

DVは、身体への暴力だけではありません！

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。人格否定や無視・束縛などの精神的暴力は心に深刻なダメージを与えることがあります。
「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、「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、
毎日相手の顔色を見ながら
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

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使う
- ☐ 「自殺する」と脅す

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



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
男性のなやみと 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 ☎03-3647-7506	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	平日、土日祝日 14:00～20:00 ※年末年始除く LINEの友達登録が必要	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16:00～20:00、 土曜13:00～17:00 【面接】電話で事前予約 ※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(要予約)
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 支援センター) ☎03-5577-3899 無料ダイヤル#8891 ☎0120-8891-97	24時間365日	電話