

もしかして... これもDV?

かんたんチェックリスト

こんなことをされていない?

- 怒鳴る、高圧的にものを言う
- 「何もできないくせに」等、人格を否定するようなことを言う
- うまくいかないことを全て相手のせいにする
- 「死んでやる」「別れる」「子どもの親権は渡さない」などと脅す
- 長時間無視する
- 物を投げたり、壊したりする

精神的
(心理的)
暴力

- 生活費を渡さない
- 借金を重ねる

経済的
暴力

- スマホをチェックしたり、行動を厳しく監視する
- 友人とのつきあいや外出を制限する

社会的
暴力

- いやがっているのに性行為を強要する
- 避妊に協力しない

性的
暴力

こんな影響がでていない?

- 常に相手の機嫌をうかがってしまう
- 相手と一緒にいると苦しい
- 相手が怒るのは自分が悪いからだと思う
- 気分の落ち込み、うつ、不眠、食欲不振等、心身に不調がでている

心身
への
影響

- 子どもが親の顔色をうかがうようになった
- 子どもが暴力的になった

子ども
への
影響

! 子どもが同居する家庭におけるパートナーに対する暴力(面前DV)は、児童虐待(心理的虐待)にあたります。



女性のためのサポートブック [ミモザ]

mimosa

がまんしないで自分らしく!

悩みごと別
相談窓口ガイド

あなたの味方
女性相談支援員

自立を目指す
住まい

支援メニュー
いろいろ

自分で選ぶ
未来シミュレーション

安心できる居場所で
リラックス

シェルターって
どんなところ?



ミモザは
国際女性の日の
シンボル花です

わたしさえガマンすれば

と思っているあなたへ

夫やパートナー、恋人から
DVを受けている

帰るところがない、
誰にも頼れない

ストーカーやつきまとい
を受けている

周りに迷惑をかけたくない、
このくらい大したことない



私も悪いのかも
しれない…

一人で悩まないで、相談してください。

みんなで“あなた”を守ります。

困っている人を見かけたら

あの人が受けているのはDVじゃないかな？と思ったり、

それってストーカー?!と思ったり、

家族やパートナーとの関係、

生活のことなどで困っている、悩んでいる方が周りにいたら、

「あなたは悪くないよ」と声をかけて、話をありのままに受け止めてください。

そして、この冊子を見せて、「相談してみたら？」と伝えてください。

ストーカー DV 生活上の困りごと

悩みごと別相談窓口ガイド

緊急時

110番

DV相談

は れ れ ば

#8008

お近くのDV相談窓口

ストーカー

#9110

お近くの警察総合相談室

ストーカー DV関係

最寄りの警察署



警察総合相談室

「こんなことで通報していいのかな？」
「ストーカーされているようで不安」など
緊急ではない場合

☎ #9110 または 045-664-9110

DV関係

配偶者暴力相談支援センター

配偶者や恋人からのDVに関する相談

は れ れ ば
☎ #8008 または 0466-26-5550

月～金 9:00～21:00 / 土・日 9:00～17:00

かながわDV相談LINE

LINEでDV相談

月・火・木・土 14:00～21:00



DV相談プラス

24時間受付の電話や
チャット等で相談

☎ 0120-279-889



女性相談 ストーカー

女性相談支援センター

家族関係、お金、仕事、住まい、
どんな困りごとでも

は な そう な や み
☎ #8778 または 0570-550-594

月～金 9:00～16:40

女性相談 ストーカー DV関係

かながわ女性の不安・
困りごと相談室

生活上の不安や悩みについて、
どんな相談でも

☎ 0467-46-2110

✉ kanagawa@inclusion-net.jp



※休日や年末年始は、受付時間が異なる場合があります。

支援メニューいろいろ

あなたが安心して、自分らしく暮らしていくために、
今の状況や気持ちに合わせて制度やサービスを選べます。
女性相談支援員があなたのための支援をオーダーメイドでお手伝いします。



あなたの味方 女性相談支援員

ひみつは
守られます。



Q どんな人？

A 女性の支援をする専門職員です。

DVやストーカー、家庭やお金、性的な被害のことなど、話づらいことも含めて、あなたの気持ちや状況を丁寧に聞き取ります。

Q どこにいるの？

A 役所の女性相談窓口にあります。

市役所や保健福祉事務所などの女性相談窓口にありますので、住所地に関わらず近くの窓口に来てください。

Q 何をしてくれるの？

A あなたの希望を伺って、困りごとの解決策を一緒に考えます。

利用できる支援制度の情報提供、役所の手続きのお手伝いなど心理的・社会的サポートを行います。

県と連携している 民間団体もあなたの味方

NPO法人
かながわ女のスペースみずら

女性からの
相談に応じます。



NPO法人
ウィメンズハウス 花みずき

地域の中のふらっと寄れる
「居場所」を
開催しています。



公益社団法人
アマヤドリ

15～29歳の若者を
サポートしています。



認定NPO法人
エンパワメントかながわ

デートDVに
関する相談を
受け付けています。



これから どうする？ どうなる？



はるか (32)

- ✓ 夫からのDVで、このまま一緒に暮らすのが怖い
- ✓ 収入もないし、実家にも頼れない。どうしていいかわからない

役所で女性相談支援員に相談

怒らせる私が悪いと思っていたけど、「あなたは悪くない」と言われて、そうなのかも…と思えてきた。

約2週間

シェルターで一時保護

やっと安心できて、暴力を受けるのはおかしいんだと気づいた。これからどうしたいのか、丁寧に話を聞いてもらった。

数か月～
約1年

女性自立支援施設で
生活の立て直し

スタッフが寄り添ってくれて、少しずつ心の傷が癒えてきた。これから暮らしていくための、住まいや仕事探しを手伝ってもらえた。

通所型支援を利用しながら
生活を軌道に乗せる

初めての一人暮らしで心配だったけど、通所型支援でいつでも相談にのってもらえるので、自分でやっていけるかも。



なつみ (19)

- ✓ 親が病気で働けず、バイト代を家族の生活費にまわしている
- ✓ 家では心が休まらず、安心して過ごせない

家から通える通所型支援へ

ほっとできる居場所で、バイトの前にごはんを食べたり、ゆっくり話を聞いてもらって、女性相談を勧められた。

女性相談支援員に相談

親が使える支援制度を教えてもらった。私は私の進みたい道に進んでいいんだ。

約半年

「わたしのお家」で
自立を目指す

スマホも使えるし、お金をやりくりして一人暮らしの練習。心配な時はスタッフにすぐ相談できるので安心。

自分名義でアパートを借りて、
一人暮らしをスタート

「わたしのお家」を出ても、困ったら頼っていいよと言ってもらえたので、やりたいことにチャレンジしてみよう。

自分で選ぶ 未来シミュレーション



ちあき (25)

- ✓ 元彼からつきまとわれ、家の前で待ち伏せされて怖い
- ✓ 大量のメッセージが送られてきて、いつも見張られてるよう

警察に相談

元彼の行為はストーカーにあたると言われ、被害届を出すことや、禁止命令・警告について丁寧に説明を受けた。

約2週間

シェルターで一時保護

身の安全を守るためセキュリティ万全のシェルターへ。やっと安心して一息つくことができた。

数か月

女性自立支援施設を
利用

元彼への対応について弁護士さんに相談にのってもらえた。スタッフに相談しながら住まい探し。

新しい土地で新生活スタート

何かあったら警察に防犯グッズの貸出やパトロールの強化などをしてもらえると聞いて安心。



こゆき (27)

- ✓ 離婚してシングルマザーに。生活が苦しく将来が不安
- ✓ 子どもが小さく、仕事探しが思うように進まない

近くの役所で
女性相談支援員に相談

生活のこと、子どものこと、悩みがありすぎてどうしたらいいかわからなかったけど、全部聞いてもらった。児童相談所にもつながって、子どもの相談もできた。

約2週間

シェルターで一時保護

ごはんもおいしくて、子どもと一緒に安心して過ごせた。これからのことを一緒に考えてもらった。

数か月～
数年

母子生活支援施設

子どもと一緒に暮らしていけるよう、生活保護を受けることに。育児や生活、将来のことをいつでも相談できて心強い。保育もしてもらえて、仕事探しができた。

施設を出て、アパートで
親子二人での暮らしをスタート

施設を出た後も、相談にのってもらえるので不安が和らいだ。

安心できる居場所で リラックス&パワーチャージ

生活をする中で、居場所がないと感じたり、孤独を感じたり、
どうすればいいかわからないと思ったら、
ほっと安心できる場所に来てみませんか。
あなたがやりたいこと、日々の生活を、スタッフがそっと支えます。

令和8年3月時点の情報です

アマヤドリスタジオ ㊦ 逗子市内

15歳から29歳までの若者向けの、日中に家や学校以外で
安全に過ごすことができる居場所です。

ゆっくり休むことも、勉強やワークショップへの参加もできます。



利用するには…
相談フォームへ



ヨカや料理などのワークショップで
あなたの「やってみたい」を応援



集中できる
スペースも



静かに落ち着ける
場所もあります

こもれび わたしの居場所 ㊦ 藤沢市内

気持ちを整理したり、安定した日常生活を送るための
サポートが受けられます。

困りごとの解決に向けて、スタッフが役所の手続きなどをお手伝いします。



ランチ会やお茶を
しながら語らえる
スペース



くつろげる
リビング



一日のスケジュール
はこんな感じ



利用するには…
市区町村又は
県保健福祉事務所の
女性相談窓口へ!

セーフスペース・カフェ ここ*LOCO ㊦ 平塚市内

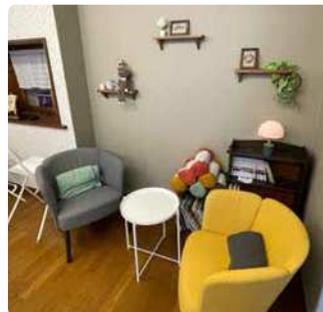
気軽に立ち寄って、のんびり過ごしたり、
誰かと話をしたりできる場所です。

生活のこと、健康のことなどの相談もできます。

ときどき、暮らしに役立つミニ講座なども行っています。



事前予約不要!
詳しくはInstagramから



あなたかいごはんが
待ってます



シャワーやドレッサー、
洗濯機も使えます



シェルターってどんなところ？

もし、あなたが夫やパートナーから暴力を受けているなら。
 もし、あなたがストーカーにつきまといわれているなら。
 まずは危険や不安から離れて、落ち着いた環境でこれからについて考えるお手伝いをします。



利用した方からの声



職員の方々が明るく優しく接してくれて、親子で心から休めて、安心して過ごすことができました。

シェルターを利用して、心の状態に変化がありました。それだけ前は弱っていたのだと思います。離れることができ、本当によかったです。

⚠ シェルターは、緊急に避難をするための場所です。あなたの安全を守るために、一時的(2週間くらい)に外部との連絡に制約がかかります。

- ✓ あなたがいる場所が知られてしまうおそれがあるため、スマートフォンなど、位置情報や連絡先が外に漏れる可能性のある機器は原則使えません。
- ✓ 通勤・通学を含め、原則として外出はできません。

女性相談支援員や施設スタッフが役所での手続き、
 お金がなくても大丈夫！家具や家電など

女性自立支援施設

シェルターを出たけれども、まだ自分で生活していくのは不安…という場合、セキュリティが高い施設で安心して自立へのサポートを受けることができます。住まいや仕事探しには貸し出し用スマホもあります。



わたしのお家



身を隠さなくてもよい方には、日常の買い物や通学、仕事など、地域で暮らしながら、新しい生活に踏み出すお手伝いをする住まいもあります。スマホ利用もOK！



病院への通院、住まいや仕事探しをサポートします。
 生活に必要なものはそろっています。