



足立区男女参画プラザ 1回50分 無料
祝日・年始年始を除く
予約制・保育あり

女性相談

面談または電話相談

月・火・金 10時～17時（正午～13時除く）
水・木 14時～20時

男性相談

電話相談のみ

月・火・金 11時～15時（正午～13時除く）
水・木 16時～19時

面談または電話相談

第2月曜日・第4金曜日 17時30分～20時30分

予約受付

- ① ☎03-3880-5222（平日：9時～17時）
- ② 区HPの専用予約フォーム



キリトリ

男女参画プラザでは、専門の相談員が個室でさまざまな悩みをお聴きします。

相談者の気持ちを大切に、ともに考え、暴力からの避難や生活の相談など、必要な支援におつなぎします。

足立区配偶者暴力相談支援センター

～こちらでも相談を受け付けています～

☎03-3880-5297

（月～金 8時30分～17時15分 ※祝日・年始年始を除く）

命の危険を感じる緊急の時

- 警察（事件発生時・24時間） ☎110番
- 東京都女性相談センター（夜間・休日）

☎03-5261-3911

身近な人から相談を受けた時

一人で解決しようとせず、このリーフレットを渡して専門機関をご紹介ください。

プライベートの悩みを打ち明けることは大変勇気のいることです。

相談を受けた時は、じっくりと話を聞き、「あなたは悪くない」と伝えてください。



あなたは大丈夫？ DVのサインチェックリスト

- 相手を怖いと思うことがある
- 相手を怒らせないように気をつかう
- いつも相手が正しく、私が悪くなる
- バカにされたり、傷つくことを言われる
- 人との付き合いや行動を制限される
- メールやSNSを使って追跡や監視をされる
- あなたの大切なものを大切にしてくれない
- 生活費をくれない又は払わされる

「今、本当に幸せですか？」

「気づかぬうちにDVにさらされていませんか？」

パートナーとの関係を見直してみましょう。

Domestic Violence

1人で悩まないで。あなたをDVから守る法律があります。
このリーフレットを区役所または警察署で提示すればご相談できます。

Don't take it all on yourself. There is a law to protect you from DV.
If you show this leaflet at a ward office or a police station you can consult about it.

请不要一个人烦恼。有保护并助您摆脱家庭暴力的法律。
只需向区政府或警察署出示本宣传册，即可咨询。

혼자서 고민하지 마세요. 당신을 가정폭력으로부터 지킬 수 있는 법률이 있습니다.
이 리플릿을 구청 또는 경찰서에 제시하면 상담을 받으실 수 있습니다.

私はDVの被害を受けています。相談にのってください。

（提示を受けた関係機関の方へ）

提示をした方は、DVの悩みを抱えている可能性があります。
男女参画プラザまたは警察署のDV担当窓口へつなげてください。

発行

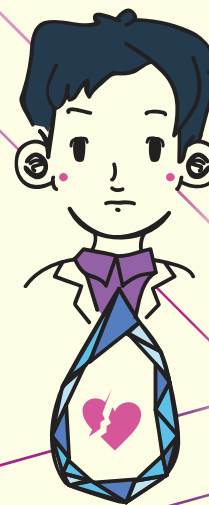
足立区男女参画プラザ（多様性社会推進課）
足立区梅田7-33-1（エル・ソフィア内） TEL.03-3880-5222

からだでも ころでも
傷ついているなら それは暴力です

STOP DV

Domestic Violence

「なにかおかしい」と思ったら相談してください
結婚生活や恋人との交際を「つらい」と感じていませんか？



It is DV if you get hurt by your partner
or family member physically or mentally.



足立区

STOP DV

DV(ドメスティックバイオレンス)とは、夫婦や恋人など親密な関係でおこる暴力による支配・コントロールのことです。殴る蹴るだけではなく、心と身体を傷つける、さまざまな暴力があることを知ってください。

身体的暴力

- 殴る ● 蹴る ● 髪をひっぱる
- 首をしめる ● 引きずり回す
- 物を投げつける
- 刃物で脅すなど

精神的暴力

- どなる ● 罵る ● 無視する
- 侮辱する
- 大切にしている物を壊したり棄てたりするなど

性的暴力

- 性行為を強要する
- 避妊に協力しない
- 中絶を強要するなど

経済的暴力

- 生活費を渡さない
- 働くことを妨害する
- 用途を細かくチェックする
- 借金を負わせるなど

社会的暴力

- 実家や友人とのつきあいを制限する
- 行動や携帯を細かくチェックする
- SNSなどで追跡してくるなど

子どもを利用した暴力

- 子どもに暴力を見せる
- 子どもを危険な目にあわせる
- 自分の言いたいことを子どもに言わせるなど

モラルハラスメントとDV

モラルハラスメントとは、言葉や態度で相手を精神的に追い詰める嫌がらせのことです。家事や育児の否定、見下す発言、無視やイライラした態度で威圧するなど、夫婦やパートナー間で起きるモラルハラは精神的DVと言えます。身体的な暴力を伴わないため気づきにくく、相手は自分の意見が世間一般の常識であるかのように非難してくるため、「自分がダメなんだ」と思い込み、被害に気づかないまま苦しんでいることがあります。「モラルハラかな？」と感じた時はご相談ください。



自分を大切にすることを忘れないで
ひとりで悩まずご相談ください

「いつか変わってくれる」「いいところもあるから」と人知れず悩んでいませんか？

DVは気づくことも解決することも1人では難しい問題です。「つらい」「おかしい」と感じたら、ぜひ一度ご相談ください。



あなたは悪くありません
暴力はふるう側が悪いのです

加害者は、「こうなったのはお前のせいだ」と責任転嫁し、暴力を正当化します。また、暴力のあとに、優しくなったり謝ったりするために、被害者はDVのサイクルから抜け出す機会を失い、次第に自信や力を奪い取られて、心身の不調をきたすこともあります。

DVは犯罪であり、暴力はふるう側の問題です。あなたの努力や我慢で、暴力が止まることはありません。



「子どものため…」と
我慢していませんか？

子どもの目の前で暴力をふるうことは、児童虐待にあたります。直接暴力を受けなくても、子どもは心に深い傷を負い、成長や発達に多くの悪影響を受けます。

子どものためにも、自分自身のためにも、暴力のない環境に身をおくことが何より大切です。