

7 デートDVを防ぐコミュニケーション

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、結婚している夫婦間で起こるだけではなく、若い恋人同士でも起こります。恋人同士の間で起こるDVのことを「デートDV」といいます。「デートDV」について知り、被害者にも加害者にもならないようなコミュニケーションを学びましょう。

ワーク 1

（1）次の漫画を見て、それぞれの場面で彼氏と彼女の気持ちを考え、下の枠内に書いてみましょう。

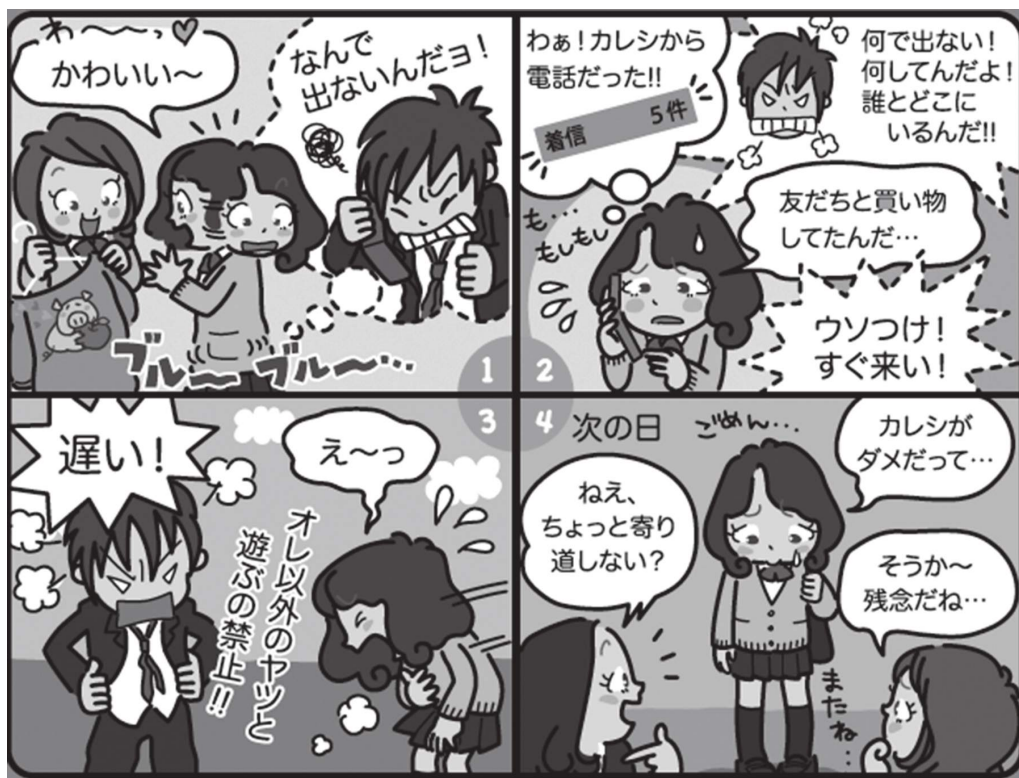
1

彼氏

2

彼氏：

彼女：



「超カンタンデートDVの基礎知識」エンパワメントかながわ

3

彼氏：

彼女：

4

彼女：

(2) 次の漫画を読んで、彼氏の気持ちを考え、書いてみましょう。



内閣府ホームページより https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/violence_research/yobou/kyozai.html

(3) (1) (2) にある漫画の中で、デートDVにあたると思う言動を考え、書いてみましょう。

(4) (3) について、デートDVにあたると思う言動をグループで話し合い、まとめましょう。また、デートDVが起こる原因について考えてみましょう。

〔グループで話し合ったデートDVにあたる言動〕

〔デートDVが起こる原因〕

ワーク 2

どのような言動が「デートDV」にあたるか、またどのような原因が考えられるかは理解できましたか？「デートDV」の被害者にも加害者にもならないために、相手との良好な関係の作り方を学びましょう。

(1) 次のような状況のときに、あなたなら、どのような声をかけますか。

① 友だちや彼氏、彼女が待ち合わせに遅れてきたとき。

--

② 机に出しっぱなしの荷物をしまっけて欲しいとき。

--

③ クラスの友人に勉強を教えて欲しいとお願いをするとき。

--

(2) まわりの人と(1)を共有し、言い方について気がついたことを書いてみましょう。また、相手が不快にならない言い方を考えてみましょう。

--

(3) 次の You メッセージを右側に I メッセージに変えてみましょう。

① あんまり連絡を返してくれない人に…

「もっと連絡をこまめにして！」	➡	
-----------------	---	--

② ヘッドホンで大音量で聞く人に…

「ちょっと音量を下げてもらえませんか」	➡	
---------------------	---	--

③ いつも頑張っている人に…

「いつも頑張っていてすごいよね！」



ワーク 3

- (1) 自分の考えていることをうまく伝えることで、相手と良好な関係を作ることができます。デートDVについて、どのようにしたら防止できると思いますか。

- (2) (1) について、グループで共有し、他人と良好な関係をつくるにはどのようにしていくべきかを考えてみましょう。

まとめ

デートDVを防ぐには、自分の気持ちを適切に表現しながら、安心できる関係を築いていく必要があります。安心できる関係とは、意見が違ったとき、安心して互いの意見を伝え合い、相談できたり、2人の時間だけではなく、自分や相手のプライベートな時間も大切にできたりする関係です。また、嫌なことについては、「NO」と言える、相手が嫌がることはしないということや、2人の関係が、「上下」「主従」の関係になっていないかにも注意してみましょう。

ワーク 4

今回の学習をとおして、感じたこと、考えたことを記入しましょう。

解説 デートDVを防ぐコミュニケーション

1 ねらい

身体的な暴力だけではなく、精神的な暴力や経済的な暴力、性的な暴力もデートDVにあたることに気づかせる。また、恋人同士に限らず、他人と意見が違ったときに安心して意見を伝え合い、相談できる関係を作れるようなコミュニケーションを学び、デートDVをはじめ、他人との関係の築き方について、主体的に考える。

2 進め方

展開例（50分 3～4人のグループを作る）

学習活動	指導上の留意点
1 ワーク1 (15分) ① (1)(2)の漫画を見て、彼氏、彼女がそれぞれどのような気持ちであるかを考える。 ② 個人で(3)に取り組む。漫画の中で、どのような行為がデートDVにあたるかを考える。 ③ (3)で考えたことを、(4)においてグループで共有し、個人ワークだけでは思いつかなかったことや気づかなかったことを話し合い、考えを深める。	○ (1)では、自分が彼氏、彼女の立場に立ち、同じ状況になったときにどのように感じるかを具体的に考えさせる。また、なぜそのような言動をしてしまうのかということを考えさせることで、デートDVが身近にあることを感じさせる。 ○ また(2)では、デートDVは男女関係なく起こり得ることに気づく。 ○ 「暴力」には、殴る、蹴るなどの<u>身体的暴力</u>以外にも、大声で怒鳴る、交友関係を制限するなどの<u>精神的暴力</u>、外で働かせない、デート費用を全く払わないなどの<u>経済的な暴力</u>、嫌がっているのに、性的な行為を強要する<u>性的な暴力</u>があることを説明する。 ○ デートDVの防止にはお互いのコミュニケーションも大事であることを確認し、ワーク2に入る。
2 ワーク2 (25分) ① 個人で(1)に取り組んだあと、グループまたは数人で話し合い、自分の考えたことを共有	○ (1)では自分だったらどのような言葉で相手に伝えるかを考えさせる。(2)では、数人で共有する中で、不快にならな

する。また、不快にならない言い方を話し合いながら考える。 ② (1)(2) 終了後、Y o uメッセージとIメッセージがあることを説明し、Y o uメッセージからIメッセージに変換する。 3 ワーク 3 (7分) ① 相手への意見の伝え方によって受け取り方が変わるということをふまえ、デートDVを防止するためにはどのようなコミュニケーションを取っていくべきかを考える。 ② デートDVのみならず、普段から他人との関係づくりで工夫できることや注意することなどを考え、数人で共有する。 4 ワーク 4 (3分) ① 今回の授業をとおして、学んだことや印象に残ったことなどを記入する。	い言い方があることに気づかせる。みんなが同じような言い方だった場合は、「不快にならない言い方」がないかどうかを考える。 ○ Y o uメッセージとは、相手 (Y o u) を主語にした表現のことで、「あなたは〇〇しなさい」「どうして (あなたは) ××なの」という表現で伝えたと、聞く人は「自分が非難された」と感じやすい。これをIメッセージで表現すると、「〇〇してくれないと (私が) 心配なんだ」「××してくれると (私が) 助かるよ」というように、相手を「評価・非難」する印象が弱まる。 ○ 自分の気持ちを適切に相手に伝えることが重要なコミュニケーションのひとつであることをふまえながら考える。 ○ 時間があれば、何人かに発表させたりグループで発表させたりしてもよい。 ○ 時間があれば、何人かに発表させたりグループで発表させたりしてもよい。
--	--

(参考資料)

- 1 暴力について (政府広報 https://www.gov-online.go.jp/cam/no_dvca/dv01/)

暴力には、殴る、蹴る以外にも以下のように様々なことを指します。

身体的暴力 平手でうつ、げんこつで殴る、足で蹴る、髪をひっぱる、首をしめる
物を投げつける、腕を強くつかむ、強くゆする

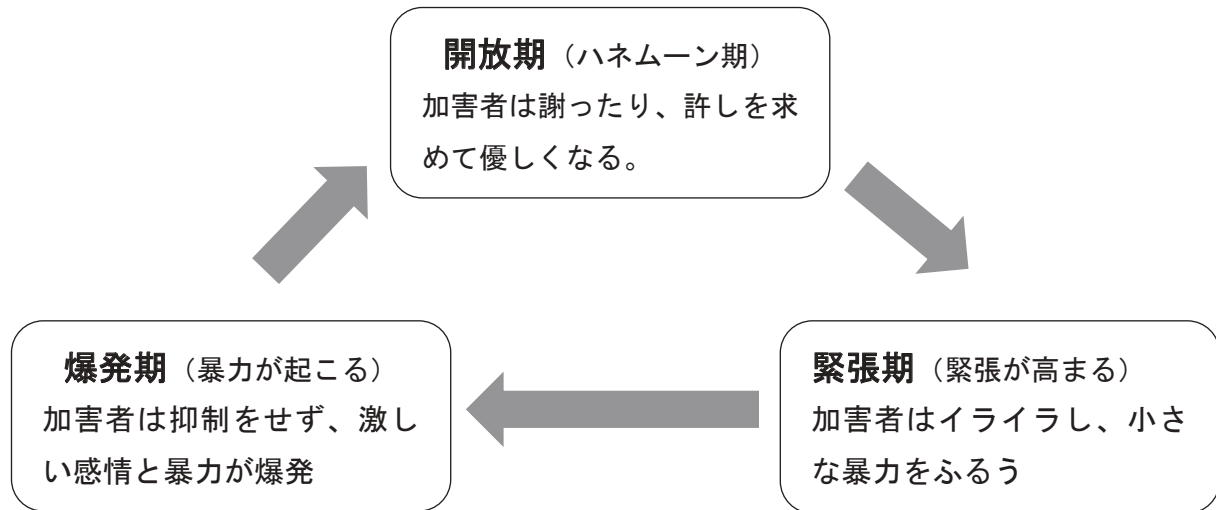
精神的暴力 大声でどなる、何を言っても無視して口をきかない、人の前でバカにしたり、命令するような口調で物を言ったりする、子どもに危害を加えると言っておどす、実家や友人とつきあうのを制限する

性的暴力 無理矢理アダルトビデオ等を見せる、性行為を強要する、避妊に協力しない

経済的暴力 生活費を渡さない、勝手に借金を作り返済を強制する

2 DVサイクルについて

DVには、アメリカの心理学者レノア・ウォーカーが多くのDV被害を受けた女性から、聞き取りを行った結果明らかにした理論として、特有のサイクルがあると言われている。



このサイクルが繰り返されると、被害者は自分ではどうしようもない、と無力感をもつようになる。被害者は、加害者から逃げられない、離れられないと思うようになり、長い間、加害者のもとにとどまってしまう。また、「好きだから」「嫌われたくないから」という気持ちが先だって、自分では暴力と気づけないこともある。

3 DVを受けても逃げられない、助けを求められない原因

無力感 被害者は暴力を振るわれ続けることにより、「自分は夫（彼氏）から離れることができない」「助けてくれる人は誰もいない」といった無気力状態に陥ることもある。

複雑な心理 「暴力を振るうのは私のことを愛しているからだ」「いつか変わってくれるのではないか」との思いから、被害者であることを自覚することが困難になっていることもある。

経済的問題 夫の収入がなければ生活することが困難な場合は、今後の生活を考え逃げるできないこともある。

子どもの問題 子どもがいる場合は、子どもの安全や就学の問題などが気にかかり、逃げることに踏み切れないこともある。

失うもの 夫から逃げる場合、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る。

4 被害者に与える影響

被害者は暴力により、ケガなどの身体的な影響を受けるにとどまらず、PTSD（post-traumatic stress disorder：心的外傷後ストレス障害）に陥るなど、精神的な影響を受けることもある。また、暴力を目撃したことによって、子どもに様々な心身の症状が表れることもある。また、暴力を目撃しながら育った子どもは、自分が育った家庭での人間関係のパターンから、感情表現や問題解決の手段として暴力を用いることを学習することもある。

5 デートDVチェック表

こんなことをされていない？ していない？ チェックしてみよう

精神的 暴力	☐ 怒鳴る、高圧的にものを言う。	
	☐ 「何もできないくせに」等、人格を否定するようなことを言う。	
	☐ うまくいかないことをすべて相手のせいにする。	
	☐ 「死んでやる」「別れる」などと脅す。	
	☐ 長時間無視する。	
	☐ 物を投げたり、壊したりする。	
経済的 暴力	☐ 生活費を渡さない。	
	☐ 借金を重ねる。	
社会的 暴力	☐ 携帯をチェックしたり、行動を厳しく監視したりする。	
	☐ 友人とのつきあいや外出を制限する。	
性的 暴力	☐ いやがっているのに性行為を強要する。	
	☐ 避妊に協力しない。	

こんな影響がでていない？

心身へ の影響	☐ 常に相手の機嫌をうかがってしまう。	
	☐ 相手と一緒にいると苦しい。	
	☐ 相手が怒るのは自分が悪いからだと思う。	
	☐ 気分の落ち込み、うつ、不眠、食欲不振等、心身に不調がでている。	

＜引用文献＞

- ・「超カンタンデートDVの基礎知識」 認定NPO法人エンパワメントかながわ
- ・内閣府ホームページ https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/violence_research/yobou/kyozai.html

性暴力の被害にあったら？

- いやだと声を出す
- その場から逃げる・距離をとる
- 相手からの連絡に返信しない
- 信頼できる人に相談する
(担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、保護者など)

あなたは決して悪くありません。

被害にあった時に、体が固まる、声が出せないことはよくあります。

ひとりで抱え込まないで、信頼できる人に助けを求めましょう。



ひとりで抱え込まずに話してみよう

相談先

もし、性暴力にあってしまったら、友達が性暴力にあったら、性暴力を目撃したら、ひとりで抱え込まないで、だれかに話してみましょう。もし、周りの人に話せないときは、あなたを助けてくれるところがあります。

信頼できる人に話そう

- 担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー
- 保護者、そのほかの身近な人 など

あなたを助けてくれるところ

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
(全国共通短縮番号)
は や く ワンストップ
8 8 9 1

性犯罪被害相談電話
ハートさん
(全国共通短縮番号)
は ー と さん
8 1 0 3