

# ひとりで悩まないで! DV

**DV(=ドメスティックバイオレンス)**とは、配偶者や恋人といった親密な相手から受ける暴力のことをいいます。こうした暴力は、相手を深く傷つけ、苦しめ、生きる気力を失わせます。

DVは単なる夫婦や恋人同士のケンカにとどまらず、

**犯罪となる行為を含む重大な人権侵害**であることを、

ぜひ知ってください。



## このような行為は全て暴力です

胸ぐらを  
つかまれたり、  
殴るふりをして、  
おどされた

一方的に大声で  
どなられたり、  
ののしられた

携帯電話を  
チェックされたり、  
監視された

生活費や学費を  
もらえなかった

性行為を  
強要された

殴られた  
蹴られた

こどもの前で  
暴力や暴言  
などがあつた

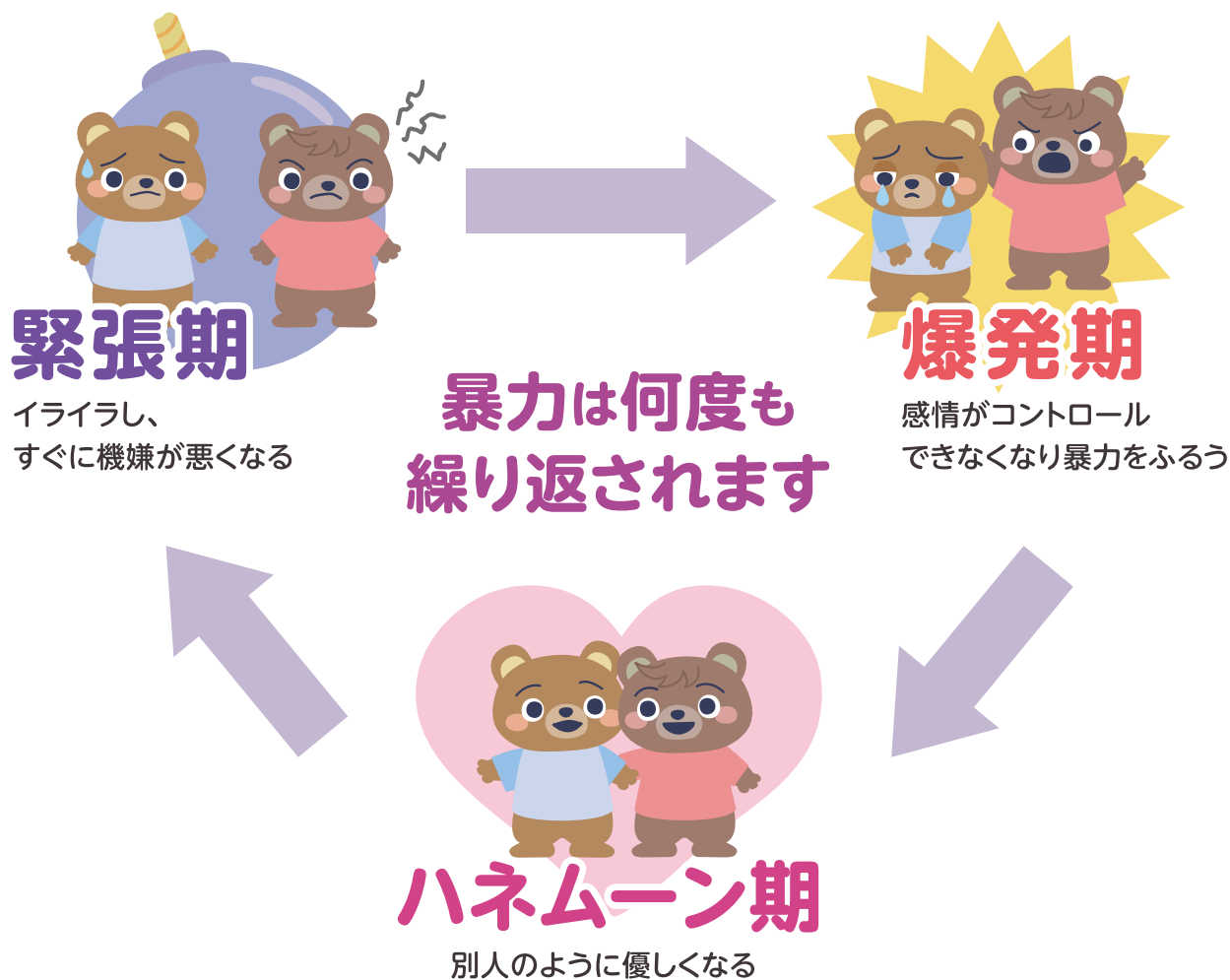
物を  
投げつけられたり、  
暴れて  
家を荒らされた

浮気をして  
いないのに、  
しつこく疑われたり、  
責められた

見たくないのに  
無理やりポルノを  
見せられた

## もしかしてそれDVサイクルかも…

DVサイクルとは「緊張期」「爆発期」「ハネムーン期」が何度も繰り返されることで、「もしかしたら、DVがなくなるかもしれない」と期待し、サイクルから抜け出せなくなります。



### DVと児童虐待の関係

こどものいる家庭でのDVは、こどもが暴力に巻き込まれたり、暴力を目撃したりすることで、こどもが心理的なダメージを受け、心身に影響が現れることが証明されています。

こども自身が直接暴力を受けている場合に身体的虐待となることはもちろん、こどもの見ている前で夫婦間で暴力を振るうことや暴言を吐くこと(面前DV)はこどもへの心理的虐待にあたります。



## ひとりで悩んでいませんか？

### ◆ 配偶者・パートナーから暴力を受けているあなた…

「自分さえ我慢すればいい」「自分が悪いから暴力をふるわれた」などと考えていませんか？  
DVを家庭内の問題として、自分ひとりで何とかしようとしていませんか？

**決して自分を責めないで!! 暴力はふるう方が悪いのです。**

DVは、**重大な人権侵害であり「犯罪」となる行為**です。  
暴力は、どんな理由があっても、たとえ親しい間柄であっても、  
決して許されるものではありません。

**まず相談を! あなたは、ひとりではありません。**

あなたは、自分の力で、解決へ踏み出すことができます。  
暴力を受けていることは、恥ずかしいことはありません。  
あなたの悩みを受け入れてくれる相談機関や警察に相談しましょう。

**人は誰でも自由に安心して生きる権利があります。**

DVを誰かに相談することは、とても勇気のいることですが、  
自分やこどもの安全や将来のために援助を求めることは、  
**あなたにとって大切な権利**です。



## あなたが相談されたら…

### ◆ 相談を受けたら…

被害者の多くは、暴力を受けたことで混乱していたり、不安定な状況だったりします。  
まず、被害者の話を最後までゆっくり聴いて、そのまま受け入れましょう。  
そして、「**あなたは悪くない**」と声をかけてください。これが、大きな力になります。

~~夫婦喧嘩  
なのでは?~~

~~あなたにも  
原因があるんじゃないの?~~

~~愛情があって  
やっているから…~~

という言葉や態度は、被害を受けた方を傷つけ、相談する勇気を打ち砕いてしまいます。

## DV相談支援センターの支援内容

1



配偶者等からの  
暴力の相談を  
お受けします。

2



問題の解決に  
向けた情報や制度、  
相談機関等を  
ご案内します。

3



緊急時の安全を  
確保するための  
相談に応じます。

4



保護命令に関する  
相談に応じます。

## 相談窓口

♡ **横浜市DV相談支援センター**  
(配偶者等からの暴力の電話相談窓口)



**045-671-4275**

月～金 9:30～16:30  
(祝日、年末年始を除く)

**045-865-2040**

月～金 9:30～20:00  
土日祝日 9:30～16:00  
(第4木曜日・年末年始を除く)

♡ **かながわDV相談LINE**

月・火・木・土 14:00～21:00  
(祝日、年末年始除く)



♡ **DV相談+**

**0120-279-889** 24時間365日受付

チャット 12:00～22:00

プラス相談箱 24時間365日受付



◀ チャットで  
相談したい方

**緊急時**は最寄りの**警察署・交番**または**110番**へ