

「相談するほどのことでもない」「相談してもムダ」と思わず、まずは、お電話ください

恋人、友人、家族との人間関係での悩みや、どこへ相談すればいいのかわからないときも  
ウィルながおか相談室にお電話ください。  
適切な相談窓口をご案内することもできます。  
相談無料、秘密厳守です。匿名でも予約OK。



ウィルながおか相談室  
☎ 0258-39-9357  
相談日 月～土（日祝 12/29～1/3を除く）  
相談時間 10:00～17:00（16:30まで受付）  
※市営駐車場及び市の提携駐車場料金無料。

専門の相談員が、あなたの気持ちに寄り添いながら解決に向けて一緒に考えます

**仕事・職場の悩み専門相談**

（面接、電話ともに予約優先となります）

相談日 第1、第3火曜日（祝日、12/29～1/3を除く）

相談時間 18:00～20:00（19:30まで受付）

担当 シニア産業カウンセラー

- 職場の人間関係がうまくいかない
- ハラスメントの被害にあっている
- その他、仕事に関する悩みをお聴きします。

※「デートDV出前講座」のお問い合わせは、長岡市男女平等推進センター ウィルながおか（TEL 0258-39-2746）へ

**からだの悩み専門相談**

（面接、電話ともに予約優先となります）

相談日 第2、第4土曜日（祝日、12/29～1/3を除く）

相談時間 13:00～15:00（14:30まで受付）

担当 保健師、助産師、思春期保健相談士

- 年齢とともに変わるからだや健康上の心配ごと
- 妊娠、出産、避妊、不妊についての悩みごと
- その他、健康とからだに関する悩みをお聴きします。

**DV・デートDV・ストーカー被害の相談機関**

長岡市では、DV、デートDV、ストーカー被害などの暴力根絶、予防啓発に向けてさまざまな取組みをしています。安心して、ご相談ください。

**■身に危険が迫り、安全を確保してほしいとき**

- ・緊急時は、すぐに110番通報してください!!
- ・最寄りの警察署 生活安全課へ 長岡警察署 ☎ 0258-38-0110

**■DV相談 ※配偶者、交際相手からの暴力で悩んでいる方**

長岡市配偶者暴力相談支援センター ☎ 0258-33-1233

受付時間 月～土曜日 10:00～16:30 ※水曜日は10:00～19:00（日祝、12/29～1/3を除く）

※相談から自立まで、安心して暮らせる「日常」を取り戻すための支援をしています。  
ほんの少しの勇気で、あなたは人生を変えることができます。まずはお電話ください。



情報誌『あぜりあ』は、公募によるボランティアの編集委員が企画・編集しています

**編集後記**

- あぜりあNo.34は今までは少し違う趣向で作ってあり内容も奥深い物になっています。ぜひ読んでもらいたい話題にしたいです。読んで頂いた人の役に立てれば幸いです。（厚東佳樹）
- かのサン=テグジュペリは「本当の愛は、もはや何一つ見返りを望まないところに始まるのだ」の言葉を遺しています。きれいごとかも知れないけど、ちょっと心に留めておきながら愛が育めたらいいのかな、と思います。（金安 薫）
- 恋人の気持ちに迷ったとき、この『あぜりあ』が道しるべになってくれたらと思います。（佐藤静子）

【あぜりあ編集委員会】 厚東佳樹・金安 薫・佐藤静子

【法律監修】 片沼・橋本法律事務所 弁護士 片沼貴志

【表紙イラスト・挿絵イラスト・デザイン】長岡公務員・情報ビジネス専門学校 CG・Web デザイン科 1年 岡村美有

■恋人が異性とは限らないので表紙のキャラクターはジェンダーレスを意識して描きました。瞳の色に抑制や悲しみを表現する青色、暴力根絶のシンボルカラーである紫色を使い、自分の行動を客観視してDVに気付いてほしいというメッセージを込めています。

【挿絵イラスト】長岡公務員・情報ビジネス専門学校 CG・Web デザイン科 1年 山田倫生

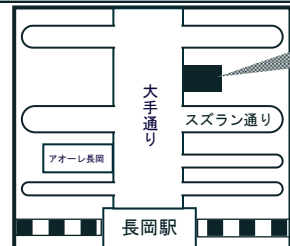
■例となるエピソードを想像しやすいイラストになるよう努めました。この問題は誰にでも起こりうることで、一考してみてください。

長岡市男女平等推進センター

**ウィルながおか**

◆業務時間 月～土曜日 9:00～17:00  
（日祝・12/29～1/3は休業）

〒940-0062 新潟県長岡市大手通 2-2-6（ながおか市民センター2階）  
TEL (0258) 39-2746 / FAX (0258) 39-2747 / E-mail: will@city.nagaoka.lg.jp  
URL: http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate14/will/



ながおか市民センター2階  
ウィルながおか

情報誌「あぜりあ」No.34 平成31年3月発行 編集／あぜりあ編集委員会 発行／長岡市男女平等推進センター ウィルながおか

# あぜりあ

2019.3

No.34

編/長岡市男女平等推進センター  
ウィルながおかあぜりあ編集委員会



ずっと仲良くいられる？  
ずっとすれば、恋人と

# 恋人って、どんな関係？

【恋人】「おたがいに」恋している相手。

『三省堂 現代新国語辞典(第六版)』より

【恋】相手のことが好ましく、とても気になって、いつも会いたい、いっしょにいたいと思う気持ち(をもつこと)。

辞書で調べてみると…



でも、「好き」って気持ちは、目に見えないから心配になるときもある。

こんなとき、どうしたらいい？

## 好きだから、「とても気になって……」



「自信がなくて……」

友達に恋人を見せたら「いいね」って言われた。「モテそうだね〜」って。なんだか不安になってきて、こっそりスマホをチェックしちゃった。私以外のアドレスがいくつもあって…心配だから全部、消しちゃった。今日、恋人が友達と遊びに行くって言うから「私と友達どっちが大事なの？」「来ないなら別れる！」って言ったら来てくれた。ちょっとホッとした。



「心配なんだ……」

かわいい君を、そっと守りたいからスマホのGPSで居場所を確認してる。即レス無いと、心配だから電話で確認。もちろん毎日、迎えに行くよ。「友達とお茶するだけだから大丈夫」って彼女に言われたけど…帰りが心配だから、店の前で待っているんだ。君はイヤがるけど、心配なんだ。命よりも大切な君に何かあったら…。これは束縛じゃなくて愛情だから。

## 受講して思ったこと

デートDVを受けたことがある人が思っていたよりも多く驚いた。身体的な暴力だけではなく、さまざまな暴力も含まれていることは知らなかった。今回の講座で、デートDVのことや、友人から相談されたときの対応まで知ることができました。

特に印象に残ったのは両親の喧嘩を子どもが見せられることも児童虐待であるというお話です。お互いに、そして子どものためにも私は将来パートナーとなる方と尊重し合える関係をつくり上げていきたいと思いました。

傍から見れば酷い仕打ちなのにDVを受けている本人は愛されていると解釈してしまうことがある。恋人という関係上、外部からの干渉が少ないので周りが気付いたときには声をかけてあげることや、本人が勇気を出して相談してみることも大事だと思いました。

他にも、「自分らしさを忘れないことは大切だと、改めて感じることができました」「自分でも知らないうちにデートDVしているかも…」などの感想が出ました。

## 話し合ってみたこと

### もしも、「デートDVをされたら」どうする？

怖いこと、イヤなことをされたら周りの人に相談し、手助けしてもらってでも相手に伝えて従わない。

どんなに好きな人でもDVされたら許せないので、別れる。

その場で別れる。

相談所などに相談をする。

### 自分だけの「恋愛ルール」ってある？

付き合っているうちに、「おかしい」と思ったら、うまく別れる。

自分がされて嫌なことは、相手にもしない。

子どもをつくる順番を間違えない。

浮気、暴力、ギャンブルして借金どれかひとつでもされたら別れる。

### どうすれば、恋人とずっと仲良くいられると思う？

相手の自由を奪わない。

一緒にいることで頑張れたり元気になれたりする関係になる。

一方的に、自分の考えを押しつけないこと。

信頼関係を築くこと。

対等な関係でいること。

## まとめ

- 互いの気持ちや考え方を、きちんと言葉で伝え合うこと。
- 意見が一致しない時は、二人で話し合い理解を深めること。
- 自分のことも恋人のことも同じくらい大切にすること。

Happiness depends upon ourselves.

今回、学んだことは恋愛だけではなく人間関係を築く上で大切なことだと感じました。DVの加害者又は被害者にならないためにも、中学生ぐらいから知っておきたい内容だと思います。

私たちが考えてみました **恋人とのより良い関係をつくるために**

NJC 長岡公務員・情報ビジネス専門学校 N-heart 長岡こども・医療・介護専門学校

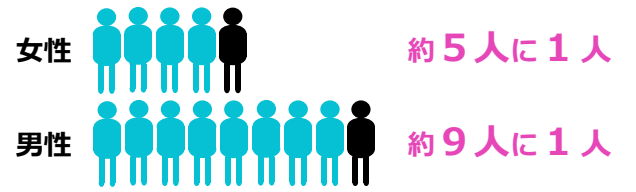
～『デートDV出前講座』を受講して～

『デートDV出前講座』とは、長岡市男女平等推進センターが、若年層へのデートDVに関する正しい理解を求め、DVの加害者又は被害者にならないための意識啓発を目的に市内外から依頼を受けて、出前している講座のことです。

今回は、私たち専門学校生20名が、この講座を受講して『デートDV』について本気で考えてみたことをご報告します。

**「デートDV」は、身近な問題**

恋人同士の間でおこる「デートDV」。内閣府の調査では、



交際相手からデートDVを受けたことがあると答えている。  
※内閣府「男女間における暴力に関する調査報告書」(平成30年3月)より

**私たちデータ**  
(受講した学生のアンケートより)

- 『デートDV』という言葉を知らなかった。 **40%**
- 友人から『デートDV』の被害にあっていると聞いたことがある。 **10%**



**恋愛にまつわる危険な思い込み**

DVとは、自分の思い通りに相手を支配して従わせ動かそうとする全ての態度・行動のこと。  
「全てを知りたい」「一心同体」と、思うだけなら個人の自由だが、それを嫌がる相手に強要すれば暴力。  
**恋愛にまつわる危険な思い込みが、デートDVのきっかけとなりやすいので注意が必要。**



**「ヤキモチ」と「束縛」の違い**

たとえば、「束縛するのは、愛しているから」という考え方。恋人がコンパに行くとき聞いて、「モテるから心配だな…」とヤキモチをやいて言うのと、「行ったら別れるよ」と相手の行動を制限し束縛するのは大きく違う。  
束縛とは、相手の気持ちを考えずに、自分の思い通りに支配したい心の表れ。つまり、「束縛するのは恋人を自分のモノとして全てをコントロールしたいから」。愛情ではない。  
**束縛はDVのはじまり**なので注意しよう。

好きって、「どのくらい?」



恋人の気持ちが分からない。だから、友達の前でわざと冷たくしてみた。もしフラれても、「好きじゃなかった」って言う。ヒドイことを言ったのに、別れたくないって泣いてくれた。冷たくした後に優しくすると、恋人は嬉しそうに笑う。それを繰り返しても、別れたくないと言う。それでも理想の恋人にはならない。いっしょにいるのに…満たされないのは、なぜ?



昨日、恋人が廊下で他の子と話してた。部活の打ち合わせって言われたけど、今日も、楽しそうに話してるからムカついて「ヘラヘラしてキモいんだよ」って怒鳴って蹴り入れといた。みんなの前で「乗り換えなければ、今すぐ別れてあげる」と言ったら、別れたくないって謝ってきたし、もう二度と、あの子と話さないと約束したから許してあげた。

好きなら「聞いてくれるよね?」



恋人は、「好き」ってしてくれるの。でも、言葉だけだとちょっと心配…。愛情を確かめたい。私のこと好きなら、デートのときは、おごるのが当たり前だよ。甲斐性の無い人はダメよ～って、ママも言ってたし。もうすぐ私の誕生日だからブランドのお財布が欲しいって言ってみたの。「そんなお金ないよ」と言ってたけど私のためならバイト頑張れるよね。



大切な君にバイトなんかさせないよ。会いたいときに会えなくなるし。欲しい物があるなら買ってあげるよ。行きたい所は連れて行ってあげるよ。君は僕がいなくて何もできないだろ?僕の言うことを聞いていれば大丈夫。でも、君が自由にしたいと言うなら、好きにすればいいよ。そのかわり、君にあげた物も、使ったお金も全て返してもらおうけど。

好きだから、「いいよね？」

「オレのものだろ」



お前に会えないと寂しいから下着姿の写メ送ってよ。  
オレのモノなんだから、好きなときに触ってもいいじゃん。  
浮気はするなって言いながら、嫌がるなんておかしいじゃん。  
子どもが出来たら産めばいいじゃん。  
オレたちの子ならスゲーかわいいよ！  
金？学校？そんなのなんとかなるよ。  
それとも、オレが信用できないの？

「自慢したくて」



恋人とのラブラブな写真を、こっそりSNSにアップしたら、友達にうらやましいって言われちゃった～。  
カッコいいから自慢したくて。  
もちろん恋人にはナイショだよ。  
この写真は二人の秘密って約束だし。  
えっ？もしも浮気されたら？？  
仕返しに、恋人が寝ている間に撮ったもっとヤバい写真も動画もあるから、ネットにバラまいちゃうかも……。

好きだから……

「誰にも渡さない」



他のヤツと楽しそうに話す君を見て、頭に血が上り思い切り突き飛ばしてしまった。我に返った僕は、倒れたまま泣く君をすぐに抱きしめ「他のヤツと話すなって言っただろ。心配させる君が悪い。こんなに愛しているのに」と伝えた。君は、かわいくて優しいから変なヤツに騙されないか心配なんだ。君が言うことを聞いていてくれれば、こんなこと、もう二度としないよ。

「ひとりぼっちはイヤ……」



恋人のスマホをこっそり見たら他の人とのツーショットがあった。前に付き合ってた人で、ただの消し忘れて謝られたけど許せなくて……。スマホを床に叩きつけて恋人が大切にしていたフィギュアも、めちゃくちゃに壊してしまった。そしたら、もう別れようって言われた。好きだから別れるなんて絶対にイヤ。私は「別れたら死ぬ」と答えた。

## いじめも、「暴力」

物を隠される、汚される、壊される。無視、陰口、必要な連絡事項を教えてもらえない、笑いのみにされるなど。「いじめ」は学校だけではなく職場や地域などでも起きている。

### いじめは犯罪又は、犯罪につながる行為。

「子どもだから」で許されるものではない。「見て見ぬふり」も、もうやめよう。

もしも、暴力の被害に遭ったら1ミリも我慢する必要はない。すぐに専門の窓口へ相談を。いじめの現場を見た人も、相談しよう。

### 主な学校での「いじめ」相談窓口

- LINEで相談しませんか～新潟県 SNS相談～
- 新潟県いじめ相談メール [ijime@mailsoudan.org](mailto:ijime@mailsoudan.org)
- 24時間子ども SOSダイヤル 電話 0120-078-310
- 長岡警察署少年相談（24時間） 電話 0258-38-0110



### 職場のいじめやハラスメントも含む、労働に関する相談窓口

- 長岡総合労働相談コーナー 電話 0258-33-8711
- 長岡労働相談所 電話 0258-37-6110
- 連合なんでも労働相談ダイヤル 電話 0120-154-052

## DVも、いじめも、エスカレートする前に専門の窓口へ相談して

## 暴力から自分も大切な人も守るために 知っておきたいこと

### きょうはくざい 脅迫罪とは

本人や親族の生命、身体、自由、名誉又は財産に対して害を加える旨を告知して脅迫をする。

- 例) ・「全て、ぶっ壊してやる」 ・「家族が痛い目に合うぞ」
- ・「ネットにバラまいてやる」 ・「殺す」などの脅迫メール

### きょうようざい 強要罪とは

本人や親族の生命、身体、自由、名誉又は財産に対して害を与える旨を告知して脅迫し、又は暴力を用いて義務の無いことを行わせ、又は権利の行使を妨害する。

- 例) ・「別れるなら写真をバラまく」
- ・「すぐ来ないと痛い目にあうぞ」

### きょうかつざい 恐喝罪とは

人を恐喝し怖がらせて、金銭や物などを交付させたり、支払いを免れたりするなど財産上不法の利益を得ること。

- 例) ・「殴られたくなきゃ金を出せ」
- ・店主を脅して支払いをしない

### きぶつはそんざい 器物破損罪とは

人の物を故意に損壊し、又は動物に傷害を与える。

- 例) ・「人の物をわざと壊す」 ・「飲み物に異物を入れる」

### ぼうこうざい 暴行罪とは

人の身体に損傷は負わせないが、直接的な攻撃をしたりケガの危険がある行為をする。

- 例) ・「髪を切る」 ・「突き飛ばす」 ・「近くに物を投げつける」
- ・「水や塩をかける」

### しょうがいざい 傷害罪とは

人の身体に故意に損傷を負わせ生理的機能に障害を与える。

- 例) ・「髪を抜く」 ・「突き飛ばして骨折させる」
- ・「物を投げてケガをさせる」 ・「睡眠薬で眠らせる」

### きょうせいせいこうとうざい 強制性交等罪とは

暴行又は脅迫を用いて性交、肛門性交又は口腔性交をする。性別に関わらず加害者、又は被害者となる。被害者が13歳未満の場合は暴行・脅迫がなくても成立する。

- 例) ・「言うことを聞かないと殺す」と脅し性交等をする

### じゅんきょうせいせいこうとうざい 準強制性交等罪とは

人の心神喪失もしくは抗拒不能に乗じ、又は心神を喪失、若しくは抗拒不能にさせて性交等をする。性別に関わらず加害者、又は被害者となる。

- 例) ・泥酔して抵抗できない人物に、性交等をする

## できれば犯罪を証明するものを保存しておきたい 誰が、いつ、どこで、何を撮ったのかを記録

- ・写真、動画の画像 ・会話、通話の録音 ・目撃者や証言者 ・日記や詳細なメモ
- ・相手から届いた脅迫文書、メール、LINE、SNS等の保存、又は表示した画面を撮影したもの
- ・犯人の指紋、DNAが残っているもの ・怪我をした場合はすぐに病院を受診し診断書をもらう
- ・証拠があっても無くても、被害にあったらすぐに警察や相談窓口へ相談をする（相談履歴を残す）

## 犯罪又は、犯罪につながる行為について

DVの他にも、「リベンジポルノ」、「レイプドラッグ」、「ストーカー」などの被害が増えている  
どのような犯罪なのか、知っておこう

### □「リベンジポルノ」

過去に撮影した性的な画像や動画を嫌がらせのために相手に許可なく公表する行為。ネットにバラまく等と脅されたら、**すぐに相談！**

※撮影の許可を出したとしても、撮らせた側は悪くありません。許可なく公表した側が悪いのです。「合意なく撮影」「許可なく公表」どちらも犯罪です。

●こちらも検索 → セーフライン 🔍

### □「レイプ・ドラッグ」

性的暴行を加える目的で使われる睡眠薬などの薬のこと。飲み物や食べ物に混ぜ抵抗できない状況にして犯行に及ぶ。**たとえ未遂でも、「おかしいな」と思ったら、すぐに相談！**他人の飲み物に異物を入れた時点で犯罪。

※性暴力の被害にあった時は体は洗わず、すぐに病院で手当てを受けて。ケガや性感染症、女性の場合は妊娠の危険もあるから。どの病院へ行けばいいのかわからないときも#8103へ電話を。被害にあったときの服も洗わず未使用の袋で保管したい。証拠は必ず、あなたの力になる。薬を飲まれた場合も、少なくとも72時間、できれば24時間以内に血液及び尿の検査を。

●こちらも検索 → 内閣府 レイプドラッグ 🔍

### □「ストーカー行為」

特定の人に対して、恋愛感情又はそれが満たされない怨恨の感情を満たす目的で、特定の人又はその家族などへ「つきまとい等」の嫌がらせ行為を繰り返し行うこと。

つきまとい等やストーカー行為は犯罪なので、**すぐに相談！**

- ①つきまとい・待ち伏せ・押しかけ・うろつく
- ②監視していると告げる行為
- ③面会や交際等の要求
- ④乱暴な言動
- ⑤無言電話、連続した電話・FAX・電子メール・SNS等
- ⑥汚物などの送付
- ⑦名誉を傷つける
- ⑧性的しゅう恥心の侵害

※①～④と、⑤の電子メールの送信等をする行為については、身体の安全住居等の平穏もしくは名誉が害され、又は行動の自由が著しく害される不安を覚えさせるような方法により行われる場合に限る。

●ハイリスクな写真を欲しがるのは独占し支配したい心の表れ。断る権利があなたにはある。しつこい場合は相談を。

●他人に見せたくない写真や、動画は厳重に管理をしよう。

●このような卑劣な犯罪が実際にあることを覚えていて。

●被害にあったときは、そのまますぐに「#8103」へ電話を。あなたは、決して悪くない。悪いのは加害者。それだけは忘れないで。

## 緊急時は迷わず110番

■あなたの心に寄り添う相談窓口もあります ■  
性別、被害の程度にかかわらず、ご相談ください

警 察

性犯罪被害相談電話共通番号

☎ # 8103

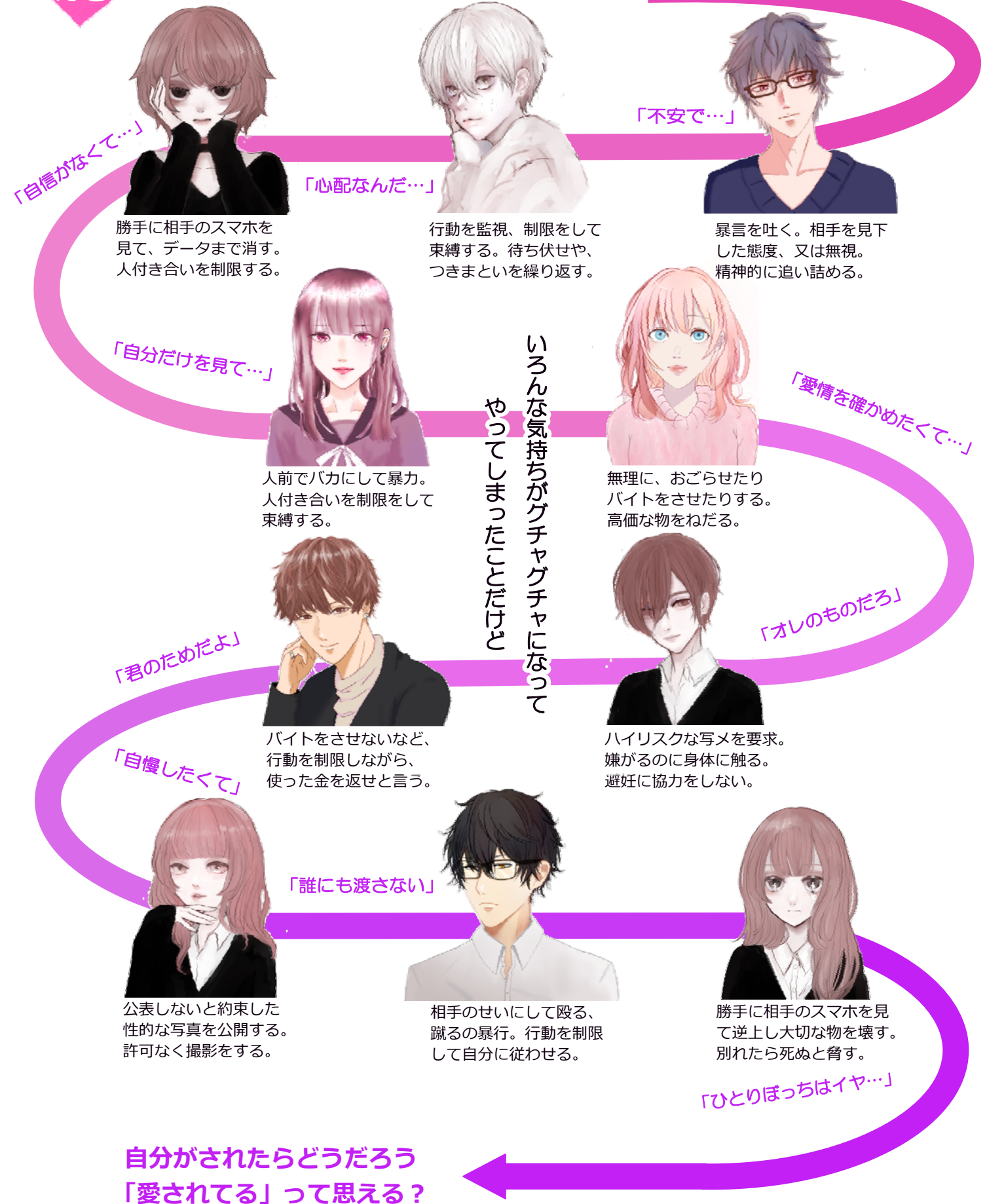
性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

性暴力被害者支援センターにいがた

☎ 025-281-1020

年齢や性別問わず、被害にあったらすぐに通報や相談を

好きだから、「心配でやってしまったこと」だよ



あなたは恋人からイヤなことをされたとき  
「イヤだからやめて欲しい」と伝えられる?

本心はイヤなのに、言えない  
イヤなことも受け入れないと成立しない関係なら

恋人同士なのに、「支配する人」と「支配される人」  
それが変わらない関係の中で起こる暴力は、デートDV

DVとは、**精神的暴力**、**経済的暴力**、**性的暴力**、**身体的暴力**のこと  
「暴力」は、犯罪又は犯罪につながる行為なのを忘れてはならない

**精神的暴力**とは

やめてほしいと言っているのに…

- 勝手にスマホを見たり、アドレスを消したりする
- 返信は即レスまたは、1分以内などと強要する
- 人との付き合いや行動を制限する
- 無視をする
- 人前でバカにしたり、恥ずかしい思いをさせる
- 「死ね」「秘密をばらす」と脅す
- 怒って物を投げたり、物を壊したりする
- 居場所や行動を監視する ※ストーカー行為 など



**経済的暴力**とは

無理だと言っているのに…

- デート代を支払わせる
- お金や物をねだる
- アルバイトをさせる、または辞めさせる
- 借りたお金を返さない など



**身体的暴力**とは

- 殴る・蹴る・叩く・つねる・ひっかく・噛む
- 殴るふりをする ●凶器をちらつかせる
- 髪を引っばる ●押さえつける
- 物を投げつける ●身体をつかんで揺さぶる
- 首を絞める ●監禁する など



**性的暴力**とは

嫌がっているのに…

- 性的な行為をする ●避妊をしない
- 性的な嗜好を押しつける ●性病をうつす
- わいせつな動画を見せる
- 裸の画像や動画を撮る ※リベンジポルノ など



「暴力ふるわれたら別れば？」ができない理由  
暴力のサイクルとは何？

Q 恋人に「お前のせいでムカつく」と殴られた。  
あなたならどうする？

「ふざけんな！」とやり返す人、「すぐに別れる！」という人など、  
いろいろな考え方があの中、  
「自分がダメだから、恋人を怒らせてしまった」と、思う人もいる。

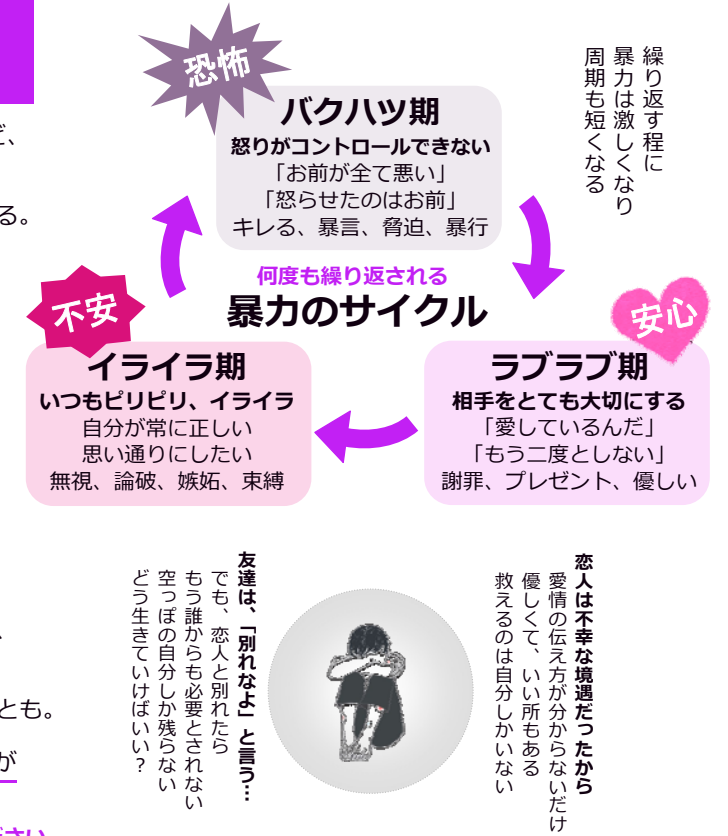
暴力をふるわれるのは、自分のせいだと思ってしまう人は、  
別れられないことが多い。

なぜなら、暴力をふるわれた後すぐに  
「本当にごめん」と泣きながら謝られ、  
「もうしない」「愛してる」と過剰なぐらい優しくされると、  
自分にも悪いところがあったから…と、許してしまう。  
一緒に過ごしていると、また恋人がイライラしはじめて、  
「お前のせいで！」と責められ、暴力をふるわれる。

これが**暴力のサイクル**。  
このサイクルが繰り返されることで被害者は頭が混乱してしまい、  
支配や洗脳がされやすい状態になると言われている。  
心を縛られ、正常な判断力や思考力、逃げる機会や気力を失うことも。

身近な人がデートDVの被害にあうと心配で、別れさせたくて  
洗脳状態だと逆効果になる危険性もあるので専門の相談窓口へ。

※相談窓口は裏表紙をご覧ください



DVの被害にあっているとき

こんなこと、思ってますか？

- 怒らせた自分が悪い。
- 束縛するのは愛されてるから。
- こんなこと大したことない。我慢すれば上手くいく。
- 自分のことよりも、相手を優先しよう。
- 怒らせたくないから、とりあえず謝ろう。
- 相手が変わってくれる、自分が相手を変えられる。
- この人は自分がいなくてダメになる。
- こんな自分と付き合ってくれる人は、もう現れない。



あなたは悪くない。  
自分を責めるのは、もうやめよう。  
人の心は、誰にも変えられない。  
今まで、恋人にされてツラかった事  
言われて悲しかったことを、あなたは  
大切な人に出来るだろうか。  
まずは、自分を守ることが大切。  
すぐに専門の相談窓口へ。

DVをしてしまうとき

こんなこと、思ってますか？

- 自分の方が、優れていて正しい。
- 怒りが込み上げてきて、カーッと身体が熱い。
- 相手のせいで、傷ついた。
- この程度は舐みたいなものだ、暴力ではない。
- 愛情があるなら、自分に合わせるべき。
- なんで分かってくれないんだ。
- つらい、助けて、自分の心が無くなりそう。
- 寂しい、そばにいてくれるなら誰でもいい。



それは本当に、恋人への怒り？  
暴力をふるった後、つらいのは  
自分も傷ついているから。  
自分の怒っている姿をよく見て。  
その怒り方に見覚えはない？  
その暴言に聞き覚えはない？  
まずは自分の心の整理をしよう。  
デートDVしているかもと感じたら  
抱え込まず専門の相談窓口へ。