

暴力をふるわれてもいい人はいません。  
どんな言い訳をしようと、  
暴力は決して許されないことです。  
相手を「こわい」と感じたり、  
関係が「つらい」「おかしい」と  
感じるがあれば、  
ひとりで悩まずご相談ください。

あなたが  
相談されたら…

批判せずにじっくりと  
話を聞きましょう。  
そして、一緒に考え、支えてくれる  
機関(裏面)があることを伝え、  
相談を勧めてみましょう。

DV相談窓口

すぎなみDV専用ダイヤル

☎ 03-5307-0622

9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

杉並福祉事務所

荻窪 ☎ 03-3398-9104

高円寺 ☎ 03-5306-2611

高井戸 ☎ 03-3332-7221

8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

※ご住所により担当する事務所が異なります。

その他の相談電話

東京ウィメンズプラザ

●DV専用

☎ 03-5467-1721

9:00~21:00 (年末年始を除く)

●男性のための悩み相談

☎ 03-3400-5313

月曜日・水曜日17:00~20:00 (祝日・年末年始を除く)

東京都女性相談センター

☎ 03-5261-3110

9:00~20:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

警視庁総合相談センター

☎ 03-3501-0110

8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

緊急の場合はこちらへ!

警察(事件発生時) ☎ 110番

東京都女性相談センター ☎ 03-5261-3911

(夜間・休日のみ)

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1  
杉並区 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

自分らしく  
生きられないと  
感じたときに

ひとりで悩まず  
ご相談ください

# パートナーからの 暴力に苦しんでいませんか

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、

配偶者や交際相手など親密な関係にある(あった)人から  
ふるわれる暴力のことをいいます。

暴力の多くは家庭という私的な生活の場で起こるため、  
他人に気付かれにくく、長期にわたって繰り返されることで、  
暴力をふるわれる人の身体や心に大きなダメージを与えます。

DVは高校生や大学生などの

若い世代の交際相手との間でも起きています。

これを『デートDV』と呼んでいます。

『デートDV』は、相手の行動を厳しく制限するなど

過度の束縛を愛情と勘違いし、

暴力と気づきにくい点が特徴と言えます。



## こんな行為は「DV」です

### ● 身体的暴力

なぐる・ける(ふりをする)、  
首をしめる、物を投げつける、  
髪をひっぱる、胸ぐらをつかむ  
など

### ● 精神的暴力

大声でどなる、ののしる、大切  
なものを壊す、何を言っても  
無視をする  
など

### ● 経済的暴力

生活費を渡さない、仕事を  
やめさせる、働くことを妨げる、  
経済的自由を奪う  
など

### ● 社会的暴力

スマホやメールをチェックし  
行動を監視する、友人や親族  
とのつきあいを制限する  
など

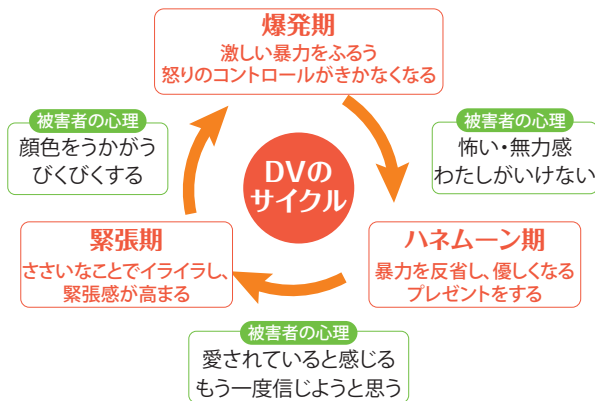
### ● 性的暴力

性行為を強要する、避妊に  
協力しない、アダルトビデオを  
無理やりみせる  
など

### ● 子どもを利用した暴力

子どもの前で暴力をふるう、  
子どもに悪口をふきこむ  
など

## 暴力は繰り返されます



暴力をふるう相手が反省し優しくなることもあります。しかし、  
イライラが募ると再び暴力をふるい、それは徐々にエスカ  
レートします。「DVのサイクル」が繰り返されることにより、  
暴力をふるわれる人は相手が望むことを優先するようになり、  
支配・被支配の関係が強くなり、暴力から逃げるのが難しく  
なります。

## すぎなみDV専用ダイヤル

☎03-5307-0622

相談時間 9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

- DVかどうか分からないが
- デートDVのことで相談したい
- 暴言がひどい
- 加害者から逃げたい
- 暴力を理由に離婚したい
- 子どもの前で暴力をふるう

など、パートナーとの関係に不安を感じる事があれば、  
ご相談ください。専門の相談員と一緒に考え、あなたを  
サポートします。まずはお電話ください。必要に応じて  
面接を行います。

ご相談はすべて無料、秘密は厳守します

## 男女平等推進センター相談

一般相談 家族、生き方、人間関係など悩み全般

☎03-5307-0619

相談時間 9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

専門の相談員が電話で相談をお受けします。必要に応じて  
面接を行います。

### 相談内容の例

夫婦・親子・家族の問題、恋愛、結婚、離婚、職場や近隣との  
人間関係、セクハラ、ストーカー、性暴力、自分自身の生き方、  
性的マイノリティに関する悩みなど。

法律相談 離婚、養育費、財産分与など

対象 杉並区在住・在勤・在学の女性

相談日 毎週木曜日(祝日・年末年始を除く)

相談時間 50分 各1名

月1回は、夜間に実施します。

①13:30~②14:30~③15:30~夜①18:30~夜②19:30~

女性弁護士が面接により相談に応じ、法的なアドバイスを  
行います。まずは、一般相談の相談員がお話を伺った後、  
ご予約をお受けします。

相談希望日前日の午後3時までに☎5307-0619(一般相談)  
へお電話ください。