

これからの  
生き方に  
不安がある

離婚を  
考えている

職場の  
人間関係が  
うまくいかない

パートナーからの  
暴力に  
悩んでいる

悩みを誰にも  
打ち明け  
られない

日々の暮らしの中で  
抱えるさまざまな悩みについて、  
年齢・性別を問わず  
相談を受けています。  
必要に応じて面接による  
相談や、弁護士による  
相談も行います。

相談は無料、秘密は厳守します。  
安心してご相談ください。

男女平等推進センター  
相談事業一覧

一般相談

DV相談

性的  
マイノリティ  
専門相談

女性のための  
法律相談

ひとりで悩まずに  
まずは相談  
してみませんか

つらい気持ちを  
一人で抱えて  
いる方

配偶者や  
パートナーとの関係に  
悩んでいる方

⇨相談窓口の詳細については中面をご覧ください。

〒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  
☎03-3312-2111

## 杉並区の相談窓口

### 一般相談

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、セクシュアルハラスメント、性暴力、自分自身の生き方など、さまざまな悩みについて相談をお受けします。必要に応じて面接を行います。

☎03-5307-0619

日時:月・火・木・金 午前9時～午後5時  
水 午前9時～午後8時  
(祝日・年末年始を除く)

### 女性のための法律相談

離婚、養育費、財産分与などについて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現在の状況を伺った後、ご予約をお受けします。

相談希望日前日の午後3時までに一般相談へお電話ください。

☎03-5307-0619

対 象 杉並区在住・在勤・在学的女性

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回夜間に受け付けます。

| ①      | ②      | ③      | 夜間①    | 夜間②    |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 13:30～ | 14:30～ | 15:30～ | 18:30～ | 19:30～ |

### 性的マイノリティ専門相談

性自認・性的指向に関するさまざまな悩みや不安について、専門の相談員がお話を伺い、一緒に考えていきます。ご本人のほか家族や友人などからの相談もお受けします。

☎03-5307-0784

日時:毎月第2水曜日 午後4時～7時

(祝日と重なった場合は翌週の水曜日に実施)

上記の受付時間以外是一般相談へお電話ください。

☎03-5307-0619

### DV相談

暴力を理由に離婚したい、加害者から逃げたい、暴言に苦しんでいるなど、配偶者や交際相手などからの暴力に関する悩みについて専門の相談員と一緒に考えサポートします。必要に応じて面接を行います。

すぎなみDV専用ダイヤル

☎03-5307-0622

日時:月・火・木・金 午前9時～午後5時  
水 午前9時～午後8時  
(祝日・年末年始を除く)

DVに関する相談は杉並福祉事務所でもお受けしています。

※住所により問合せ先が異なります。

■荻窪事務所 ☎03-3398-9104

■高円寺事務所 ☎03-5306-2611

■高井戸事務所 ☎03-3332-7221

日時:月～金 午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)

DVは、殴る、蹴るなどの身体的暴力だけでなく、様々な種類があります。

|            |                                          |
|------------|------------------------------------------|
| 身体的暴力      | 殴る、蹴る、ものを投げつける、髪をひっぱる、胸ぐらを掴むなど           |
| 精神的暴力      | 大声でどなる、ののしる、大切なものを壊すなど                   |
| 経済的暴力      | 生活費を渡さない、働くことを妨げる、経済的自由を奪うなど             |
| 社会的暴力      | スマホやメール等をチェックし行動を監視する、友人や親族との付き合いを制限するなど |
| 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見せるなど      |
| 子どもを利用した暴力 | 子どもの前で暴力をふるう、子どもに悪口を吹き込むなど               |

子どもの目の前で配偶者に暴力をふるうこと(面前DV)は子どもへの心理的虐待です。

DVは、子どもの成長にとって大切な安全・安心を根底から壊してしまいます。そして、子どものこころやからだにさまざまな影響を与えるといわれています。

## その他の相談窓口

### DVなどに関する相談窓口

#### 東京ウィメンズプラザ(東京都)

■一般相談 ☎03-5467-2455

日時:毎日 午前9時～午後9時(年末年始を除く)

■DV専用相談 ☎03-5467-1721

日時:毎日 午前9時～午後9時(年末年始を除く)

■男性のための悩み相談 ☎03-3400-5313

日時:月・水・木 午後5時～8時(祝日・年末年始を除く)  
土 午後2時～5時(祝日・年末年始を除く)

■配偶者やパートナーからの暴力被害に関する

LINE相談「ささえるライン@東京」

日時:毎日 午後2時～8時(年末年始・7月第3日曜日は除く)

LINEで友だち登録をしてご利用ください。➡



#### 東京都女性相談支援センター

■電話相談 ☎03-5261-3110

日時:月～金 午前9時～午後9時  
土・日・祝日・年末年始 午前9時～午後5時

■上記受付時間外 ☎03-5261-3911

#### DV相談+ (内閣府)

■電話相談 ☎0120-279-889

日時:24時間受付

■チャット相談

日時:毎日 正午～午後10時



#### 警視庁総合相談センター

■電話 ☎#9110または ☎03-3501-0110

日時:月～金 午前8時30分～午後5時15分

警察 ■事件発生時 ☎110番

### 性的マイノリティに関する相談窓口

#### Tokyo LGBT相談(東京都)

■専門電話相談 ☎050-3647-1448

日時:火・金 午後6時～10時(祝日・年末年始を除く)

■専門LINE相談「LGBT相談@東京」

日時:月・水・木 午後5時～10時(祝日・年末年始を除く)

LINEで友だち登録をしてご利用ください。➡

