

DVは、身体への暴力ではありません もしかして?と思ったら一人で悩まずご相談ください

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や恋人、パートナーからの暴力のことです。「殴られたわけではないから」「自分にも悪いところがあるから」「もう少し我慢できるかも」と思って、「もしかして」と感じたら専門機関にご相談ください。

話し合いたくても言い負かされるか論点をずらされて、
すべて自分のせいにされてしまいます

いつ何に怒りだすのかわからないので、
毎日相手の顔色をみながら
生活しています



怒鳴ったり無視されたりするけど、
話を聞いてくれる優しい時もあるので、
怒らせる自分が悪いんです

まずは、チェックリストで確認してみましょう



配偶者や恋人、パートナーからの DVチェックリスト

身体的暴力

- 平手でたたく
- 蹴る
- 髪の毛を引っ張る
- ものを投げつける
- 腕をねじ上げる
- 首を絞める
- 引きずりまわす



精神的暴力

- 大声で怒鳴る
- 自分の思い通りにならないと、不機嫌になる
- 無視する
- 自分の失敗やさまざまな問題を、あなたのせいにする
- 何時間も説教し、眠らせない
- あなたが実家に行くことや、友達に会うことを許さない
- 見下したり、人格を否定したりすることを言う
- 「自殺する」と脅す

経済的暴力

- 必要な額の生活費を渡さない
- 出費を細かくチェックする
- 家の財産を知らせない
- あなたの名義で借金させる

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
- 無理やり性的な映像を見せる

▶1つでもチェックがついた人はご相談ください

相談先

相談先によって受付時間が異なりますので、
ご都合に合わせてご利用ください。
夜間、緊急時、危険が迫っているときは☎110へ

区の相談窓口

窓口	日時	相談方法
女性のなやみとDVホットライン ☎03-3647-9551	月～土曜9:00～17:00(水曜のみ20:00まで) ※祝日、年末年始除く	電話・面接 ※面接は要予約
男性DV電話相談 ☎03-3647-7527	第1水曜16:00～20:00 ※祝日、年始除く	電話
女性相談 ☎03-3647-7511	月～金曜9:00～17:00 ※祝日、年末年始除く	電話・面接
女性のための法律相談 ☎03-3647-7512	第1～3水曜13:00～16:00 ※祝日、年始除く	面接(要予約)

他機関の相談窓口

窓口	日時	相談方法
DV相談ナビ 全国共通ダイヤル #8008	受付時間は相談機関により異なる	発信地から最寄りの相談機関へつながります
女性は一とふるLINE@東京	月～金曜14:00～20:00 ※祝日、年末年始除く	LINE相談
DV相談+(プラス) ☎0120-279-889	●電話・メール 24時間 ●チャット12:00～22:00 	電話・メール・チャット ※チャットは10か国語対応
東京ウィメンズプラザ ●DV専用 ☎03-5467-1721 ●男性のための悩み相談 ☎03-3400-5313	●DV専用 毎日9:00～21:00 ※年末年始除く ●男性のための悩み相談 [電話]月・水・木曜17:00～20:00、土曜14:00～17:00 [面接]水・木曜19:00～20:00 ※祝日、年末年始除く	電話・面接 ※面接は要予約 ※女性弁護士による法律相談、精神科医による面接相談も行っています
性暴力救援ダイヤルNaNa(SARC東京) 東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援 ☎03-5577-3899	24時間365日	電話

