

## あなたがDVに悩んでいたら

あなた自身が「これってDV？」と悩んでいたら、「自分も悪いから…」と自分を責めたり、「自分が一緒にいてあげないと…」などと我慢したりせずに、相談してください。

あなたやあなたの子どもの安全や将来のために、あなたは支援を求める権利があります。

あなたの悩みや相談にのってくれる機関があります。秘密は厳守されますので、ひとりで悩まず、相談してください。

## 友人や知人がDVに悩んでいたら

### ①相手の話を疑わずに、じっくり聴きましょう

被害者を責めたり、自分の意見を押しつけたりせず、相手の立場に立って話を聞いてみてください。「あなたは悪くない。」と伝えることも大事です。

### ②秘密は守りましょう

相談内容が加害者に知られると大変危険です。相談者の了承を得ずに、他人に話したり、加害者に確認したりするようなことは絶対にしないでください。

### ③相談場所があることを伝えましょう

一人で悩まないように、相談できる場所があることを伝えましょう。心の負担を軽くし、サポートや解決の第一歩になります。

配偶者や恋人から暴力を受けている人を発見した場合は、DV相談支援センターまたは警察に通報してください。

## DVに関する相談窓口

### ★丹波市DV相談支援センター

☎0795-86-8730

☆月～金 9:00～16:30  
(土日・祝日・年末年始除く)

### 悩みのほっとライン

(兵庫県女性家庭センター)

☎078-732-7700

☆毎日 9:00～21:00 (土日・祝日対応)

### 丹波警察署(生活安全課)

☎0795-72-0110

☆24時間対応(毎日)

緊急時は  
迷わず  
110番！

### 兵庫県警察ストーカー・DV相談

☎078-371-7830

☆24時間対応(毎日)

### 丹波市男女共同参画センター

☎0795-82-8684(予約電話)

☆オンライン相談(予約制)

月1回実施(詳しくはお問合せください)

### 兵庫県立男女共同参画センター・

イーブン ☎078-360-8553

☆毎月第1・第3火曜日17:00～19:00  
男性臨床心理士が電話で相談に応じます

### ★DV相談ナビ(#8008)

発信地の情報から最寄りの相談機関につながります

### ★DV相談+(プラス)

専門の相談員が対応します

☎0120-279-889※24時間対応

プラス相談箱(メール)※24時間対応

チャット相談(10か国語対応)

※12:00～22:00



## 配偶者や恋人からの 暴力・暴言に悩むあなたへ



### ドメスティック・バイオレンス(DV)とは…

DVとは、配偶者や恋人（婚約者・同棲相手・元恋人）など、親密な関係にある相手から振るわれる暴力のことであり、身体的暴力だけでなく、精神的、経済的、性的などあらゆる形の暴力が含まれます。

## 丹波市DV相談支援センター

☎ 0795-86-8730

月～金 9:00～16:30 (土日・祝日・年末年始除く)