

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

気づかぬうちに 「被害者」になつていませんか？

- 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、どこで誰といふ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って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。**

気づかぬうちに 「加害者」になつていませんか？

- 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できますか
- 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。**



「優しい時もあるからDVではない」とは考えないで下さい。



人格を否定するような暴言は
言葉による暴力です！