



～自分がDVだと感じる具体的なこと～

被害レベル低い

被害レベル高い

例) 相手といると少し息苦しく感じる

- ・圧力を感じる
- ・心から話せない方
- ・嫌がらせを言われた
- ・胸がドキドキする
- ・悪気がなく傷つく言葉を言われる
- ・自分の自由時間がなくなる
- ・気を使ってしまう
- ・関係が悪い
- ・緊張する(そばにいただけで)
- ・顔色を伺う
- ・無視
- ・顔をみると少し憂うつになる
- ・「おはよう」「おかえり」何を言っても無反応
- ・存在のみで不愉快になる
- ・✓

・少し距離を置こう！

例) 自分が不自由だと感じる

- ・お金を自由に使えない
- ・自由がなくなる
- ・彼女に求めることが重すぎ(多すぎ)
- ・悪口を連発的に言われる
- ・スマホをのぞかれて、いろいろ言われる
- ・色々な軽い制限をされる
- ・遠慮
- ・一緒に暮らしていても無視される
- ・手伝ってもらいたいのにも遠慮する
- ・束縛
- ・善意によるしほり

・あまりいっしょに居たくないな…

例) 相手の顔色を伺う

- ・にらまれる
- ・気を使いながら同じ空間にいるのは辛そう
- ・自分の気持ちより相手の気持ちを優先させる
- ・行動を制限される
- ・脅しを受ける
- ・怒っていたのが急に優しくなる
- ・無言の圧力。すぐ機嫌が悪くなる
- ・一方的に重い要求を受ける
- ・何かを買わされる
- ・きまづい
- ・会話をする時(気をつかう)
- ・経済的DV
- ・まちぶせ
- ・行動規制
- ・自分の言うことややることを否定される。自信がなくなる。

・これでは、いけないんじゃないのか？

例) 恐怖心を感じる

- ・無視される
- ・「パフハラ」理事長より言葉の暴力を感じる
- ・会うのがいやだと思う
- ・行動を監視される
- ・執拗に体を触られる
- ・行動を拘束される
- ・スマホの中身をチェックされる
- ・近づけない
- ・笑っていても目が笑っていないとき
- ・顔を正面から見られない
- ・自分の自由がないと感じる
- ・言葉の暴力
- ・ストーカー
- ・おどし
- ・言葉による精神的圧力

・誰かに話をしてみたい。おかしいよネ？

例) 相手から身体に暴力を受ける

- ・見下される
- ・叩かれる
- ・言葉の暴力
- ・嫌なのに触られる
- ・身体的暴力を受ける
- ・裸の写真を要求される&拡散される
- ・自分で判断できる状態はなくなっている
- ・暴力を受ける
- ・肉体的、精神的、金銭的DV
- ・苦しい
- ・恐怖を感じる態度
- ・にげる
- ・恐怖を感じる
- ・身体に暴力を受ける
- ・暴言
- ・外傷を伴う暴力

・離れよう！絶対、いっしょに居ちゃダメ！