

## 暴力には さまざまな形があります。

「殴る」「蹴る」だけが  
暴力ではありません。

### 身体的暴力

- 殴る、蹴る、首を絞める
- 髪を引っ張る
- 物を投げる

### 精神的暴力

- 怒鳴る、脅す
- 無視する、見下す
- 大事なものを捨てる・壊す

### 性的暴力

- 同意なく性行為や中絶を強要する
- 避妊に協力しない

### 社会的暴力

- 郵便、メール、SNSを監視する
- 行動を束縛する
- 人間関係や社会活動へ過剰に介入する

### 経済的暴力

- 生活費を渡さない
- 借金を重ねる
- 仕事をさせない

### 子どものいる家庭での暴力

- 子どもの前で配偶者や  
パートナーに暴力行為をする

※ 子どもへの暴力は、児童虐待です。

# DV (Domestic Violence) とは、 配偶者や恋人・パートナーからの暴力のことです。

## 相談窓口のご案内

特に記載のない限り祝日・年末年始は休み

相談無料

秘密厳守

### 三鷹市

|   |  |
|---|--|
| 婦人相談員・母子父子自立支援員<br>月～金曜日 9:00～17:00                               | 0422-45-1151<br>内線2754                       |
| 子ども家庭支援センターりぼん<br>月～金曜日 8:30～17:00                                | 0422-40-5925                                 |
| こころの相談室<br>女性向け<br>木・土曜日 13:00～17:00<br>男性向け<br>第3水曜日 17:00～20:00 | 0422-44-6600 [予約専用番号]<br>月～金曜日<br>8:30～17:00 |
| 心のなやみ相談<br>第2・4水曜日 13:30～16:30                                    |  |
| こころの相談ダイヤル<br>第2火曜日 13:00～16:00<br>第4火曜日 17:00～20:00              | 相談員直通<br>0422-29-9864                        |
| 総合保健センター<br>月～金曜日 8:30～17:00                                      | 0422-46-3254                                 |



三鷹市QRコード

### 東京都配偶者暴力相談支援センター

|  |  |
|--|--|
| 東京ウィメンズプラザ<br>月～日曜日 9:00～21:00                           | 03-5467-2455<br>面談などの予約可                 |
| 東京都女性相談センター<br>月～金曜日 9:00～21:00<br>土・日・祝・年末年始 9:00～17:00 | 03-5261-3110<br>03-5261-3911 (夜間・休日・緊急時) |
| 東京都女性相談センター多摩支所<br>月～金曜日 9:00～16:00                      | 042-522-4232                             |

### その他

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| DV相談+ (プラス)<br>チャット相談 12:00～22:00 | 0120-279-889 (24時間)<br>soudanplus.jp (SNS・メール相談可) |
| 警視庁総合相談センター<br>月～金曜日 8:30～17:15   | 03-3501-0110<br>三鷹警察署・生活安全課でも相談可                  |
| 犯罪被害者ホットライン<br>月～金曜日 8:30～17:15   | 03-3597-7830                                      |
| 性暴力救援センター・SARC東京<br>年中無休・24時間受付   | 性暴力救援ダイヤルNaNa<br>03-5607-0799 [要予約]               |

### 緊急時

|               |            |
|---------------|------------|
| 警察 (事件発生時)    | 110 (24時間) |
| 児童相談所全国共通ダイヤル | 189 (24時間) |

パートナーとの関係で  
「こわい」「おかしい」と感じたら  
それは、DV<sup>暴力</sup>かもしれません。



DVと気付かない場合もあります。  
まずは、お気軽にご相談ください。

## 配偶者や恋人・パートナーとの関係で思い当たることはありませんか？

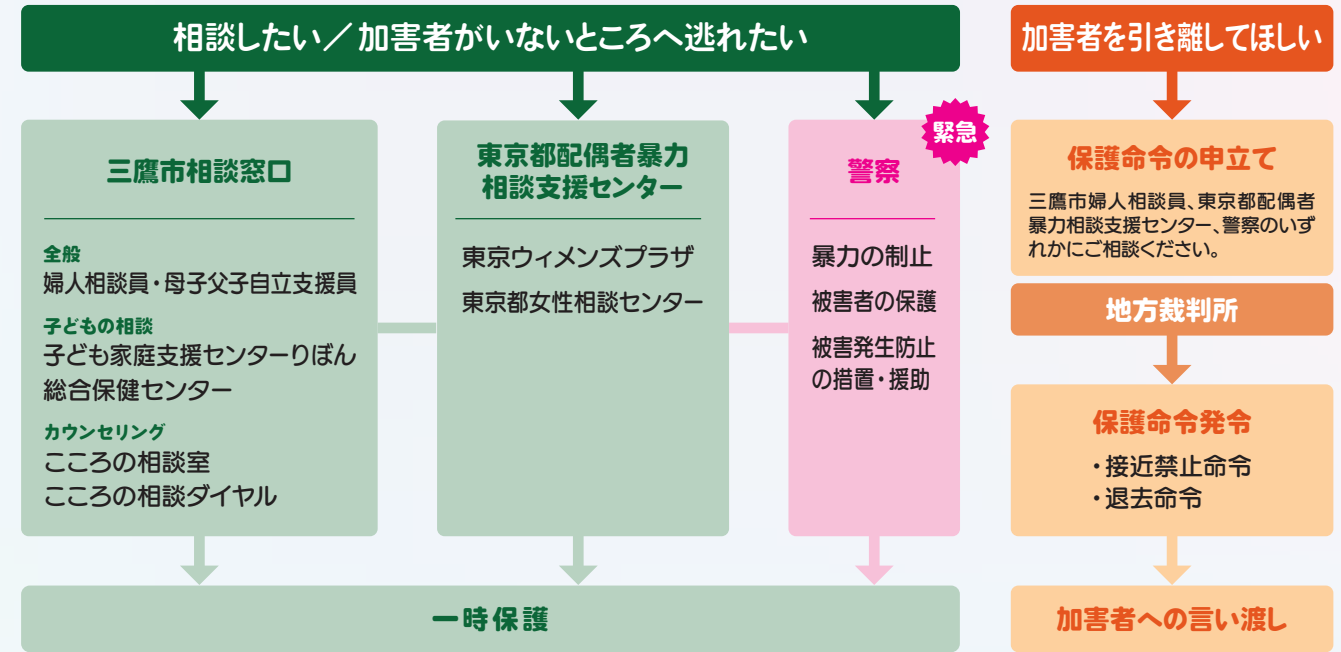
### チェックリスト

- 髪を引っ張られる、物を投げ付けられる
- 侮辱される、軽蔑的な言葉を吐かれる
- 大声で怒鳴られる
- わいせつ動画を無理やり見せられる、撮られる
- SNSやスマホを過剰にチェックされる
- 家族や友達との付き合いを制限される、邪魔される
- 大切にしているものをわざと壊される
- 「誰のおかげで生活できているんだ!」などの暴言を吐かれる
- 性行為を強要される、避妊に協力してもらえない
- 子どものいる前で暴力を振るわれる

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。

## DV被害者支援の流れ

三鷹市内の関係機関だけでなく、東京都や警察と連携しながらDV被害者の支援を行っています。



## 若い世代にも広がる「デートDV」

交際中の相手との間で起こるDVを「デートDV」と呼び、特に若い世代で注意が必要な問題です。「恋愛感情」と「暴力による支配」は混同しやすく、嫌われたくないからと我慢したり、過剰な束縛を「愛されている証拠」と錯覚してしまうことがあります。

また、性別に関係なく、誰でも被害者・加害者になる可能性があります。



## 子どもへの影響も

パートナー間の暴力を子どもに見せること(面前DV)は、心理的虐待に当たります。精神症状や攻撃的行動、脳への影響が出ることもあります。また、相手を暴力で支配することや、暴力を問題解決の手段にする様子を日常的に見ることで、その子がDVの加害者・被害者になる世代間連鎖が起こりやすいという指摘もあります。

## 男性も気軽に相談を

男性がDV被害を受けるケースもあります。また、衝動的に手や口が出そうになるのを止めたい方や、自分の行動を後悔している方もいます。三鷹市の「こころの相談室」では、男性相談の日を設けています。まずは、こころのもやもやをカウンセラーに話してみませんか。

## 悩みを打ち明けられたら

知人からDV相談を受けたら、まずは話をありのまま受け止めることが大切です。DVは、被害者自身の力で解決するのは難しい問題です。このリーフレットを渡し、相談窓口を通じて、専門機関を頼りましょう。ご本人に代わって連絡していただくことも可能です。

