

◆一般的な質問

Q: デートDVは最近増えてきたのですか。最近なら、なぜ増えて、発生してしまったのですか。

A 昔からありますが、最近、DVやデートDVの情報が増えてきて、調査も始まったので、表に出てきている。だから増えているように見えるという側面があります。今後、暴力(DV)への感度が高まればもっと被害届数は増えるでしょう。それに加えて、性・恋愛体験の低年齢化、携帯電話などの普及によって束縛しやすくなったことなども原因で、デートDVが増えていると思います。

Q: なんで警察に相談していても、殺人までになってしまうDVの事件が起きてしまうのか。

A 警察は、DVについて正しく学んでいない警官が多く、安易に、夫婦喧嘩、恋人のもめごとと思ってちゃんと逮捕したり注意せずに、放置してしまうからです。最近、改善しようとしています、まだまだです。

Q: デートDVは私たちのような大学生には、やはり起こりやすいですか？

A 高校生でも大学生でも、恋愛関係にある人の中でかなり高い確率で起こっています。若い人は純粋で経験が少ないため、だまされやすいという面もあります。読んでいる漫画などによってデートDV的なことを愛情と間違っている面もあります。

◆デートDVをなくすには

Q: デートDVは治るのか。

A 早い段階で学んで、修正すればなおせる場合があります。若い人で、学ばずぐに態度を変える人はいます。また今後、加害者更生プログラムというものが増えていくといわれます。そこで加害者がまなぶことで変わっていきます。しかし、被害者はまず自分の安全を大事にすることが大事なので、相手が変わらないようであれば別れることが大事です。

Q: DVの加害者側が、自分に自信を持つためには、どうしたらよいか。

A まず、加害行為をやめることです。そして自分でDVについて学んで、どうして自分がそういう行為をしてしまうのかを見つめることです。できれば加害者更生プログラムで学ぶことがいいです。並行して、人を支配しない関係の練習をしていくことです。自信を持つのは長期にわたって自分の生き方を見つめなおすことで、徐々に人を信頼することを学ぶ以外にありません。信じられる人を見つけましょう。

◆友だちが被害に遭ったら

Q: 自分の友だちが今おっしゃったこととすべて同じDVにあっているのですが、その人たちのために私にできることはありますか。

A まず話を聞いてあげてください。「話を聞かせてくれる?」「心配なの。秘密は守るから話し

てみて」といって話を聞きましょう。

聴きながら、徐々にデートDVの知識も伝えていきましょう。

「デートDVっていうのはこういうものみたい」「こんなパンフ（HP、本）あるよ」

「あなたの関係、少しデートDVっぽく見えるけど大丈夫？」

「デートDVってこんなことらしいけど、それに当てはまる事ない？」

「それはひどいなあ」「そりゃあかんのちゃう？」

そうして、できれば詳しい人の所に相談にいきこうと誘ってください。嫌がるなら無理しないで、話を聞き続けてください。孤立しないように、毎週様子を聞くようにしてください。

もしきつくないようなDV関係なら、DV加害者に対して「携帯チェックはやめて」「すぐにメールに返事しなくてもいいようにしよう」「大声を出すのはやめて」「邪魔くさそうな態度をとるのはやめて」「私の事好きなら、私の思いを尊重して」「私を失いたくないなら、傷つけないで」といった、希望、改善の一步を言うてみることを提案しましょう。

そして相手が変わってくれたらいいですし、変わってくれないなら、また相談に乗り続けて、誰か第3者に相談しましょう。

Q：友だちの彼氏がデートDVっぽいなと思ったらどうすればよいですか。

Q：似たようなDV予備軍の彼氏を持つ友だちがいるので、気をつけていきたい。

Q：話を聞いて明らかに彼氏からDVを受けているのに、彼女本人がDVを受けていることに気づいていない（彼女はそれで幸せそう）場合、どうすればよいですか。

A この3つの質問は、上の質問の対応と同じく、まずは被害者に上の対応をしてください。

Q：友だちがデートDVを受けていたようですが、2人とも手を出していたようでした。一方通行だけでないDVもデートDVにあたるのでしょうか。

A はい、それも、片方が強いならDVです。同じくらいの攻撃力がある場合、双方がDV的といえます。その場合、双方とも、ちゃんとDVについて学ぶことが必要です。あなたは自分の友達に対して、上記のような相談の乗り方をして、非暴力的な話し合いをしてDVでない関係にしていくよう、アドバイスしてあげてください。暴力に暴力で対応するのはよくないです。暴力的な関係を変えることが大事です。

お互い暴力をふるいあうのは、良いことではありません。軽いもので少しならただの「けんか」ですが、程度がひどいと、それはDV的と言えます。相互に相手にDVしていると言える場合があります。「身体暴力や大声」をつかわない話し合いをしましょう。相手がそういうことをしてきたら、それはDVだといってやめるようにいましょう。やめないならそれは人権侵害で犯罪行為であるDVです。DVされたからといって同じ手段で反撃せず、暴力ではない形で対抗しましょう。DVをやめないDV加害者とは別れましょう

◆わがままと束縛

Q：わがままだどこからDVになると思いますか。

A 意見を言うのと、わがままとの境界線は、機械的には決められません。基本は、自分の希望を言うのは自由です。そしてそれを相手が受け入れるか、同意するかは相手次第です。相手が受け入れるように強制してはいけないわけです。強制したらDVです。「わがまま」というのは、自己中心的に自分の欲求を相手に押し付けることですから、ワガママな欲求を何らかの力を使って押しとおすならだめです。

しかし、よくあるのは、「自分の意見を言う人（弱者）に、『それはワガママだ』とって強者の側が批判すること」です。つまり本当は言ってもいい単なるその人の自己主張（正当な主張）なのに、自己主張を「ワガママ」と言って抑圧することがあるのです。それは間違いです。ですから『わがまま』だといわれても、言うべきだと思う自分の意見は言ってください。そしてこれはワガママではないですと言ってください。正当な主張（アサーティブなもの）は、「わがまま」ではありません。強者が相手を言いなりにならせる主張はわがまま、DVです。

Q：束縛はいけないことですか。相手が浮気しているかもと不安になったらどうすればよいですか。

A 束縛は相手の成長や自由を制限するのでよくないです。相手を信じて、束縛せず、自由にさせるのが信頼感のある関係です。

過去、浮気されたという経験があれば不安になるし、相手の行動を知りたいし、携帯も見たくなりますよね。しかし、そういう監視もDVです。それは相手の自由な人間関係を邪魔するからです。だからと言っていわゆる浮気OKと言っているわけではありません。お互いが信頼しあい、相手を傷つけないようにするのは当然です。相手を傷つけるのはDVの一つです。ですから、チェックしなくても相手のことを信頼できるような、そういう人と安心感のあるお付き合いをしましょう。逆に言えば、行動を監視されないと浮気をしちゃうような人って、問題アリです。警察に見つからないなら泥棒しちゃう人が問題であるように。

◆良い恋愛関係をつくるために

Q：いい恋愛をするにはどうしたらいいですか。

A：DVがない関係を学んでそれを実践することです。相手が今日、自分のことを好きとってくれるというのは奇跡のようにうれしいことです。そういう感謝の気持ちを持ってかかわることです。

同時に自分を大事にし、相手に寄りかからず自立することです。自立した魅力的な人が対等で素敵な恋愛をすることができます。

Q：思いを伝えることは簡単なことではない。相手にしっかりと自分の意思を伝えるには、どうすればいいですか。

A 自分の言葉を総動員して、心を込めて、ちゃんと話すことです。また相手の話も同じくらいたっぷり聞いて、反応することです。相手の話を深く聞き出すことです。また案外、存在の仕方全体で、ちゃんと伝わるものです。相手に、甘受する能力があれば。だから自信を持って付き

合えばいいです。

とにかく正直な自分を出しましょう。不安や考えていることや迷っていることなど本音を言うこと。相手に合わせてええかっこしてうそをつかないこと。ぶりっこないこと。我慢して言いなりにならないこと。DV 被害を甘受しないこと。本当の自分をさらけ出して、それで自分の良さが伝わらなければ仕方ないです。

Q：彼女「夜道をひとりで歩くのは怖いなあ、女だし」

彼「女の子がひとりで夜道を歩くのは危険だ」

彼「彼女のことが好きで心配だから、迎えに行ったり、送ったりしたい」

彼女「彼のことが好きで、わざわざ迎えに来させたり、方向が違うのに送らせたりしたくない。だから断る」

彼女は、彼に迎えに来てもらえたり、送ってもらえるのは確かに助かるけど、そんな手間をかけさせたくない。どうしたら、いいんだろう？

A まず、夜道は気を付けて歩く、など工夫してください。いつも誰かに送ってもらうというのは不可能です。それは甘えた感覚です。男性におごってもらえて当然というのと同じく、女性の甘えた依存心です。しかし、仲が良くて彼も送りたいというなら、そしてあなたも送ってほしいならたまには甘えてもいいんじゃないでしょうか。

毎回当然のようにお送り迎えさせるとするのは、傲慢です。またそんな愛情は形式的すぎます。むしろ DV 加害者は、束縛のために送り迎えをしたがります。ですからそこは見分けて、束縛が強い人とは距離を取ってください。

◆別れ

Q：被害者が加害者のことが本当に好きで、DV されていた場合、どちらもお互い好きでも別れるべきですか。

A 別れにくいでしょうが、DV 状態は絶対に良くないです。だって、成長が邪魔されているんですよ。それは異常なことです。恋愛感情に流されて、自分を大事にできていないのです。そんな状態に浸っているのはおかしいことです。でも好きなら別れるのは嫌でしょう。では、どうするか。DV ではない関係に変えていってください。その努力をしましょう。

「携帯チェックはやめて」「すぐにメールに返信しなくてもいいようにしよう」「大声を出すのはやめて」「邪魔くさそうな態度をとるのはやめて」「私の事好きなら、私の思いを尊重して」「私を失いたくないなら、傷つけないで」とちゃんと言ってください。あなたのことを好きなら彼(彼女)は変わるでしょう。変わらずに DV する人には「変わってくれないなら、別れる」といってください。そこで妥協して我慢すると加害者の思うつぼです。いい恋愛に変える努力をしてください。人に誇れる恋愛、双方が成長できる恋愛をしましょう。

Q：別れに同意はいらないと書いてありますが、これについては実際とても難しいと思います。

この感覚を押し付けることにより、さらにストーカー的にさせてしまう要因にもなってしまうと思いますが...

A 逆です。きっぱりと別れる（宣言する）ことで、相手はあきらめます。あいまいに言うとうまく相手が納得してくれるというのは希望的観測であって、実際は、執着心の強い DV 加害者は別れてくれません。あいまいだと、相手は「まだ愛している」「迷っている」「強気で行けばより返せる」と思って攻勢を仕掛けてきます。はっきりと「別れる、もう近づかないで」ということが必要です。

なお、DV やストーカー体質ではない普通の人とは、当然普通の別れ話をしたらいいです。大事なポイントは、別れ話をして、相手が同意してくれなくても別れる(別れられる／別れるべき)ということです。話し合っただけで相手が同意してくれるなんてのは、DV 加害者の場合、あり得ないことです。その事実を知ってください。

ひどい人とは別れる、その時には先生も警察も大人も外部の人を使うということです。自分だけで何とかするというのは間違いです。被害者がきつく言ったから相手がストーカー (DV) になるのではなく、加害者の間違っただけがストーカー (DV) にさせるのです。

Q : 別れるのがとても大変そうだと思います。本当にきっぱり別れることができますか。

A 確かに、DV 体質の人とは別れるのが大変です。だから外部の人に相談して、ちゃんと別れないといけないのです。別れられないとあきらめて DV 被害を受け続けると大変なことになります。

◆友人関係と DV

Q : 友人関係の DV ってあるのでしょうか。

Q : 恋愛関係だけでなく、友人関係にも言えるのでしょうか？

A それは厳密には DV とは言いませんが、本質は同じです。それは友人による支配、ハラスメント、いじめ、虐待といえます。

そういう人とは離れてください。適度な距離をとることが大事です。シングル単位感覚で付き合いましょう。それができない人とは離れましょう。