

# あぜりあ

No.34

2022年5月

改訂版

恋人って、  
どんな関係ですか

こい「恋」(名) 相手のことが好ましく、とても気になって、いつも会いたい、いつしよにいたいと思う気持ち(をもつ)こと。「」に落ちる「類」恋愛<sup>恋</sup> ↓ 恋<sup>々</sup>する

——は思案<sup>案</sup>の外<sup>外</sup> 恋は、理性や常識でわりきれぬものではない、ということ。

——は盲目<sup>目</sup> 恋におちいると、理性を失って、常識的な判断ができなくなるといふこと。

こいびと「恋人」(名) 「おたがいに」恋している相手。

「」ができる。「ど」し「報道などの改まった場面では」交際相手」という「類」彼女・彼氏・ガールフレンド・ボーイフレンド。

『三省堂 現代新国語辞典(第六版)』より



# 心は、目に見えない

## 「好き」だから、気になる

友だちに恋人を会わせたら「モテそうな人だね」と言われた。そのあと不安になって、こっそり恋人のスマホをチェックすると、怪しいアドレスをみつけてしまった。心配なので、こっそり消去した。

恋人を守りたいからスマホのGPSで居場所を確認する。メールの返信が遅いときは心配だから電話で確認。もちろん毎日、迎えに行く。

## どのくらい「好き」なの？

恋人の本心がわからない。わからないから不安になる。曖昧な態度をとられると、不安が怒りに変わってしまう。恋人が「別れない」と泣く姿を見て愛されていると実感する。

恋人が他の子と話していた。「部活の連絡だよ」と言われたけれど、楽しそうに話していたのが許せなくて怒鳴りながら突き飛ばしてしまった。「もう他の子と話さない」と約束してくれたから仲直り。

## 「好き」なら、聞いてくれるよね？

恋人は自分がいないと何もできない。いろいろ教えても、なかなか覚えられない恋人にイライラして、怒ってしまうときもある。

バイトなんかしなくていいよ。会いたいときに会えなくなるし。欲しい物があるなら買ってあげる。行きたい所は連れて行ってあげる。自由にしたいなら止めないけど、プレゼントも使ったお金も返してね。

# 恋人からされて嫌だったこと

気に入らないことがあると「全部、お前のせいだ」とスマホを壊したり、物を投げつけたりするが、顔を殴ったりはしない。

勝手にスマホを見て、アドレスを消去される。やめてほしいと言っても、「見られてヤバいことあんの？」と睨まれる。

なかなか会えないときに「寂しいから裸の写メ送って」と言われ、画像を送った。この間、ケンカしたときに「別れるなら画像バラまく」と言われて、想像したら、怖くなった。

避妊してと頼んでも、「できたら産めばいい」と言われる。まだ学生なのに、ホントにできたらどうするんだろう。

ケンカの後、手首の傷を見せながら「寂しいとリスクしちゃうんだ」と言われた。もう言うことを聞かしくない。

バイト先の人と立ち話していたら「浮気してるだろう」と疑われ、殴られた。

プレゼントをねだられ、今は、お金がないと答えたら「稼げるアルバイトあるよ」と言われた。そんなバイトしたくないと断ると、「もう好きじゃなくなったの？」と責められた。

「どこにいるの？」  
「誰といるの？」  
「何してるの？」  
「なんで返信してくれないの？」と数分おきに連絡がくる。返信しないと、怒られる。怖い。

束縛されるのがイヤになって別れようとしたら「別れるなら殺す」と言われた。

友達と遊びに行きたくても「その時間があるなら一緒にいよう」と絶対に許してくれない。バイトの帰りも毎回、出口で待ち伏せしている。迷惑だからやめてほしいと断っても「心配だから送っていくよ」と言われる。見張られているようで気持ち悪い。

これ、  
全部「DV」だから。

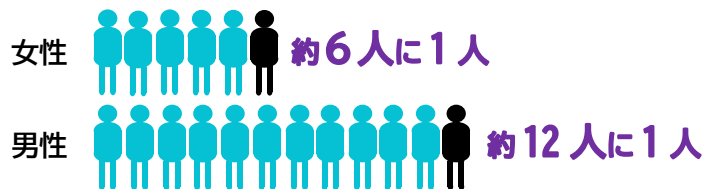
# 恋愛にまつわる危険な思い込み

「好きだから、全てを知りたい」

「ずっと一緒にいたい」と、思うだけなら自由。

それを、嫌がる相手に強要すれば暴力。

恋人同士の間でおこる「デートDV」。内閣府の調査では、



交際相手からデートDVを受けたことがあると答えている。

※内閣府「男女間における暴力に関する調査報告書」(令和3年3月)より

殴る、蹴るだけが暴力じゃない。

## 精神的暴力

「やめて」と言っているのに

- 勝手にスマホを見たり、アドレスを消したりする
- 人との付き合いや行動を制限する
- 「秘密をばらす」と脅す
- 大声で怒鳴ったり、バカにしたりする
- 居場所や行動を監視する ※ストーカー行為 など

## 身体的暴力

- 殴る・蹴る・叩く・つねる・ひっかく・噛む
- 髪を掴む、物を投げつける
- 身体をつかんで揺さぶる
- 首を絞める など

## 経済的暴力

無理だと言っているのに

- デート代を支払わせる
- お金や物をねだる
- アルバイトをさせる、または辞めさせる
- 借りたお金を返さない など

## 性的暴力

嫌だと言っているのに

- 無理やり性的な行為をする
- 避妊をしない
- わいせつな動画を見せる
- 裸の画像や動画を撮る ※リベンジポルノ など

こうした行動は、犯罪または犯罪につながる行為

# DV から逃れられない暴力のサイクル



恋人に「お前のせいでムカつく」と殴られた。  
あなたなら、この後どうする？

①怒る

②別れる

③自分が悪いから許す

暴力をふるわれるのは「自分が悪いから」と思ってしまう人は「暴力のサイクル」に入り込んでいる可能性がある。「いかなる理由があっても暴力はいけない」ということが洗脳状態にあるため、理解できない。

暴力をふるわれて恐怖を感じた後、「もうしない、愛してる」と過剰なぐらい優しくされると、「この人を怒らせてしまう自分が悪い」と錯覚してしまう。しばらく、おだやかに過ごしていても些細な事から「お前のせいだ」と責められ始め、暴力をふるわれた後に、過剰なぐらい優しくされることを繰り返す。

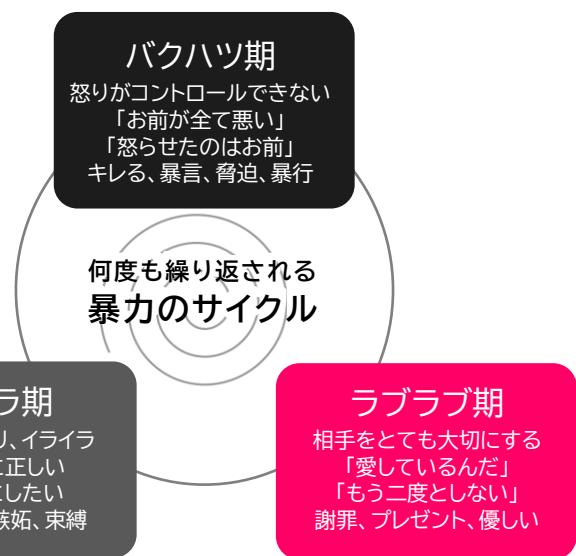
これが「暴力のサイクル」

このサイクルが繰り返されることで、被害者は頭が混乱し、支配や洗脳がされやすい状態になると言われている。心を縛られ、正常な判断力や思考力、逃げる機会や気力を失うことも。

身近な人が DV の被害にあうと、すぐに別れさせたいと思うが洗脳状態だと逆効果になる危険性もあるので専門の相談窓口へ。

あなたの心は、あなたにしか変えられない

まずは自分自身を愛して、大切にしてください



# もしものときは、迷わず相談

デート DV の他にも「リベンジポルノ」「レイプドラッグ」「ストーカー」などの被害が増えている

## □「リベンジポルノ」

過去に撮影した性的な画像や動画を、嫌がらせのために相手に許可なく公表する行為。ネットにバラまく等と脅されたら、**すぐに相談！**  
**「合意なく撮影」「許可なく公表」どちらも犯罪**です。



好きな人から  
「寂しいから、裸の動画送って」  
「裸の写真を撮らせて」と言われても  
安易に送ったり、撮らせたりしない。  
万が一、**流出しても大丈夫な動画や画像か**  
よく考えて。

こちらも  
検索➡

セーフライン



## □「レイプ・ドラッグ」

性的暴行を加える目的で使われる睡眠薬などの薬のこと。飲み物などに混ぜ抵抗できない状況にして犯行に及ぶ。**他人の飲み物に異物を入れた時点で犯罪**です。



こういう犯罪があることを覚えておいてほしい。**自分のグラスは自分で管理して**。  
グラスを置いて席を外した後、  
不安を感じたら新しいグラスに交換を。  
よく知らない人との飲食は要注意。

性暴力の被害にあった時は体は洗わずに、すぐに**#8103**。  
被害にあったときの服も、そのまま洗わず未使用の袋で保管。  
証拠は必ず、あなたの力になる。  
薬物を飲まされた場合も、**#8103**へ電話。

こちらも  
検索➡

内閣府 レイプドラッグ



## 緊急時は迷わず110番

■ プライバシーに配慮し、秘密は厳守します ■  
性別、被害の程度にかかわらず、ご相談ください

警視庁

性犯罪被害相談電話(ハートさん)



# 8103

内閣府

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

はやくワンストップ



# 8891

性暴力に関する SNS 相談  
「Cure time」(キユアタイム)



## □「ストーカー行為」

特定の人に対して、恋愛感情又はそれが満たされない怨恨の感情を満たす目的で、特定の人又はその家族などへ「つきまとい等」の嫌がらせ行為を繰り返し行うこと。  
**つきまとい等やストーカー行為は犯罪、すぐに相談！**

- ①つきまとい・待ち伏せ・押しかけ・うろつき
- ②監視していると告げる
- ③面会や交際等の要求
- ④乱暴な言動
- ⑤無言電話、連続した電話・FAX・電子メール・SNS 等
- ⑥汚物などの送付
- ⑦名誉を傷つける行為
- ⑧性的しゅう恥心の侵害

※①～④と、⑤の電子メールの送信等をする行為については、身体的安全住居等の平穏もしくは名誉が害され、又は行動の自由が著しく害される不安を覚えさせるような方法により行われる場合に限る。

年齢や性別問わず被害にあったら通報や相談をしてください

# 人を傷つけるのは罪

## 脅迫罪とは

本人や親族の生命、身体、自由、名誉又は財産に対して害を加える旨を告知して脅迫をする。

- 例) ・「全部、ぶっ壊してやる」
- ・「家族を痛い目にあわせるぞ」
- ・「ネットに拡散する」
- ・「殺す」などの脅迫メール

## 暴行罪とは

人の身体に損傷は負わせないが、直接的な攻撃をしたりケガの危険がある行為をする。

- 例) ・「髪を切る」
- ・「突き飛ばす」
- ・「近くに物を投げつける」
- ・「水や塩をかける」

## 強要罪とは

本人や親族の生命、身体、自由、名誉又は財産に対して害を与える旨を告知して脅迫し、又は暴力を用いて義務の無いことを行わせ、又は権利の行使を妨害する。

- 例) ・「別れるなら裸の写真をばらまく」
- ・「土下座しないと殴るぞ」

## 傷害罪とは

人の身体に故意に損傷を負わせ生理的機能に傷害を与える。

- 例) ・「髪を抜く」
- ・「突き飛ばして骨折させる」
- ・「物を投げてケガをさせる」
- ・「睡眠薬で眠らせる」

## 恐喝罪とは

人を恐喝し怖がらせて、金銭や物などを交付させたり、支払いを免れたりするなど財産上不法の利益を得ること。

- 例) ・「殴られたくなければ金を出せ」
- ・店主を脅して支払いをしない

## 強制性交等罪とは

暴行又は脅迫を用いて性交、肛門性交又は口腔性交をする。性別に関わらず加害者、又は被害者となる。被害者が13歳未満の場合は暴行・脅迫がなくても成立する。

- 例) ・「抵抗したら殺す」と脅し性交等をする

## 器物破損罪とは

人の物を故意に損壊し、又は動物に傷害を与える。

- 例) ・「人の物をわざと壊す」
- ・「飲み物に異物を入れる」

## 準強制性交等罪とは

人の心神喪失もしくは抗拒不能に乗じ、又は心神を喪失、若しくは抗拒不能にさせて性交等をする。性別に関わらず加害者、又は被害者となる。

- 例) ・泥酔して抵抗できない人物に、性交等をする

### 犯罪に巻き込まれたときは、真実、事実を明らかにする根拠を残しておく

「なかったこと」にさせないために、誰が、いつ、どこで、何をしたのか、証拠を収集し保全する

- ・写真、動画の画像
- ・会話、通話の録音
- ・目撃者や証言者
- ・日記や詳細なメモ
- ・相手から届いた脅迫文書、メール、LINE、SNS等の保存、又は表示した画面を撮影したもの
- ・犯人の指紋、DNAが残っているもの
- ・怪我をした場合はすぐに病院を受診し診断書をもらう
- ・証拠があっても無くて、被害にあったらすぐに警察や相談窓口相談をする(相談履歴を残す)

# いじめも、「暴力」

殴る、蹴る、脅す、金品を奪う。  
 私物を隠す、汚す、壊す。  
 無視、陰口、必要な連絡事項を教えない。  
 SNSなどに悪口を書き込む。  
 孤立するように仕組む。  
 容姿をいじる、笑いものにするなど。  
 「いじめ」は犯罪または、犯罪につながる行為。  
 「子どもだから」、「学生だから」では許されない。

もしも、いじめや暴力などの被害に遭ったら  
 1ミリも我慢する必要はない。  
 すぐに専門の窓口へ相談を。

「みんなと仲良く」は、難しい。  
 価値観の相違は、あって当然。  
 「好き」「嫌い」も個人の自由。  
 嫌なら距離を置ければいい。  
 傷つける必要がどこにもない。  
 マインドをよこして何かなんか...



## 新潟県いじめ相談メール

ijime@mailsoudan.org  
 対応時間 平日8:30~17:15



## 24時間子どもSOSダイヤル



(なやみ言おう)  
 0120-0-78310

## DV・デートDV・ストーカー被害などの相談機関

長岡市では、DV・デートDV・ストーカー被害などの暴力根絶、予防啓発に向けてさまざまな取組みをしています。ひとりで悩まず、ご相談ください。

### ■身に危険が迫り、安全を確保してほしいときは

緊急時は、すぐに110番通報してください  
 最寄りの警察署 生活安全課へ 長岡警察署 ☎ 0258-38-0110

### ■DV相談 ※配偶者、交際相手からの暴力で悩んでいる方は

長岡市配偶者暴力相談支援センター ☎ 0258-33-1233  
 受付時間 月～金 10:00～16:30 ※水曜日のみ 10:00～18:30  
 土曜日 9:00～15:30 (日祝、12/29～1/3は除きます)

※相談から自立まで、安心して暮らせる「日常」を取り戻すための支援をしています。  
 明日を変えるきっかけに、まずはお電話ください。

殴られなくても  
 支配や強要  
 過度な束縛も  
 精神的DV  
 すべて相談して



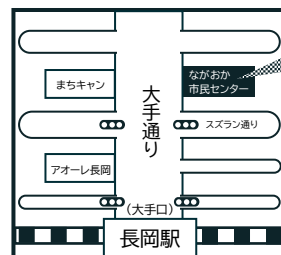
【あぜりあ編集委員会】厚東佳樹・金安 薫  
 【法律監修】片沼貴志 (弁護士) 【表紙イラスト・挿絵イラスト】岡村美有

長岡市役所 地方創生推進部 人権・男女共同参画課 男女平等推進センター

# ウィルながおか

◆業務時間 月～金 9:00～17:00  
 土曜日 9:00～16:00  
 (日祝・12/29～1/3は休業)

〒940-0062 新潟県長岡市大手通 2-2-6 (ながおか市民センター2階)  
 TEL (0258) 39-2746 / FAX (0258) 39-2747  
 E-mail: will@city.nagaoka.lg.jp  
 URL: https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate14/will/



2階  
 ウィルながおか