

西東京市女性相談 悩みなんでも相談

専門の女性相談員が相談に応じます（相談無料、秘密厳守）

《住吉会館内 男女平等推進センターパリテ》

月・火…午前10時から午後1時、午後2時から午後4時

水・金…午前10時から正午、午後1時から午後4時

木…午前10時から正午、午後1時から午後5時、午後6時から午後8時

《田無庁舎（相談室）出張相談》

月・火・水…午前10時から正午（第4火・水を除く）

-----予約受付-----

予約申込フォーム



予約受付電話

042-439-0075

月から金…午前9時から午後5時（木のみ午後8時まで）

※祝日、年末年始は除く



西東京市男女平等推進センター パリテ

〒202-0005

西東京市住吉町6-15-6（住吉会館ルピナス内）

電話 042-439-0075

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

2026年3月発行



パートナーや配偶者からの暴力に悩んでいませんか？

STOP!!
DV

目次

身近で起きている人権侵害	1
いろいろなかたちの暴力	2
DV のサイクル	4
DV の及ぼす影響	5
デート DV ってどんなこと？	6
あなたを守る法律があります	8
支援の流れ	10
あなたが相談されたら	11
悩んでいるあなたへ	12
DV 相談窓口	12
その他の DV 関連相談窓口	13
西東京市女性相談 悩みなんでも相談	14

ドメスティック・バイオレンス (DV) とは

ドメスティック・バイオレンス(DV)とは、配偶者や恋人、婚約者、同棲相手、元配偶者、以前の交際相手など、親密な関係にある(あった)人からふるわれる暴力のことをいいます。

●東京ウィメンズプラザ ----- DV 専用ダイヤル 03-5467-1721
一般相談 03-5467-2455

毎日(年末年始を除く) 午前9時から午後9時

«男性のための悩み相談»(祝日、年末年始除く) ----- 03-3400-5313

電話相談:月・水・木 午後4時から午後8時

土 午後1時から午後5時

面接相談:上記電話にて要予約

●東京都女性相談支援センター多摩支所 ----- 042-522-4232

午前9時から午後4時(土、日、祝日、年末年始除く)

●東京都女性相談支援センター ----- 03-5261-3110

午前9時から午後9時及び土、日、祝日、年末年始午前9時から午後5時

(多摩地域にお住まいの方は、多摩支所の受付時間帯には多摩支所へご相談ください)

●田無警察署生活安全課 ----- (代) 042-467-0110

平日午前8時半から午後4時半(土、日、祝日、年末年始除く)

事件発生時の緊急相談

●警察(事件発生時) ----- 110番(24時間)

その他のDV関連相談窓口

性犯罪被害の相談

●警察庁性犯罪被害相談電話 ----- #8103(ハートさん)

LGBT相談(東京都)

●Tokyo LGBT相談 (祝日、年末年始除く)

電話相談 ----- 050-3647-1448

火曜日・金曜日午後6時~午後10時

LINE相談-----LINE公式アカウント:LGBT相談@東京

月・水・木 午後5時~午後10時(受付午後9時30分まで)



悩んでいるあなたへ

安心して暮らすために

パートナーや夫からの暴力を受けて悩んでいるのに「家庭内の問題だから」とひとりで抱え込んでいませんか。

ドメスティック・バイオレンスは人権侵害であり命にも関わる危険な「犯罪」です。もしかしたら、自分が暴力をふるわれていることに気づいていないかもしれません。また、長い間暴力の恐怖の渦中であって、人への不信感や無力感、あきらめが先に立つかもしれません。しかし、誰もが安全で自分らしい生活を送る権利があるのです。

「悪いのは私」「私さえ我慢すれば」とひとりで背負い込まずに相談してください。

(相談窓口は以下をご参照ください)

DV 相談窓口

● **DV 相談ナビ** ----- #8008 (はれれば)
最寄りの配偶者暴力相談支援センターへつながります。(相談窓口開設時間)

● **DV 相談+ (プラス)**
電話相談(24 時間) ----- 0120-279-889(つなぐ はやく)
SNS、メールでの相談 ----- <http://soudanplus.jp/>
(メール相談は 24 時間受付、SNS チャット相談は正午から午後 10 時)

● **女性はーとふる LINE@東京** →



身近で起きている人権侵害

令和 6 年の警察の統計によれば配偶者からの暴力事案等の相談件数は 94,937 件に上り、年々増加傾向にあります。^{*1}

女性の約 3.6 人に 1 人、男性の約 4.6 人に 1 人が被害者に！

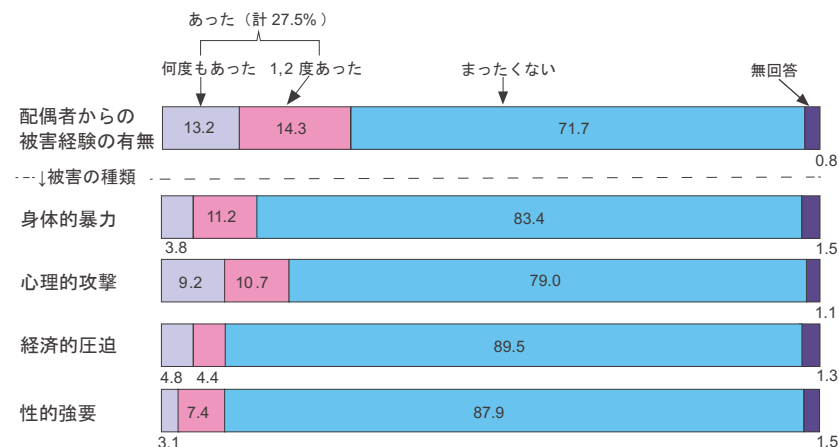
内閣府による令和 5 年度男女間における暴力に関する調査では、**結婚したことがある女性の約 3.6 人に 1 人、男性の約 4.6 人に 1 人**が配偶者からの暴力を受けた経験があり、女性の約 10 人に 1.3 人は何度も受けていると回答しています。^{*2} DV は家庭内や親密な二人だけの関係で起こるため、表面化しにくい特徴があります。被害を受けた女性の約 4 割、男性の約 6 割はどこにも相談できていません。

「暴力はふるう方が悪い」ことを再認識し、身の回りで起きているドメスティック・バイオレンスに目を向ける必要があります。

^{*1} 警察庁「令和 6 年におけるストーカース事案、配偶者からの暴力事案等、児童虐待事案等への対応状況について」による

^{*2} 内閣府男女平等参画局「令和 5 年度男女間における暴力に関する調査」による下記グラフ参照

配偶者からの被害経験の有無 (女性)



いろいろなかたちの暴力

暴力は、殴る・蹴るだけではありません

身体的暴力

殴る・蹴る・たたく/
首をしめる/物を投げつける/
胸ぐらをつかむ 等

精神的暴力

怒鳴る/暴言をはく/
大事にしているものを捨てる/
無視する/夜通し説教をする/
モラル・ハラスメント* 等

暴力は殴る・蹴るなど身体への暴力だけではなく。怒鳴る・暴言をはくなどの精神的暴力や、生活費を少ししかわたさないといった経済的暴力など、さまざまな形があります。

身体に損傷を伴わない暴力は、暴力と認識されにくい面があります。これらの暴力は複合的に、繰り返しふるわれることが多く、深刻な被害をもたらします。

*相手の精神を傷めつけるようないやがらせを繰り返すことで、相手の自尊心や判断力を徐々に低下させ、行動や思考までコントロールしようとする精神的な暴力

参考図書 2013 年・「モラル・ハラスメント」のすべて・本田りえ、露木肇子、熊谷早智子

あなたが相談されたら

あなたにできること

あなたの近くにドメスティック・バイオレンスで苦しんでいる人がいたら、その人の話をありのままに受け入れてください。暴力はふるう方が絶対的に悪いのです。「あなたは悪くない」と声をかけることがその人の力になります。そして専門の相談機関の情報（P 12～参照）を提供してください。緊急の場合は、個人で解決しようとせず、DV の相談機関や警察にまず相談してください。

「相手の言い分も聞いてみなくては…」とか「暴力にはそれなりの理由が…」といった偏った社会通念や思い込みによる言葉や態度は、被害者を傷つけるだけでなく、勇気を出して始めた相談をやめてしまう原因にもなります。相談した相手からの言動により更に傷つくことを「二次被害」といいます。二次被害は問題解決を大きく遅らせます。

ドメスティック・バイオレンスは社会全体で解決すべき問題です。

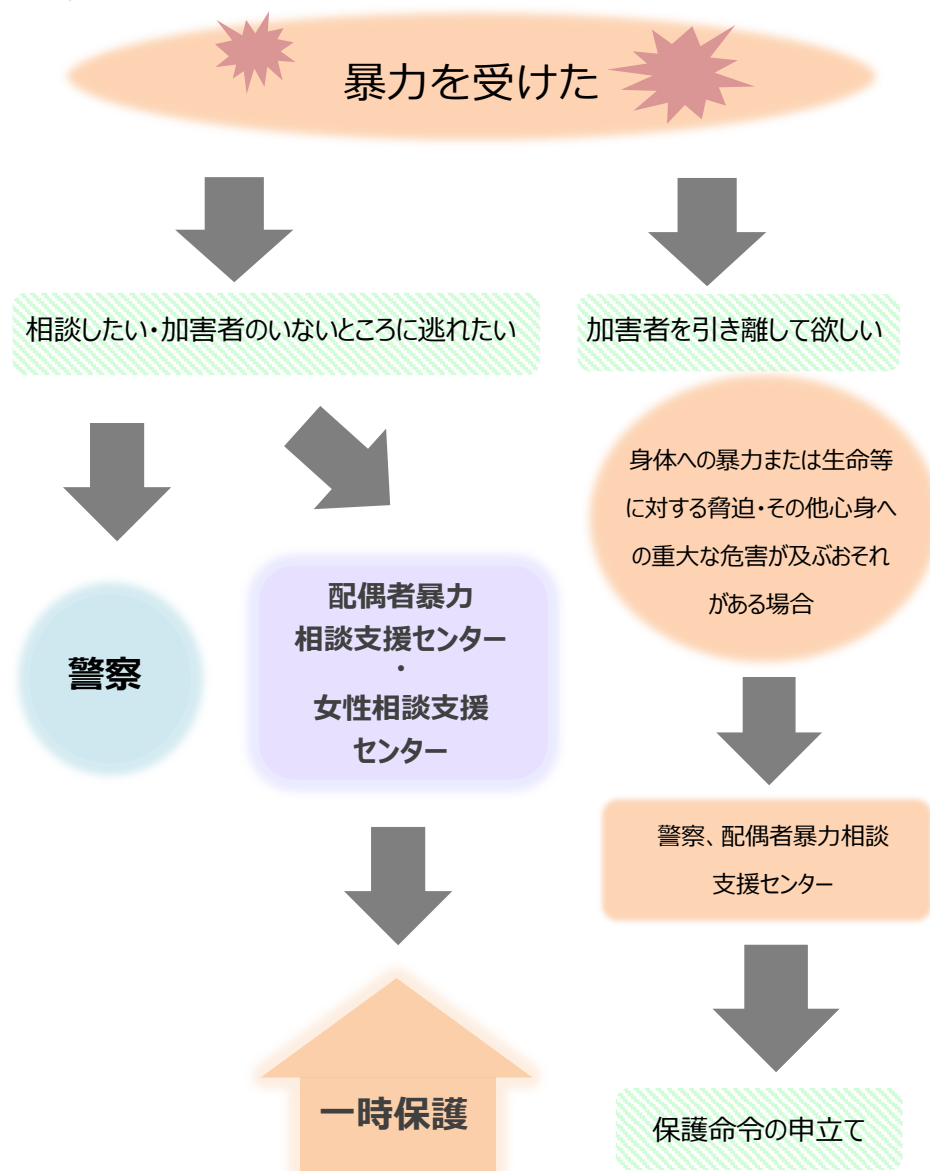
被害に気づいた人による通報（身体的暴力に限る）

暴力を受けている人がいると気づいた場合は、警察や配偶者暴力相談支援センターに通報するよう努めなければならないとDV 防止法に定められています。

また、業務上守秘義務がある医師をはじめ医療機関関係者の場合も、被害者の意思を尊重したうえで、通報することができます。

警察官は、通報により配偶者からの暴力が行われていると認めるときは、暴力の制止、被害者の保護など被害の発生を防止するための措置を講じます。

支援の流れ



性的暴力

性行為を強要する/
避妊に協力しない/
見たくないポルノを見せる 等

経済的暴力

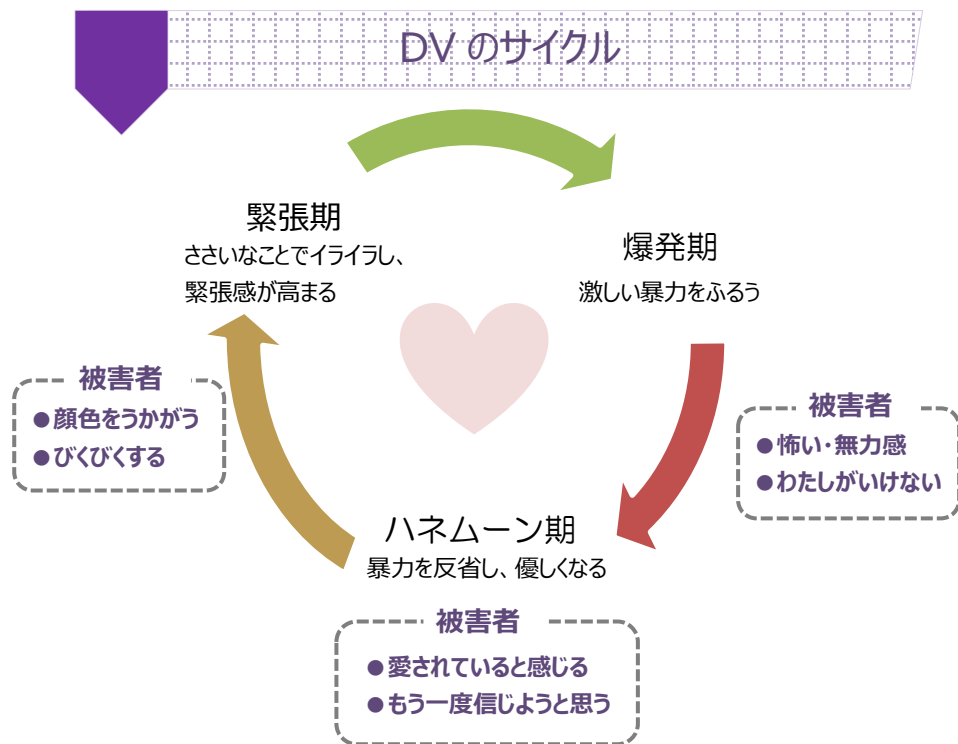
生活費を少ししかわたさない/働くことを妨げる/
収入を知らせない 等

社会的暴力

電話やメールを監視する/
友人・親族との付き合いや
外出を制限する 等

子どもを利用した暴力

子どもの前で暴力をふるう/子どもに相手の悪口をいう 等



DVには特有のサイクルがあります

加害者は暴力を反省し優しくなることもあります。被害者はその言葉を信じ、関係を続けますがイライラが募ると再び加害者は暴力をふるい、それは徐々にエスカレートします。

どうして逃げられないの？

DVのサイクルが繰り返されることにより、相手が望むことを優先するなど、支配・被支配の関係が強化され被害者は暴力から逃げるのが難しくなります。暴力に怯える生活をするうちに逃げる機会や気力を失う場合もあります。経済的理由や将来への不安などのために逃げられない場合もあります。

困難な問題を抱える女性への支援に関する法律

2024年、DVや性被害、生活困窮などの問題を抱える女性を支援するための「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が施行されました。

女性の人権尊重を目的とし、心身の健康の回復や切れ目のない支援、男女平等の実現が基本理念として明記されています。

ストーカー行為等の規制等に関する法律

ある特定の人に対し、恋愛感情をもつことは誰にでもあります。しかし、恋愛感情をもった相手につきまとったり、自分の気持ちを伝えようと待ち伏せや連絡（電話・SNS等の送信を含む）を繰り返すことで、相手に身体の安全、住居などの平穏が害され、不安を覚えさせる行為を「ストーカー行為」といいます。

そのストーカー行為を規制の対象とする「ストーカー行為等の規制等に関する法律」が2000年に制定されました。

その後の法整備により、ストーカー被害者が一時保護の支援対象となり、2021年の改正で、スマートフォンやGPS機器などを用いて本人の承諾なく位置情報を取得すること（無承諾取得）なども規制対象に追加されました。

一時保護

一時保護とは、被害者と同伴の家族が一時的に加害者からの暴力から逃れて専用の保護施設で生活することをいいます。一時保護の間に、心身を落ち着かせて、相談や援助を受けることが可能です。

DV被害者だけでなく、ストーカー被害者も対象となります。

あなたを守る法律があります

DV 防止法

ドメスティック・バイオレンスの被害者の保護と自立を支援するため、2001 年 4 月に「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律（DV 防止法）」が制定され、これまで 5 回にわたり改正されています。

法律の対象となる配偶者からの暴力とは？

この法律では、身体的な暴力の他、精神的、性的な暴力など心身に有害な影響を及ぼす言動も対象となります。配偶者、元配偶者（事実婚を含む）、同棲相手（生活の本拠を共にする交際相手）から受ける暴力が対象となります。

保護命令

配偶者からの暴力や脅迫により、生命又は心身に重大な危害を受ける恐れが大きい場合には、地方裁判所に「保護命令」を申し立てることができます。保護命令の申し立てをしようとする時は、配偶者暴力相談支援センターまたは警察にご相談ください。

- 被害者への接近禁止命令・電話等禁止命令
- 被害者の子への接近禁止命令・電話等禁止命令
- 親族等への接近禁止命令

期間は
1年間

- 退去等命令

期間は2ヶ月
(または6ヶ月)

D V の及ぼす影響

被害者本人への影響

身体的暴力によるけがは、あざ・骨折・やけどなどのほか、暴力がトラウマ（心の傷）となり、身体症状が現れたり、対人不信やうつ病を招く場合もあり、その影響は広範囲にわたります。

D V により交友関係が制限されることで被害者は孤立しがちです。また暴力から逃れるために引っ越しをすることも危険を回避できるという一方で、住み慣れた土地を離れるという喪失感をもたらします。

生活や人生が変わってしまうことなどの影響も含めて D V の被害といえるでしょう。

子どもへの影響

母親が暴力を受けている家庭では、子どもも暴力を受けていることが多くあります。体への暴力だけでなく、子どもの人格を無視した暴言や脅し、家の外に閉め出す、閉じ込める、子どもの前で母親の尊厳を失わせるような暴言をはき、子どもと母親の心を傷つけるなどです。

児童虐待防止法では、子どもが両親の間の暴力を目撃することも子どもへの虐待になるとされています。暴力のある家庭環境におかれると、子どもも情緒不安定になり、心身にいろいろな影響が現れます。

このように暴力の影響は女性と子どもの健康や生活全般にわたり、広範囲に及びます。

デートDVってどんなこと？

デートDV(交際相手の暴力)

ドメスティック・バイオレンスは恋人関係にあっても生じるものです。交際相手との間に生じるドメスティック・バイオレンスをデートDVと言います。

デートDVも婚姻関係に生じるドメスティック・バイオレンスと同様、相手を自分の思うとおりに支配し、従わせようとするものです。携帯電話のチェックや自分以外の人との交流を制限するという束縛を愛情と勘違いし、気付かずに暴力を受けていることがあります。

こんな恋愛関係をどう思いますか？

- ☐ バカ、ブス、デブなど傷つく呼び方をする
- ☐ 携帯電話を勝手にチェックする
- ☐ 電話やメール、SNS にすぐに反応しないと怒る
- ☐ 他の人と仲良くすると責める
- ☐ 服やヘアスタイル等好みを押し付ける
- ☐ 自分との予定を優先しないと怒る
- ☐ 何でも自分だけで決めてしまう

上記のチェックリストに思い当たる項目がある人は、「デートDV」の可能性がないか、お互いの心と体を傷つけない関係が築けているか、この機会にぜひ考えてみましょう。

