだから、いつも一緒にいたい！
あたりまえでしょ…



好きなら、何をしてもいいのかな？
相手の気持ちを考えることが
大切だよ！



相手の行動を制限したり、
無理やり言うことをきかせたり…



これは、自由をうばう「社会的暴力」
心を傷つける「精神的暴力」



ヤキモチ焼いたり、
わがまま言ったりするのは、
悪いことなの？



自分の気持ちを押し付けずに、
話し合うのはどう？



思いやりが大事だよ



ちゃんと自分の意見を言える関係、すてきだね



デートDVにまつわるQ&A



デートDV予防啓発中学校出前授業を受けた
生徒からの質問に、講師・伊田先生がわかりやすく答えてくれました。

講師 伊田 広行 先生プロフィール

大阪経済大学教員を退職後、現在は立命館大学等で非常勤講師として勤務。

また、DV加害者教育プログラム(NOVO)の運営、中学・高校・大学生を対象としたDV防止教育や電話相談等に取り組む。

Q1. 束縛が嫌じゃない場合も、デートDVになるのでしょうか？
自分はあまり嫌じゃないです。変でしょうか。

A. 束縛といっても程度があって、愛情表現だと感じたら嬉しいこともありますよね。

問題は、束縛がきつくなって、相手の自由や成長がなくなるようなケースです。たとえば「他の誰ともしゃべるな」など言われて友達が減ってしまうのはよくないです。

塾に行くことやクラブに行くことも制限されたら勉強も成績が落ちるし、クラブで成長できないですよね。そういう束縛はやり過ぎでダメだよということです。それから携帯でメールなどのやりとりを「俺(わたし)以外とはするな」と言って、SNS上の友人関係を邪魔するというのもやり過ぎです。

「すぐにメールに返事しろ」など無茶を言うのもダメです。クラスの友達関係もぎくしゃくしてしまうような束縛もダメです。つまり、束縛が友人関係を邪魔したり、勉強やクラブの邪魔になるなど、あなたの自由が制限されたらダメということです。健康的な恋愛は相手の勉強もクラブも、友達関係も、信頼して応援するものです。恋愛によって元気になって成績も落ちず、友達ともうまくいってれば、問題ないと思います。

Q2. デートDVをうけて勇気をふりしぼって言っても何か起こりそうで不安になりませんか？

A. 「何か起こりそう」と言うのは、相手がすごく怒るとか、振られてしまうとか、何か良くないことが起こるといふ心配でしょうか？好きな人との関係が悪くなるとか、傷つけるとか、嫌われるのは嫌ですね。でも、DVされて我慢している恋愛ってなんだろう。それでいいのでしょうか。

あなたのためにも、その相手のためにも、DVについて学んで、DVでない関係にしたほうが、今だけでなく、将来的にもいいと思います。すごく相手が好きなら、相手から「そういうのはDVで嫌だからやめて」と言われたら、絶対にそれにこたえよう、そうして嫌われないようにしようと思うものです。それをしない人は、相手を好きというより自己中心で、自分が批判されるのが嫌という人だと思います。あなたを本当には大事にしていない本当に大好きなのではないと思います。だから、勇気をもって本当に思うことを言ってみてください。きっとうまくいきます。それで怒るような人なら別れたほうがいいです。

相談窓口



ひとりじゃないよ。あなたの声を待っています。

吹田市子ども・若者総合相談センター 「ぷらっとるーむ吹田」

- ・不登校・ひきこもり・発達障害・ヤングケアラー・友達や家族との問題など

◆ 月～土 午前10時から午後8時
日・祝 (要予約)

☎ 06-6816-8534

吹田市立教育センター

- ・いじめの心のなやみ相談

◆ 月～金、第3日 午前9時から午後5時
(祝・年末年始休)

☎ 06-6170-1582

- ・スクール・セクシャルハラスメント相談
- ・不登校、学習、発達、友人等の人間関係など
(電話・来所相談)

◆ 月～金、第3日 午前9時から午後5時
(来所相談のみ) 木 午後9時まで
(祝・年末年始休)

☎ 06-6170-1579

吹田市家庭児童相談室

- ・家庭での困りごと相談など

◆ 月～金 午前9時から午後5時30分
(祝・年末年始休)

☎ 06-6384-1663

すこやか教育相談 (大阪府教育センター)

- ・学校のこと、いじめ、友達、家族のことなど

◆ 月～金 (祝・年末年始休)
午前9時30分から午後5時30分

☎ 06-6607-7361

✉ sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
(24時間受付)

LINE相談

◆ 毎週日・月・火・水・木
午後7時から午後10時
(受付は午後9時30分まで)

すこやか相談@大阪府

学校で配られたカードや学校のポスターから友だち登録してください。

すこやか教育相談24(大阪府)

- ・学校のこと、いじめ、友達、家族のことなど

◆ 24時間受付

☎ 0120-0-78310

SAP子どもサポートセンター 電話相談部門「サチッコ」

- ・19歳までの子供を性暴力から守るための相談電話

◆ 月・水・金 正午から午後4時
(祝・年末年始休)

☎ 06-6632-0699

デートDV110番

- ・デートDVのことなら、どんなことでも相談できる相談窓口

◆ 月～土 午後7時から午後9時
(年末年始休)

☎ 050-3204-0404



チャット相談はこちらから➡

チャイルドライン

- ・18歳までの子供専用電話。あなたの気持ちを聴き、一緒に考えます。

◆ 毎日午後4時から午後9時

☎ 0120-99-7777

Cure Time(内閣府)

- ・性暴力の悩みを年齢・性別・セクシュアリティに関係なく相談できます。

◆ 毎日午後5時から
午後9時



友達へのサポート

ころには、元気になる力があるんだよ



友達がデートDVされていたら・・・

- ・友達の言うことを信じて、話を最後まで聞く
- ・暴力(言葉や態度を含む)を受けるのはあなたが悪いからではないと伝える
- ・相談をすすめる(人の力を借りていい)

こんなことばは言わないで

「好きだからだよ」「よくある話だよ」「相手を怒らせないようにしないとね」など

大切なこと

- ・暴力をふるった相手を肯定しちゃダメ
- ・「あなたが悪いのではない」「私はあなたの味方」って友達に寄り添ってね
- ・自分たちだけで解決しようとしなくていい
- ・「信頼できる大人に相談したほうがいい」と伝えて、専門知識のある相談機関に行くことをアドバイスしよう

友達がデートDVしていたら・・・

- ・どうして暴力をふるうのか、そのことをどう思っているのか最後まで聞く
- ・傷ついた相手をどう思っていて、どういう関係になりたいのか確認する
- ・「自分がデートDVをしている」と気づいてないのなら気づかせてあげて
- ・暴力は否定しても、友達の前では否定しない

こんなことばは言わないで

「一緒にふざけていたから」などの言い訳に対して「しかたなかったね」「そういうこともあるよ」など

大切なこと

- ・「暴力は絶対にダメ」ということを忘れないで
- ・自分の気持ちを伝えるには、相手を傷つけない方法があるはず
- ・自分たちだけで解決しようとしなくていい
- ・「信頼できる大人に相談したほうがいい」と伝えて、専門知識のある相談機関に行くことをアドバイスしよう

相談されたあなたへ

自分たちだけで解決しようとしなくていい。

あなた自身が誰か信頼できる人の力を借りてください。大切な人を心配し、しんどい気持ちを聴いてもらえる人を見つけてください。あなたも助けてもらっていい人です。

ここに掲載する相談窓口も利用してください。





- 発行 令和7年(2025年)6月
- 発行者 吹田市市民部人権政策室
- 住所 〒564-8550 吹田市泉町1-3-40
- 編集スタッフ

足立 直子	榎本 歩
大迫 恵	中尾 久未子
柴野 智子	柴野 勝俊
水嶋 恵利	

- 作成協力

伊田 広行 様
阿部 恵美香 様
上垣 輝 様
坂元 達行 様
城 彰浩 様


学校法人 大阪創都学園
「職業実践専門課程」認定校
大阪アニメーションカレッジ専門学校

アンケートにご協力ください



リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

この印刷物は、環境にやさしい紙とインキを使用しています。

この冊子は5,000部作成し、1部当たりの単価は21.56円です。

