

あなたが相談できる場所があります

- 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]
電話相談 (専用電話番号) TEL.022-224-8702
月・水～土曜日 9:00～15:30
※祝日及び年末年始、月2回の休館日除く
- 仙台市「女性への暴力相談電話」**
TEL.022-268-5145
月・水～金曜日 9:00～17:00
火曜日 9:00～19:00
※祝日及び年末年始を除く
- 宮城県「みやぎ男女共同参画相談室」**
男性相談 [男性専用]
TEL.022-211-2557
水曜日 12:00～17:00 ※祝日及び年末年始を除く
- 宮城県警察「警察相談専用電話」**
#9110 年中無休・24時間受付
※緊急の場合には迷わず110番へ
- 性暴力被害相談支援センター宮城 (けやきホットライン)**
TEL.0120-556-460
月～金曜日 10:00～20:00 土曜日 10:00～16:00
※祝日及び年末年始を除く
※土曜日は男性相談員による相談も実施
※上記時間以外は、国のコールセンターに接続
- NPO法人ハーティ仙台**
TEL.022-274-1885
月～金曜日 13:30～16:30
火曜日 18:30～21:00
※祝日及び年末年始、お盆休みを除く
※メールやチャットでも相談可能
- 面接相談** TEL.022-268-8302
[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回の休館日除く
- 仙台市「にじいろ相談」**
性的マイノリティの方や
周囲の方が抱えているお悩みに対応
原則月1回の開設(完全予約制)
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
- 仙台市「男性のための電話相談」** [男性専用]
TEL.022-214-8328
第2・第4金曜日 12:00～17:00 ※祝日を除く
- 宮城県警察「性犯罪被害相談電話」**
#8103(ハートさん) 年中無休・24時間受付
(担当課対応は平日8:30～17:15)
- 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
- 内閣府 DV相談+(プラス)**
TEL.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
- 内閣府 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

すべて無料で相談できます ※別途通話料が発生する場合があります

仙台市のDV・性暴力に関するページ



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 TEL.022-214-6143

わたしたちのこれからのために、デートDVについて知ろう

自分も相手も 大切にするために

好きな人がいる人 いない人

付き合っている人がいる人 いない人

いま必要としている人も いない人も

みんなに知っておいてほしいこと



仙台市 公益財団法人せんだい男女共同参画財団
仙台市権啓発活動地域ネットワーク協議会 令和8年3月

相手さまを支配し、思い通りにすることは暴力です。
付き合い合っているふたりの間で起こる暴力を「デートDV」といいます。

- 無理やり体をさわる
- セックスを強要する
- 避妊に協力しない
- 裸の写真や動画を撮る
- 勝手にアルバムを強要する
- 勝手に写真を削除する
- 勝手にアルバムを強要する

性的な暴力



お金に関する暴力

- いちもお金を払わせる
- 貸したお金を返さない
- 高価なプレゼントを買わせる
- お金を得るために、相手にアルバイトを強要する

体の暴力

- 気に入らないことがあると無視をする
- 大声でどなる
- 自分が大切にしている物を乱暴に扱う
- 返信が遅いと不機嫌になる
- スマホを勝手に見る
- 服装や持ち物、髪型などを指示する
- 友だち付き合いを制限する
- GPSアプリで行動を監視、制限するなど

心への暴力

恋人に対して「不安」「違和感」を抱えている人、
恋人のことを「怖い」「息苦しい」と感じていたら、一度立ち止まって、
ふたりの関係性を考えてみる必要があるかもしれません。

- 「俺だと思ってる、相手に伝えにくい…」
- 連絡がきたらすぐに返信。相手からの返信がこないと不安…
- 「俺だと思ってる、相手に伝えにくい…」
- 言葉にしなくていい。愛してほしい。
- 好きな同士なんだから、嫌われるのが怖い。どう振る舞うのが正解?
- 付き合い合ったら、普通だよ。
- いつも一緒にいるのが普通だよ。
- いつも相手の顔色が悪くなる…自分はどうしたいんだろう…

#03 こんなことも起きています



リベンジポルノ

付き合っている時に撮った性的な写真や動画をネット等に掲載すること。別れ際に「ばらまくぞ」と脅してくることも。

18歳未満の児童のわいせつな写真、動画のデータは所持しているだけで犯罪です。



性的グルーミング

褒めたり、優しく話を聞いたりして信頼させ、相手に断りにくい関係をつくったうえで、性的な関係を迫ること。身近な人が行う場合も。



スマホやSNSが暴力や犯罪の道具になることも。少しでも「不安だな」と感じたら相手とのやりとりをストップし、話せることから周囲の大人に伝えてみて。相談できる場所もあります (#07参照)。

#04 誰が決める? 「性的同意」

Q. だまってうつつむいているのは恥ずかしいから?

A. 「どうしていいのかわからない」「怖くて動けない」のかもしれません。

Q. 1回OKだったら、次もOKでしょ?

A. 同意は、「今、ここだけ」のものです。その都度、同意をとることが必要。一度「OK」だったから次も「OK」ではありません。

Q. 断れなかった自分が悪い?

A. 同意には、ふたりに対等な関係であることが大切です。どちらかが弱い立場で「NO」と言えない、安心して「イヤ」と言えない関係は対等ではありません。



迷っている時は…

「迷っている」「まだ決められない」と伝えてOK。相手が迷っていたら、いったんストップ。「周りが…」や「普通は…」ではなく、「自分たちだけの答え」を探してみよう。



性的な行為に対してお互いの気持ちをしっかりと確認しあうことを性的同意といいます。あなたの心と体は、あなた自身のもの。いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、あなたが決めてOK。同意のない性的な行為は、性暴力です。

#05 どう伝える? どう受け止める?

〜「好き」の伝え方はいろいろ〜

性的同意のとり方、伝え方

迷っているんだけど、あなたはどうか?



嫌だったらいつでも言ってね。

断っても、嫌になったりしないよ。

今はそういう気分になれないけど大好きだよ。

「NO」の受け止め方

明日会える?

ごめん、明日は予定があつて…

断られたのは、「明日の誘い」で、「あなた自身」ではないはず。あなたが否定されているわけではありません。

アイ(=I)メッセージで、自分の気持ちを伝えよう

なんで返事をくれないの?!

私(=I)は、返事がなくて心配したよ

自分の中に生まれる感情に「良い」「悪い」はありません。大事なものは、その伝え方。まずは自分の素直な気持ちを受け止めて、アイメッセージで伝えてみましょう。

#06 こんな時は…

デートDVを受けているかも…

付き合う前の自分はどうか? もし、今一緒にいることを「つらい」と感じているのであれば、それは暴力の影響かもしれません。



友だちのことが心配…

友だちが話したいようなら、信じて話を聞いてください。自分たちだけで解決しようとしなくて大丈夫。相談されたあなたも相談できます。



自分がしていることって、デートDV?

「これって暴力かも…」と気付くことができれば、行動は変えられるはず。相手の安心や幸せは自分にもつながるものです。自分自身が幸せであるために、できることを考えてみましょう。



困ったときは、ひとりで抱え込まず誰かに話してみましょう。普段から、「この人なら話せそう」という人を何人か見つけておくと安心です。