

1度はまると抜け出せない デートDV負のサイクル

DVと言ってもすぐに思いつくのは身体的暴力かもしれませんが、**暴力には様々な種類があります。**身体的暴力以外の暴力を受けていても、それを暴力と気づかないことでデートDVの問題は大きくなってしまいます。デートDVには、相手がいつもビリピリとした態度になる**イライラ期**、怒りがコントロールできなくなり暴力を振るう**バクハツ期**、その後、一転して優しくなる**ラブラブ期**のサイクルがあるとされています。このサイクルが繰り返され、激しくなることで逃げ出す気力が失われたり、判断能力が低下したりして、自分の力だけでは抜け出すことが難しくなります。

デートDVの関係においては、**支配・被支配**の関係がつくられます。このような関係に陥らないためには、正しい知識を持つことが大切です。いち早くデートDVの关系到気づき、抜け出せる知識を身につけ、相談相手を見つけておくことが必要です。お互いに、より良いパートナーシップを結べるよう、自分らしさを保ちながら、お互いに成長できる関係を築けるようにしてください。



幸せ度チェックとPracticeの結果を振り返ってみよう

A タイプの方

パートナーと良い関係が築けているようです。これからもお互いを大切にできるようにしましょう。
友だちや周りの人から相談を受けたり、困っている人がいたら丁寧に話を聴いて、助けてあげてください。

B タイプの方

概ね対等な関係でお付き合いができています。
気になるところがあれば言葉にして伝え、これからも素敵な関係を続けてください。
悩んでいる友だちがいたら優しく話を聴いて、助けになってあげてください。

C タイプの方

デートDVの負のサイクルにはまりかけているかもしれません。
お互いの成長・安全・自由・自信を守るためにも、1度話し合ってみることをおすすめします。話し合いが難しいときは、身近な信頼できる人に相談してみましょう。

D タイプの方

デートDVの負のサイクルにおちいってしまい、抜け出すことが難しくなっているかもしれません。
相手という時のあなたは成長・安全・自由・自信が守られた状態ですか？
身近な信頼できる人に相談してみましょう。

友だちから相談を受けたけど、どう声を掛ければ良いか悩んだ時、困っている人を見かけて気になった時など、どうすればいいかわからないことがあれば、裏表紙の相談窓口にご相談ください。



大切な友だちが
困っています。
どうやって相談に
のったらいだろう？



友だちと先に決めてた約束を断れって怒鳴られた…。
週末の予定を勝手に決めるなって言われたけど、
どうしたらいいんだろう。

君ならなんて言う？



相談を受けた時のポイント

- じっくり話を聴こう
例：「言にくいのに、よく話してくれたね。」
- いつも味方であることを伝えよう
例：「一人じゃないよ。一緒にいるよ。」
- 「あなたは悪くないよ」と声を掛けよう
暴力を受けていい人は一人もいません。
- 大げさだと思わず、大人への相談を勧めよう
自分たちだけで解決しようと思わないで、相談窓口があることを伝えよう。
「一緒に相談に行くよ。」と伝えると、より心強く感じるかもしれません。

身近に相談できる人がいなかったり、
もっと話を聴いてほしいときは、
裏表紙に記載の相談窓口にご相談してください。