

デート DV の芽は、友だち関係の中にも？



12月に行われたデート DV 防止講演会の事後アンケートにこんな質問がありました。

- ・つき合っているふたりなら、何をしても（されても）よいと思う
- ・つき合うようになったら、ふたりの気持ちや考えは、いつも同じでなければならない。
- ・つき合っている人から求められたことは、イヤだと思っても断らない方がいい。
- ・つき合っている人をばかにしたり傷つく言葉（バカ、ブス、キモイなど）を言うのは愛情表現（愛しているから）だ。

答えは(1.そう思う ・ 2.少し思う ・ 3.そう思わない)から選ぶ形式で、ほとんどの人は「3. そう思わない」に○をつけていましたが、これが恋人ではなく、友だちだったらどうでしょうか？



- ・友だちなら、何をしても（されても）よいと思う
- ・友だちなら、ふたりの気持ちや考えは、いつも同じでなければならない。
- ・友だちから求められたことは、イヤだと思っても断らない方がいい。
- ・友だちをばかにしたり傷つく言葉（バカ、ブス、キモイなど）を言うのは愛情表現（仲がいいから）だ。

このデート DV 防止教室の事後アンケートを見たときに、デート DV も友だちトラブルも共通する原因があるような気がしました。つまり

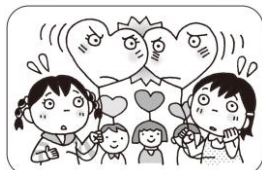
- ①自分の気持ちが正しくて大切
- ②相手の気持ちや機嫌ばかり気にしてしまう

①「自分の気持ちが正しくて大切」という人は、「こうあるべき」という自分の価値観に気がつくことが大切です。その例としてデート DV 防止講演会では男の子と女の子が遊園地に行ったときの会話をもとに、女子はピンク色のイメージ、お弁当を作る、ジェットコースターを怖がる・・・という男女の役割などに関する価値観やイメージ(恋愛関係になると特に強くなる)について考えました。このような、自分でも気がついていない自分の価値観やイメージに合わせるために、力を使って相手を支配(思い通りに動かす)しようとするのがデート DV につながるのですが、これは友だちトラブルでもある話です。

「友だちからすぐ LINE の返信が来なかった→友だちだったらすぐに LINE を返信するべき！」「今日一緒に帰る予定だったのに、バイトがあるからと先に帰ってしまった！→友だちだったら自分を待つべき！」「友だちが、私以外の子と仲良くしゃべっていた→私とだけ仲良くするべき！」「わたしが落ち込んで机に伏せていたのに、声をかけに来てくれなかった→友だちなら私の気持ちを察して声をかけに来るべき」「ケンカしたあと、謝ってこない→向こうから謝るべき！」「朝私が教室に入っても、話しかけに来てくれなかった→友だちなら、向こうから話しかけにくるべき！」「自分が落ち込んでいた時、話しかけてきた！→友だちならそっとしておいてくれるべき」



②「相手の気持ちや機嫌ばかり気にしてしまう」という人は、「自分の LINE の返信が遅れたせいで怒らせてしまった」「バイトを優先にしまったせいで口をきいてもらえなくなった」「わたしがほかの子と仲良くして、嫌な気持ちにさせてしまった」「机に伏せているのを寝ているのだと思ってしまって、嫌な思いをさせてしまった」「なんだかわからないけど怒らせてしまい、謝っても許してもらえない」「席の近くの子と話をしている、友だちが来たのに気がつかずに怒らせてしまった」「私がかまくらめられなかったので、怒らせてしまった」と、自分が悪かったと考えているので、「それはおかしいと相手に言ったほうがいいのか？」と勤めても言えないことが多いです。



お互いの気持ちや事情を話せば解決するような気がしますが、「自分が正しい！こうするべき！」と思いこんで怒っている人と、「自分が悪いから」と思っている人だとなかなかうまくいかないようです。もし「自分が正しい！こうするべき」という人と「自分が悪いから」という2人が恋人なら、デート DV が起きるかもしれません。

今恋人がいない人、デート DV は起きていないという人も、恋人や友だちとの関係の中で自分の気持ちが正しくて大切！と思って相手に押しつけていたり、相手の気持ちや機嫌ばかり気にしてしまう人はいないでしょうか？

例えば、これはデート DV チェックリストの一部ですが、心当たりはありませんか？

- メールや LINE などの返信が遅いと怒ったり不機嫌になったりする
- 他の人との約束より、自分との約束を優先させる。約束をキャンセルさせる
- 自分の思うようにならないと（誘いを断ったり反対意見を言う）不機嫌になったり怒ったり無視したりする
- すごく優しいときと暴力的（攻撃的）な態度を繰り返す。（機嫌のいいときと悪いときの差が大きい）
- なぐるふりをしたり、たたく、ける、つねる、強い力で押さえつける、髪や腕をひっぱる、首をしめる、つきとばす、ひきずる、胸ぐらをつかむ（痛いと叫ぶ）。言っても逆ギレされる 言ってもやめてくれない
- 自分のいやな呼び方（顔や体形などをバカにする）で呼ぶ
- おごらせたり、借りたお金を返さない

こういう関係が続くと、いつのまにかいつも相手の顔色を見て、機嫌が悪くならないように気を使うようになり、一緒にいても楽しくなかったり、つらかったりするようになります。恋人でも仲の良い友だちでも、相手は自分とは違う人間で考え方や気持ちや考え方が全く同じとは限らないので「いやだと言ってもいいし、一緒にいることがつらいなら「別れてもいい(離れてもいい)」のです。

ただ、今回のデート DV 防止アンケートの中の「被害者にも、加害者にもならないために、どのようなことが必要だと思いますか？」という質問に対するみんなの言葉の中にデート DV や友だちトラブルの予防や解決につながる答えがたくさんありました。

- ・相手からされて嫌なことがあったら断る。自分も相手から断られても怒らない
- ・相手に何でも求めない。相手は相手、自分は自分と思う。
- ・自分の考えを押し付けない。相手の思いを、理解しないといけないとがんばりすぎない
- ・自分の考えや行動が正しいと思いきまない。
- ・互いに意見や考えが違ったとき絶対に相手を否定しない
- ・自分の気持ちをコントロールする。やられたらどういう気持ちになるかを考える。
- ・相手との距離感を保つ。がまんする心も必要
- ・人を尊重するというのは友人や恋人でも変わらないと思った
- ・つきあうつきあわない関係なしに、相手を常に思いやれる人でいたい
- ・周りの人が悩んでいたなら相談に乗りたいと思った
- ・周りに助けを求める。
- ・相手を尊重して自分の意見を言うことは簡単そうに見えて実は難しいので、付き合っている人だけでなく友人に対しても意識していきたいと思った



デート DV も友だちトラブルも、被害者も加害者も自覚(自分がやっている、やられている)が無いことが多かったり、加害者なのに自分が被害者だと思っていることが多かったりするのですが、今回のデート DV 講演会をきっかけに、恋人だけではなく、友だちや家族などの関係についても考えてみましょう。その中で気がついた、デート DV につながる小さな芽を摘んでいくこと(自分も相手も大事にしていくように意識していく)が、デート DV 防止だけではなく、よりよい人間関係につながるからです。

ただ実際には、デート DV は犯罪につながることもあるので、つきあっている二人だけで解決できないこともあります。そんなときは自分だけで解決しようとしないで、保護者や先生、警察、またはデート DV の相談機関(With You さいたま 048-600-3800)などの大人に相談しましょう。友だちからデート DV について相談されて、どうしていいかわからない人も周りに相談して、一緒に解決していきましょう。

