

Q DV相談ダイヤルでは  
どんな相談ができますか？

- A
- DVで悩んでいるがどうしたらよいかわからない
  - DVかどうかははっきりわからないけれど、パートナーとの関係で悩んでいる
  - DVについて詳しく知りたい
  - パートナーから離れたい
  - 家族や友人がDVの被害を受けているようだが、どうしたらよいかわからない 等

パートナーからの暴力について、相談員があなたと一緒に考えます。

Q 暴力をふるわれるのは  
私が悪いのでしょうか？

- A
- あなたが悪いわけではありません。責任は暴力をふるう側にあります。  
いかなる理由であっても、どんな間柄であっても、暴力は許される行為ではありません。

Q 子どものために  
私が我慢した方がよいのでしょうか？

- A
- 子どもにとって、暴力のある環境は安全・安心な場所ではありません。また、暴力を目の当たりにすることは、子どもの心や成長に大きな影響を与えます。  
我慢せずご相談ください。

Q 暴力の後、いつもパートナーは泣いて謝り、優しくなるのですが、しばらくするとまた同じように暴力をふるいます。  
どうしてでしょうか？

- A
- DVにはサイクルがあり、緊張が高まる→暴力をふるう→優しくなる(下手に出る)を繰り返しながらエスカレートするといわれています。  
暴力の後にパートナーが謝ったり優しくなったりするのには、あなたをコントロールすることが目的とも考えられます。

まずはお電話  
ください

あなたと一緒に  
考えます

新宿区配偶者暴力相談支援センター

DV相談ダイヤル

☎ 03-5273-2670

月～金 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

FAX 03-5273-2722

#### 東京都の相談窓口

- ◆東京ウィメンズプラザ (東京都配偶者暴力相談支援センター)  
☎ 03-5467-2455  
毎日 9:00～21:00 (年末年始を除く)
- ◆東京都女性相談センター (東京都配偶者暴力相談支援センター)  
☎ 03-5261-3110  
月～金 9:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)  
土・日・祝日・年末年始 9:00～17:00

#### 夜間・緊急時

- ◆警察  
☎ 110番  
※最寄りの警察署生活安全課でも相談できます
- ◆東京都女性相談センター (夜間・休日のみ)  
☎ 03-5261-3911

パートナーからの暴力に  
悩んでいませんか？



～ひとりで悩まずご相談ください～

新宿区



## DVとは？

配偶者や恋人等、親密なパートナーからの暴力をドメスティック・バイオレンス（DV）といいます。DVは重大な人権侵害です。

DVにはさまざまな形があり、殴る・蹴るといった身体的暴力だけでなく、精神的暴力や性的暴力等も含まれます。

### 暴力の形態

#### 身体的暴力

殴る、蹴る、物を投げつける  
髪を引っばる、首を絞める 等

#### 精神的暴力

怒鳴る、無視して口をきかない  
「誰のおかげで生活できるんだ」等と言う  
電話やメール等を細かくチェックする 等

#### 性的暴力

見たくないのにポルノビデオ等を見せる  
性行為を強要する  
中絶を強要する  
避妊に協力しない 等

#### 経済的暴力

生活費を渡さない  
働くことを禁止する  
働くことを強要する 等

#### 社会的暴力

実家や友人との付き合いを制限する  
行動の監視をする  
人の前でばかにする 等

※何種類かの暴力が重なっていることもあります

ひとりで悩まずご相談ください

新宿区配偶者暴力  
相談支援センター

## DV相談 ダイヤル

☎ 03-5273-2670

月～金 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

FAX 03-5273-2722

相談は無料です。秘密は守ります。匿名でも相談できます。

### DVで悩んでいる方へ

あなたにはさまざまな選択肢があります 例えば…

#### 相談する

- ・信頼できる身近な人に話してみる
- ・警察や専門の相談機関を利用する

#### 情報を集める

- ・DVや女性問題等に関する講座に参加する
- ・パートナー以外の人のお話を聞いてみる
- ・役立ちそうな本を読んでみる

#### 身体と心を ケアする

- ・自分だけの時間を持つ
- ・医療機関の受診やカウンセリング等で  
心身の安定をはかる

#### 法的な解決を 目指す

- ・法律相談を利用する
- ・家庭裁判所に離婚等の調停を申し立てる
- ・パートナーを近づけないよう保護命令を申し立てる

#### 経済力を つける

- ・仕事を辞めずに働き続ける
- ・新しく仕事を始める
- ・自分名義でお金を貯める

#### パートナーと 離れる

- ・別居する
- ・親族宅や友人宅に一時的に身を寄せる
- ・シェルター等に避難する

どうすればいいの？・・・あなたと一緒に考えます

以下の相談窓口でも相談できます

#### 新宿区立男女共同参画推進センター

##### 悩みごと相談室

月～土 10:00～16:00  
(12:00～13:00、祝日・年末年始、休館日を除く)

- ・面接相談 ☎ 03-3341-0801 (電話予約)
- ・電話相談 ☎ 03-3353-2000  
(受付 15:30まで)
- ・男性相談員による電話相談(土 13:00～16:00)  
☎ 03-3341-0905  
(受付 15:30まで)

#### 新宿区生活福祉課相談支援係

##### 女性相談



☎ 03-5273-3884  
月～金 8:30～17:00  
(祝日・年末年始を除く)