

こんなのでDV?

デートDV行動 チェックリスト

あなたは、気付かないうちに相手を支配しようとしていませんか？

または、支配されていますか？

このチェックリストを使って、
相手や自分の行動をチェックしてみましょう。

aware (アウェア)「DV行動チェックリスト」より

デート相手は…

- ☐ あなたのことを「きたない」「バカ」など人をおとしめるいやな言い方で呼びますか？
- ☐ あなたが他の用事で会えなかったりすると、自分を最優先しないといいつてふてくされたり、怒ったりしますか？
- ☐ あなたが誰と話すか、誰と一緒にいるかなど、何でも知りがたって聞いてきますか？
- ☐ 怒ったときに物にあたるなど、あなたが怖いと感じるような態度、行動をとりますか？
- ☐ あなたへの怖い態度や行動をしたあとと謝ることが多いですか？
- ☐ すごくやさしいときと、すごくいじわるでいやな態度のときとが極端ですか？
- ☐ ふたりがけんかしたとき、あなたが怒らせるようなことを言ったからだとか言ってあなたを責めますか？
- ☐ あなたが何かについて話そうとすると話をそらしたりして、あなたの話をちゃんと聞いてくれないことが多いですか？
- ☐ 「僕（私）のことが好きならいいだろう」とあなたが気が進まないことをさせますか？
- ☐ あなたの希望や考えを尊重しないで勝手に決めることが多いですか？

ひとつでも該当する項目があったら、デートDVではないかと考えてみましょう。

もしかしてこれってデートDV?と思ったら…

- 軽く考えずに、相手との関係について、きちんと冷静に見つめ直してみよう。
- 自分が“安全”でいられる方法（場所、距離の取り方など）を考えよう。
- 自分が信頼できる友人や大人に相談してみよう。

自分は…

- ☐ デート相手が自分の意見に従わないといらいしたり怒ったりしますか？
- ☐ 相手が自分だけでなく、他の人とも仲良くしているのに嫉妬して責めたりしますか？
- ☐ 相手がどんな人とどんな話をしているのか、とても気になって聞いたりしますか？
- ☐ 相手に何をするか、誰と話すか、どこへ行くか、何を着るかなどについて指示、それは相手のためだと思っていますか？
- ☐ 自分自身の問題や自分がいらしていることを、相手のせいだと責めたことがありますか？
- ☐ 相手がしたことをとがめるとき、相手をたたいたりしますか？
- ☐ いつも相手をリードしなければと思いますか？
- ☐ ふたりのことでも、相手の考えや希望を尊重しないで、自分ひとりで決めることが多いですか？
- ☐ 相手は自分より劣っていると思いますか？
- ☐ 付き合っている相手を「自分のもの」だと思っていますか？

ひとつでも該当する項目があったら、自分の態度・行動を見直しましょう。