


DVチェックリスト

※DV（ドメスティック・バイオレンス）
配偶者やパートナーなど親密な関係にある
または、あった者から振るわれる暴力のことです。

「これはDVかも・・・」と気づくことがとても重要です！
DV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

気づかないうちに 「被害者」になっていませんか？



- ☐ 相手から傷つくような言い方や、馬鹿にした言い方で呼ばれたことがありますか
- ☐ 相手がとてもやさしいときと、とても怖いと感じるときが極端ですか
- ☐ 相手が何度も電話（LINE）してきて、どこで誰といるかチェックしますか
- ☐ 携帯電話をチェックされたり、友だちのアドレスを消されたことがありますか
- ☐ 相手の怒っている理由を、あなたのせいにされますか
- ☐ 大切なものを傷つけるという脅されたことがありますか
- ☐ 相手の言うことを断ったり、反論したりすることが怖くてできないことはありますか
- ☐ 「好き同士ならいいだろう」と、気が進まないことをさせられたことがありますか

※ 1つでも当てはまる方は、DVを受けている可能性があります。

気づかないうちに 「加害者」になっていませんか？



- ☐ 相手が自分の意見に従わないと、イライラして怒ったりしますか
- ☐ 相手が自分以外の人と仲良くしていると、腹が立って責めたりしますか
- ☐ 相手が誰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
- ☐ 腹を立てたとき、相手の前で物にあたったり、壊したり、投げたりしますか
- ☐ 腹を立てたとき、相手をたたいたり、大声でどなったりすることがありますか
- ☐ 相手は自分より劣っている（下位の存在だ）と思っていますか
- ☐ 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しそれは相手のためだと思っていますか
- ☐ 相手を「自分のもの」だと思っていますか

※ 1つでも当てはまる方は、DVになりうる行為ですので、行動を見直しましょう。

人格を否定するような暴言は
言葉による暴力です！



「優しい時もあるからDVではない」
とは考えないで下さい。

