

パートナーとの関係チェッカー

- 怒ると物にあたる・こわす
- 意見を聞いてくれず、何でも勝手に決める
- デート代を払いたがらない
- 見たくないポルノ写真・動画を見せる
- 友人や家族と仲良くすることを嫌がる
- 腕や髪を強くひっぱる
- 機嫌が悪くなるとあなたを無視する
- 借りたお金を返さない
- 裸姿の写真を送らせたり、SNSで流すと脅す
- ほかのひととの付き合いを制限したり、メールや通話履歴、アプリをチェックする
- なぐる・けるの暴力をふるう
- 何かあるといつもあなたが悪いと責める
- 別れたいというとき「死んでやる」と言う
- 性行為を強要する、避妊に協力しない
- 生活を監視したり、ストーカーされる

「いつでも暴れます！」関係性を見直してみよう

注意して！相談して離れる「でも考えて

あぶない！助けを求めて

相談窓口一覧

※相談はすべて無料、秘密はかたく守ります

●アシスとしま 子ども若者総合相談

03-4566-2476  
★月～金曜日 8:30～16:30

●エポック10相談 ※女性のみ

03-3980-7830  
★月～土曜日 9:00～17:00

●男性相談

03-6842-0055  
★毎月第2火曜日 17:30～20:30

●にじいろ相談 多様な性自認・性的指向に関する相談

03-6842-0140  
★毎月第4金曜日 18:00～21:00

●DV専門相談 ※女性のみ

03-6872-5250  
★月～土曜日 9:00～17:00

●DV相談プラス ※内閣府

0120-279-889  
★24時間受付(電話・メール)

●東京ウィメンズプラザ

03-5467-2455 (女性専用)  
03-3400-5313 (男性専用)

●東京都女性相談支援センター ※女性のみ

03-5261-3110

●性暴力救援ダイヤル NaNa ※内閣府

#8891

●豊島区内警察署

03-3986-0110 (池袋署)  
03-3987-0110 (目白署)  
03-3910-0110 (巣鴨署)

豊島区男女平等推進センター (エポック10)

豊島区西池袋 2-37-4 IKE・Biz 3階  
03-5952-9501

各種相談窓口はこちら



若年女性の「生きづらさ」を「たしかな支援」につなげていく  
すずらんスマイルプロジェクト



わたしもあなたも大切に。

デートDVって知ってる？

好きだけどイライラする！



好きだけどなんだか怖い...

好きな人と幸せに過ごすために

こんな関係性がいいね！

違いを受け入れる  
意見を伝え合い、相談できる



束縛しない  
それぞれ個人の時間も大切にできる



気持ちを伝え合える  
「NO」と言えるし、相手が嫌なことはしない



暴力をふるわない  
どんな事情があっても暴力は認めない



対等な関係  
上下関係、主従関係にならない



どうしたらうまくいくのかな？

攻撃・命令する言葉

連絡には即返信しろよ！



友達と遊ばないでよ！

へんし〜ん！

連絡待ってたよ



二人で遊びたいな

自分の想いを伝える言葉

自分の気持ちを素直に伝えて相手の気持ちを受け入れよう！



ひとつでも当てはまったら  
デートDVだよ！