

相談窓口

仙台市男女共同参画推進センター エル・ソーラ仙台 女性相談 女性専用

☎022-224-8702 電話相談(専用電話番号) (月・水～土曜日)9:00～15:30
※祝日及び年末年始、月2回の休館日を除く

☎022-268-8302 面接相談(予約電話番号) ※事前予約が必要です。
(月・水～土曜日)9:00～17:00 (火曜日)9:00～21:00
※祝日及び年末年始、月2回の休館日を除く

仙台市「女性への暴力相談電話」

☎022-268-5145 (月・水～金曜日)9:00～17:00 (火曜日)9:00～19:00
※祝日及び年末年始除く

DV相談+（プラス）
☎0120-279-889 年中無休・24時間受付 ※メールやチャットでも相談可能。

[仙台市「男性のための電話相談」](#)
[男性専用](#)
[詳しくは市ホームページでご確認ください](#)
[男性相談](#)
[で検索](#)

宮城県「みやぎ男女共同参画相談室」男性相談 男性専用

☎022-211-2557 (水曜日)12:00～17:00 ※祝日及び年末年始を除く

ハーティ仙台

☎022-274-1885

(月～金曜日)13:30～16:30 (火曜日)18:30～21:00
※祝日・年末年始、お盆休みを除く
※メールやチャットでも相談可能。

性暴力被害相談支援センター宮城(けやき Hotline)

☎ **0120-556-460**

24時間365日受付

※下記時間以外は、国のコールセンターに接続
(月～金)10:00～20:00(土曜日)10:00～16:00
※祝日・年末年始を除く ※土曜日は男性相談員による相談も実施

Cure Time(キュアタイム)

<https://curetime.jp> (毎日)17:00～21:00
性暴力被害に関する様々な相談にSNSで対応

宮城県警察「警察相談専用電話」
#9110 年中無休・24時間受付
☎022-266-9110 ※緊急の場合には、迷わず110番へ
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
#8891 最寄りのワンストップ支援センターにつながります。

(令和6年4月1日現在)

このリーフレットに関するお問い合わせは
 仙台市男女共同参画課 ☎ 022-214-6143



HAPPYなお付き合いを するために～デートDVを知ろう～

彼氏や彼女から、こんなことされてない？
してない？

友達や家族と
連絡をとったり、
一緒にいると
怒られる

スマホを
いつもチェックされる。
友達のアドレスも
全部消された

デブとかバカとか
よく言われる

なく
殴られたり
け
蹴られたりして、
とても怖かった

はだか
裸の写真を
撮られた。
別れたらネットに
公開してやるって

不機嫌だったり
怒ったりするのは、
いつも私が
悪いんだって

デートにかかる
お金はいつも
自分が
払っている

エッチは
イヤなんだけど、
怒るから
断れない

仙台市

公益財団法人せんだい男女共同参画財団
 仙台人権啓発活動地域ネットワーク協議会

2025 02



一人で抱えこまないで、信頼できる友達や大人、専門の相談窓口にご相談してみよう。

誰かに相談しよう

かけがえのない自分を大事にしよう。相手に「NO!」と言ってもいいんだよ。

自分の身体と心を大切にしよう

自分を責めないで。どんな理由があったって、暴力を受けていい人なんていない。

1월 > 2월 > 3월 > 4월



리눅스 커널의 원리를 이해하고 싶다면

経済的な暴力
 子どもの費用をいつも負担させる、アルバイトや仕事をさせない(させる)、高価なプレゼントを買わせる、お金を借る、裸の写真や動画を撮る、別れるなら写真や動画をネットにアップと脅す…など

性的な暴力
 エッチを断ると不機嫌になる、避妊や性病予防に協力しない、Aと同じことを強要する、裸の写真や動画を撮る、別れるなら写真や動画をネットにアップと脅す…など

行動の制限

家族や友達と遊びに行ったり旅行にいくのを嫌がる、帰宅が遅いと怒る、服装や髪型を制限する、居場所をいつも報告させる…など

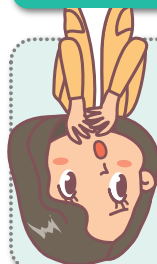
デジタル暴力

返信が遅いとキル、スマホをいつもチャックする、SNSで異性の友達をチャックしたりいいねをすると怒る、GPSで常に居場所をチャックする…など

心への暴力
 いやな呼び方をする、傷つ言葉を言う、大声でどなる、無視する、別れるなら自殺するなどと脅す…など

身体への暴力
 殴る、蹴る、叩く、つめる、髪の毛を引っ張る、腕を強くつかむ、壁に押し付ける、熱いものを押し付け火傷をさせる…など

7-1DVIは、い3い3存力あ3。



関係になっているなら、そのような言動は「暴力」です。実際相手との間で起さる暴力のことを「**デートDV**」と呼びます。場合によっては、暴行罪などの犯罪になることもあります。

24749128296729472
2810296829472

「7-11」で「24時間」
交際相手の暴力から
...これは?

別れたいけど…



相手があきらめてくれない…

相手につきまとったり、メール等の連続送信、無言電話などは、**ストーカー規制法で処罰の対象になるんだ**。警察署に相談してみよう。
あなたの申し出によって、警察から相手に警告や禁止命令を出してくれることもあるよ。もし家などに押しつけてきて、立ち去らない場合には住居侵入罪などの犯罪になることも。不安や恐怖を感じるようなことがあったら、迷わず110番して警察に相談しよう。この法律は性別や年齢に関係なく適用されるよ。

はだか裸の写真^{おど}をバラまくって脅される…

裸の写真など、あなたが恥ずかしいと思う写真などをネットやSNSでバラまく行為は、**リベンジポルノ防止法やストーカー規制法で禁止されているんだ**。「バラまくぞ」と脅す行為自体が脅迫罪になるよ。けれど一度でもネットで公開されてしまうと、全部を削除するのはとても大変…。
だから、そういう写真を撮らない・送らないことが一番大事!



実は相手からお金を借りていて…

相手からお金を借りていたり、高価なプレゼントを受け取っていたら、別れるのは難しいと思うかもしれない。でも、だからといって暴力を受けていいことにはならないよ。このまま関係を続けていても、どんどんツラくなるだけじゃない…? 経済的な問題は、弁護士に入ってもらう方法もあるよ。

リベンジポルノ・自画撮り被害にあわないために

交際相手などから裸の写真等を求められても、絶対に送っちゃダメ!

別れるなら写真をネットですばらくと脅されたり、リベンジポルノ被害にあう原因になるよ。また、一度ネットで流出してしまうと、不特定多数の人に繰り返しコピーされ、全部を削除するのはとても困難。
だから、裸の写真等を求められても、はっきり断ろう! SNSなどで知り合った面識のない人に送るのは、ホントに危ないよ!
18歳未満の相手に裸の写真を送るよう求めたり、スマホに保存する等の行為は、児童買春・児童ポルノ禁止法違反として検挙・補導されることもあるんだ。もし送ってしまった場合でも、**送ったあなたが罰せられることはないから、安心して相談して**。



友達が被害にあっていたら

ただそばにいて、じっくり話を聴いてあげるだけでも、
友達のチカラになれるよ。



1 気持ちを聴く、受け止める

友達の気持ちを聴いて共感してあげるだけでも、自信を取り戻すことにつながるよ。「その気持ち、わかるよ」。それだけでも大きなチカラになる。

2 「あなたは悪くないよ」と伝える

パートナーからいつも「お前が悪い」「お前のせい」と言われ続けることで、「自分が悪い」と思い込まされているのかも…。まずは「あなたは悪くない」「暴力をふるわれていい人なんていない」と伝えて。

3 自分たちだけで解決しようとしな

おだやかに別れたいと思っても、相手が簡単にあきらめてくれないことも。また、別れ際が一番危なくて事件になりやすいといわれているよ。専門の相談窓口や信頼できる大人の人に助けを求めてほしいと伝えたり、誰に相談できるか一緒に考えてみて。

デートDVを受けたことのある人はどのくらいいるの?



「20代女性の3人に1人」がデートDVの被害経験あり



平成27年に仙台市が実施した調査によると、今までに交際相手がいいた20代の人のうち…
女性は3人に1人(31.6%)、男性は8人に1人(12.5%)の割合で被害経験があるという結果だった。つまり、あなたや知人が被害にあう(あっている)可能性も十分あるということ。身近な問題なんだよ。

相談窓口^{相談窓口}に相談してみよう!

あなたや、あなたの友人がデートDVにあっているとき、味方になってくれる人はたくさんいるよ。
デートDVを本人たちだけで解決するのは大変。
まずは相談窓口^{相談窓口}に相談してみよう。
もし必要なら警察や弁護士、医師なども紹介してもらえるから、一緒に解決を目指そう。



相談窓口

Q 親や先生に知られないか心配…

A あなたの秘密は守られるよ。名前を言わなくても大丈夫。
親や先生に知られずに相談・対応できるから、安心して相談して。

Q お金ないんだけど…

A このリーフレットの最後に掲載している相談窓口は全部無料で相談できるよ。
※フリーダイヤル以外は、電話料金がかかります。



Q 何を相談したらいいの?

A 何を相談したいか決まっていなくても、今のあなたの苦しい気持ちを打ち明けてみて。話を聴いてもらうだけでも気持ちはラクになるかも。

Q 相談したら何をしてくれるの?

A まずはあなたのお話をじっくり聴くよ。あなたの気持ちを大切にしながら、あなたが今後どうしていきたいかを一緒に考えよう。

HAPPYな関係でいるためには?



自分を大切にする

- ・自分の気持ちを大切に
- ・自分のことは自分で決める
- ・自分のNOを大切に



相手を大切にする

- ・嫉妬しても相手にぶつけない
- ・相手の全てを知る権利はない
- ・相手は自分のモノじゃない

言葉で伝える

- ・自分の気持ちを言葉で伝える
- ・お互いにNOと言える関係を
- ・どんな理由があっても暴力はダメ

デートDVをしてしまわないために

愛しあっていれば何でも許されるわけじゃないよ。束縛は「愛の証」じゃない、その人は自分の「恋人」であっても、自分の「モノ」じゃないよね。

自分にとっては当たり前のことでも、相手にとっては当たり前じゃないかもしれない。

自分も、自分の大好きな人も、かけがえのない大切な人。自分の気持ち、相手の気持ちを大事にして、お互いに認め合って寄り添うことができれば、きっと笑顔でHAPPYな関係でいられるよ。