

パートナーとの
間で
悩んで
いませんか

あなたとの関係は
アンバランスでは
ありませんか

YES なら
それは
DV かもしれません

気づくこと、
そして、正しく
理解することが
大事です

すこし
立ち止まって
考えて
みませんか



精 華 町

◆ DVは身近でおきています



(※ 被害は男性にもあります)

配偶者からの暴力を受けた女性

⇒ 4人に1人

交際相手からの暴力を受けた女性

⇒ 5人に1人

(内閣府 令和5年「男女間における暴力に関する調査」より)

◆ DVがおきる背景にあるもの

男性優位の
社会構造

女性を
「対等なパートナー」として
認めない女性差別の意識

経済力や
社会的地位の
男女格差

パートナーへの暴力は
許されるという誤った認識

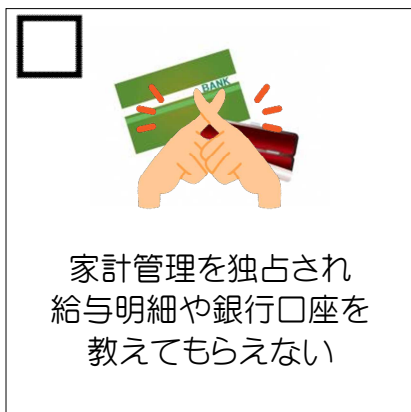
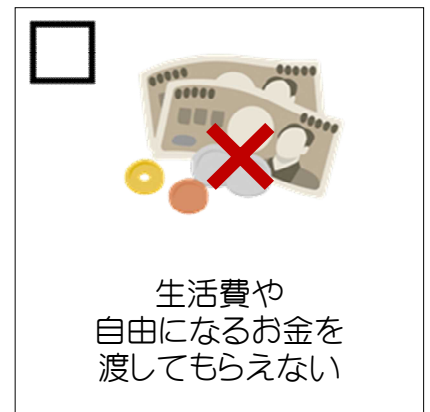
「男は～」「女は～」すべき
という昔ながらの
固定的な性別役割分担意識

も く じ

パートナーとの関係を見つめてみましょう	2
DV(ドメスティック・バイオレンス)とは	3
パートナーとの関係は対等ですか？	4
DVのサイクル～優しいときがあってもDVです～	5
DVは被害者の心身に深刻な影響を与えます	6
DVがあるのに、なぜ離れないの？	7
子どもの前でのDVは「児童虐待(心理的虐待)」	8
これから、どうしたらいい？	9
DV防止法とは？	11
DV防止法 支援の流れ	12
デートDV あなたは大丈夫？	13
相談しましょう	14
相談機関	15

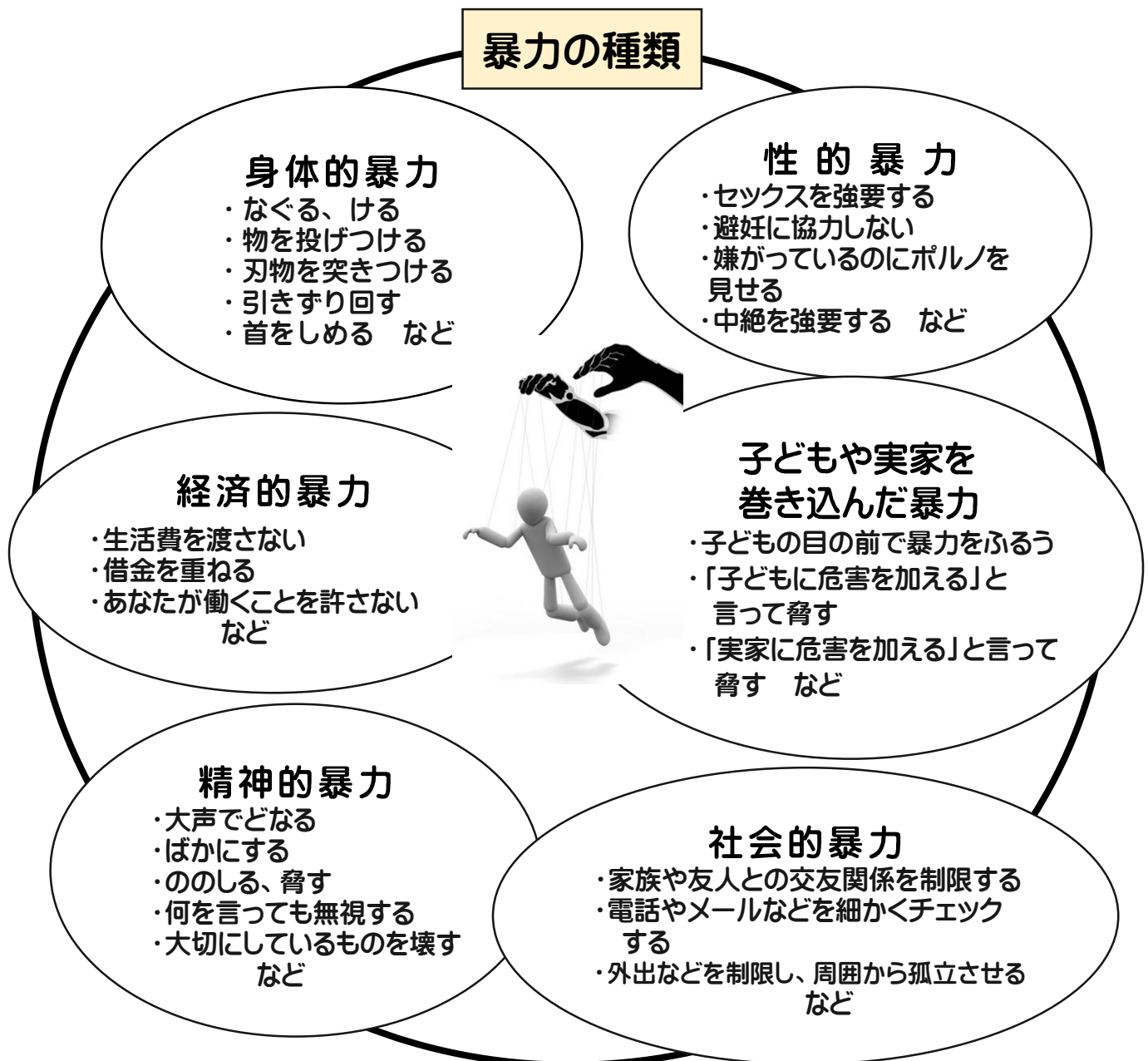
パートナーとの関係を見つめてみましょう

◆ こんなことはありませんか？お互いの言動をチェックしてみましょう。



DV(ドメスティック・バイオレンス)とは

- ◆ DVは、夫婦や恋人など親しいパートナー間でふるわれる暴力です。
- ◆ 体力や経済力、社会的影響力などで優位な立場の人が、弱い立場の人を力で支配し、自分の思い通りに相手を動かすためにふるう暴力です。相手に恐怖心を与えたり、孤立させたりして、相手より優位に立とうとします。暴力は手段であり、目的は支配です。
- ◆ 暴力にはさまざまな種類があり、複合的に絡み合い、くり返し行われるという特徴があります。



パートナーとの関係は対等ですか？

- ◆ あなたとパートナーとの関係は対等ですか？上下関係になっていませんか？
下の表は、加害者・被害者にありがちな考え方です。

加害者 DVをしている自覚が乏しい	被害者 DVを受けている自覚が乏しい
自分は正しい／自分は悪くない 相手より自分の方が偉い 自分を怒らせる相手が悪い 迷惑をかけられた自分こそ被害者 しつけるための暴力は許される 愛があれば従うのがあたり前 相手は自分のもの（所有物）だ	自分が悪い 自分が悪いから仕方がない 自分に落ち度があった 自分さえがまんすればすむ ひとりでは生きていけない 自分は無力だ

DVを誤解していませんか？



DVをするのは特定のタイプの人？ ⇒



加害者は、年齢、学歴、職業、収入、社会的地位などに
関係なく存在し、特定のタイプはありません。職場や地域では優しく
人あたりがよく、「とてもDVをするような人には思えない」という人も
います。

加害者は、相手と場所を意図的に選んで「暴力」という手段を用いて
支配しようとします。



DVをされる側にも問題があるの？ ⇒

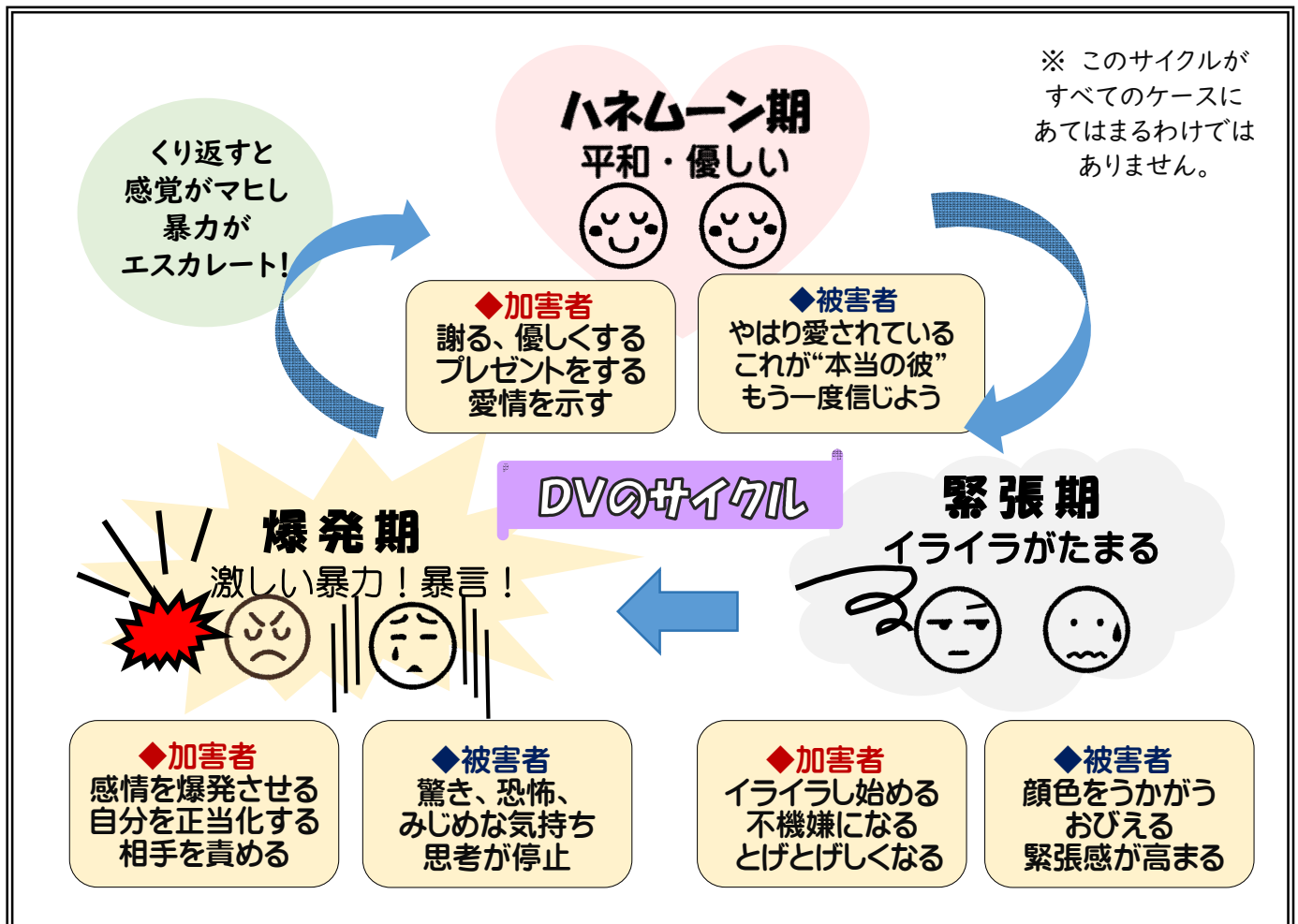


暴力はふるった人に責任があります。被害者に非はありません。

加害者は、DVを正当化したり、被害者に落ち度があったかのように
責任転嫁したりしますが、被害者がどんなに努力したとしても、加害者は
またDVをする理由を自分勝手に作り出します。

DVのサイクル ～優しいときがあってもDVです～

◆ DVには、3つのサイクルがあります。



◆ 緊張期

加害者が日常のあらゆるストレスや不満から、暴力や暴言となるエネルギーをため込み、心理的緊張が高まっている時期です。

◆ 爆発期

加害者の心理的緊張が積み重なって、限界を迎え爆発する時期です。

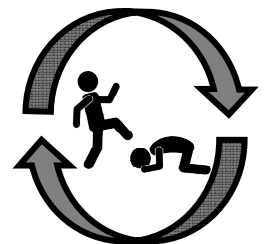
殴る、ける、物にあたるなどから、暴言、脅迫、侮辱、無視などの精神的な攻撃など、暴力の種類はさまざまです。

被害者は、強い恐怖や不安を感じたり、自分を責めたりします。

◆ ハネムーン期

加害者が後悔や罪悪感を感じ始めたり、被害者が離れていくのを恐れ、謝罪したり愛情を示し始めます。穏やかで平和な時期となり、被害者は「暴力をふるうけど根は優しい」、「私がいないとダメ」と感じます。

このサイクルがくり返されていくうちに、暴力は激しくなり、被害者はしだいに逃げる機会や気力を失っていきます。



DVは被害者の心身に深刻な影響を与えます

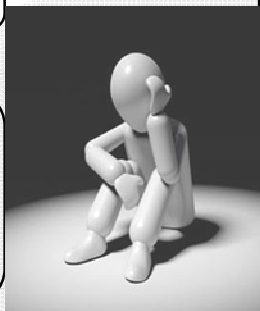
- ◆ DVは、被害者の心や身体に深刻な傷を残し、その人の長所や、本来持っていた“その人らしさ”まで奪ってしまいます。

DVが被害者に与える影響

けが・骨折・やけど・後遺症・・・

集中力の欠如・イライラ
忘れっぽい・思考力や
意欲の低下・・・

不眠・頭痛・胃痛・動悸・・・
うつ病・・・
PTSD(※)



自信がなくなる・不安・絶望
生きる気力がなくなる
孤独・無力感・自責の念
自己評価の低下
人間不信・恐怖心・・・

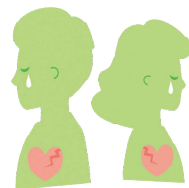
望まぬ妊娠・中絶・流産・・・

職を失う・人間関係を失う・・・



※ PTSD(心的外傷後ストレス障害)とは？

- ・ 暴力・交通事故・自然災害・犯罪被害などによって強い精神的ショックを受け、それが心の傷(トラウマ)となり、さまざまな症状を引き起こします。
- ・ トラウマには、事故や災害などによる急性のトラウマと、DVや児童虐待などくり返し被害を受けることによる慢性のトラウマがあります。



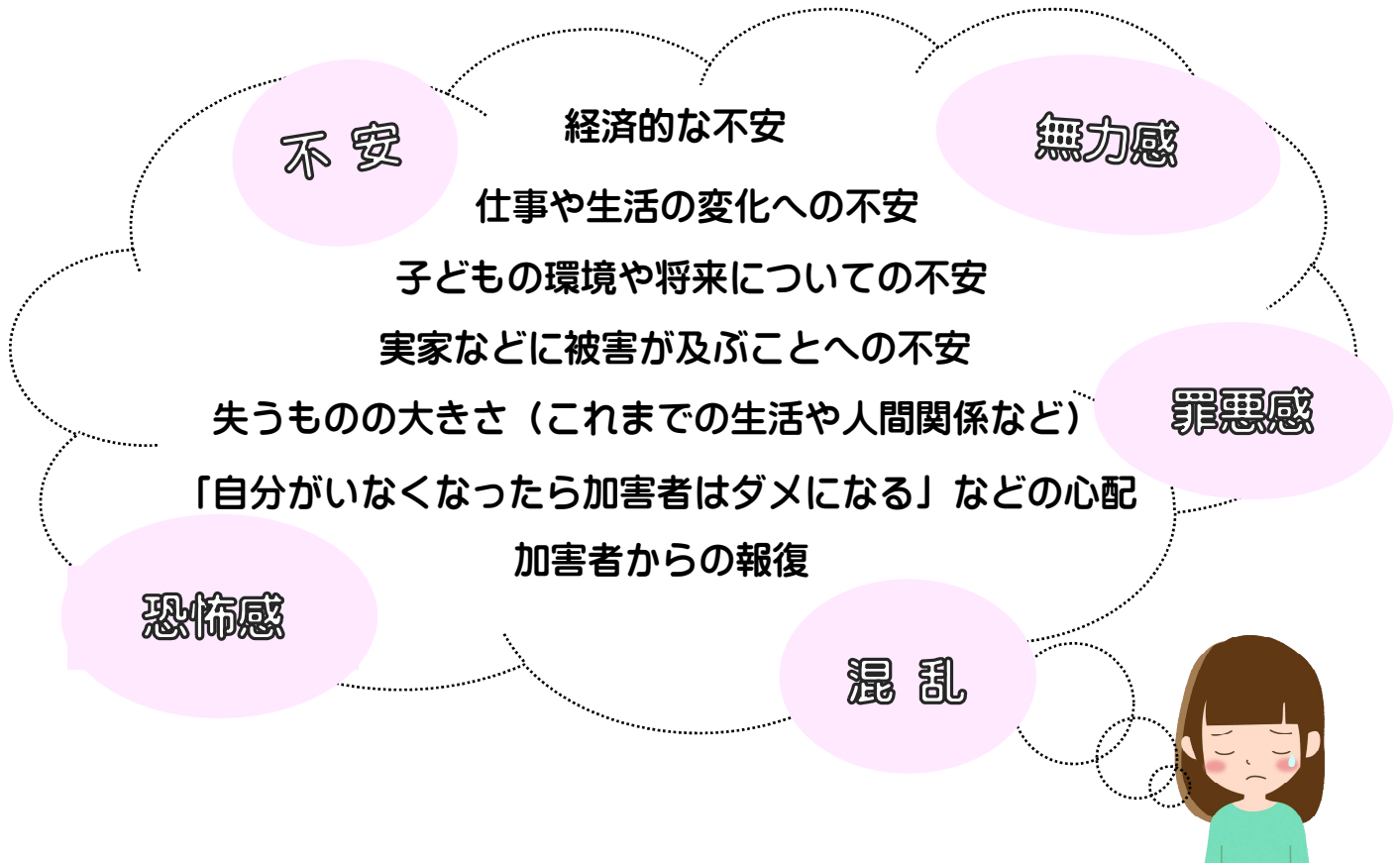
【PTSDの主な症状】

- ・ 自分が意図しないのに、ある出来事がくり返し思い出され、そのとき感じた苦痛などの感情がよみがえる。
- ・ 体験を思い出すような状況や場面を、意識的または無意識的に避け続ける。
- ・ あらゆる物事や刺激に過敏になったり、不眠やイライラが続いたりする、など。

DVがあるのに、なぜ離れないの？

DVの被害者は、実は、離れたくても離れられないのです。

離れられない理由・背景



- ◆ 被害者は、日頃から加害者に「逃げてもどこまでも追いかけてやる」、「子どもは絶対に渡さない」などと脅され、身動きが取れない状態にすることがあります。



- ◆ また、被害者は「自分が悪い」と思い込まされていたり、「自分さえがまんすればすむ」とDVに耐えていたり、「本当は優しい人」と愛情とDVを混同し、現実の被害を認識できていない場合もあります。



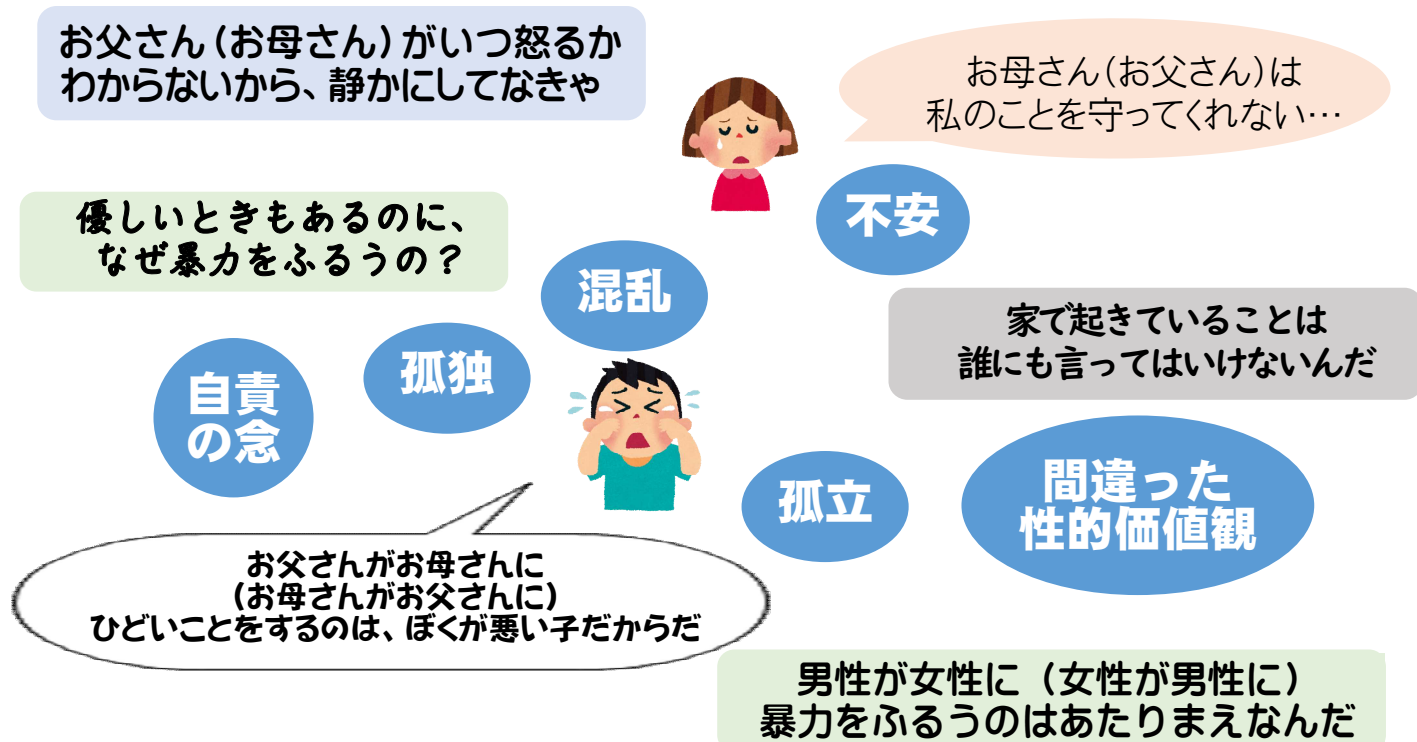
- ◆ 被害者は、くり返されるDVによって自尊心を傷つけられ、自信を失い、簡単には加害者から離れる決断ができないのです。

子どもの前でのDVは「児童虐待」

- ◆ DVは家庭内で起こるため、一緒に暮らす子どもも大きな影響を受けます。子どもの前でのDVは「面前DV」といわれ、児童虐待（心理的虐待）にあたります。児童虐待は子どもの心身に深い傷を残すだけでなく、子どもの脳の発達に影響を与えるともいわれます。
- ◆ DVのある家庭の子どもは不安や恐怖などのストレス状態におかれるため、心身にさまざまな症状が出てきます。
 - ・ 不眠や頭痛・腹痛などの身体症状、発育不良や学業不振
 - ・ 不安を感じ落ち着きがなくなる、人間関係をうまく築けなくなる
 - ・ 「自分なんて価値がない」と思い、自己肯定感が低くなる など
- ◆ 子どもが初めて目にする人間関係は両親であり、人間関係の築き方や価値観に大きく影響します。
子どもはDVをくり返し目撃することで、感情表現や問題解決の手段として暴力を使うことを学んでしまうことがあります。
- ◆ 被害者が「自分さえがまんすればいい」とDVに耐え続けることは、多くの場合、子どもの将来に深刻な影響を及ぼします。子どものためにも、DVのない安全で安心できる環境に身を置くことが重要です。



DV家庭の子どもたちはこんなことを感じています



これから、どうしたらいい？

今、できることがあります

心配事や不安があったり、DVによって気持ちがコントロールされているときには、今の状況から抜け出すことを難しく感じることでしょう。

それでも、あなたの本当の気持ちを大切に、次の一歩を踏み出してみませんか？

♥ 気持ちを整理しましょう

あなたは本当はどうしたいのか、自分の本当の気持ちや、将来の夢や希望を書き出したり、語ったりしてみましょう。

あの人として、
いいことは？悪いことは？



自分のことを大切に
しているかな？
自分は何が好き？

自分は、これからどんな人生を送りたいのかな？

♥ 相談してみましょう

安心して自分らしい人生を送るために、相談機関に相談してみましょう（15ページ）。

相談内容がもれることはありません。安心してご相談ください。

♥ 心身を休めましょう



気づいていますか？常に暴力や緊張状態にさらされているため、あなたの心身は傷つき、疲れていることに。

安全と安心がある時間や環境が、あなたの回復には欠かせません。自分が好きなことや、リラックスできることをしてみましょう。

けがや病気がある場合は、きちんと手当や治療をしましょう。

♥ 離れることを考えるなら

DVや虐待についての本を読んだり、法律相談（財産分与や親権、養育費のことなど）に行くなどして、正しい情報を得ましょう。



その他、病院で診察を受け診断書を取ったり、一時的に身を寄せることのできる場所（実家、友人宅、ホテルなど）などを検討しましょう。

♥ 自由に使えるお金を少しでも準備しましょう

行動を起こすには、ある程度のお金があると安心です。

無理のない範囲で、自由に使えるお金を準備していきましょう。



少しずつ準備しましょう

D Vを受けてもいい人なんていません。加害者から離れていいのです。とっさのときにすぐに家を出られるよう、荷物をまとめておきましょう。



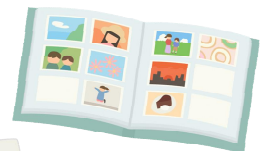
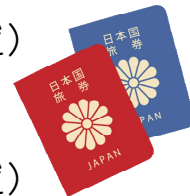
あなたの安全のために、家を出るタイミング、持ち物、その後の生活など、事前に相談機関（15ページ）に相談してアドバイスを受けましょう。

避難時の持ち物リスト



避難先がわかるようなメモ・電話番号・住所録などを家に残さないで！！

- ☐ 現金
- ☐ 預金通帳・キャッシュカード・クレジットカード
- ☐ 印鑑（実印・銀行印・印鑑証明カードなど）
- ☐ 健康保険証（コピー可）
- ☐ 身分証など（運転免許証・マイナンバーカード（または通知書）・パスポート・母子手帳・乳幼児医療証・年金手帳など）
- ☐ 電話番号リスト・住所録（知人や相談機関など）
- ☐ 財産に関する書類のコピー（土地の権利書・通帳など）
- ☐ 常備薬・処方薬・お薬手帳
- ☐ 本人や子どもの着替え
- ☐ 本人や子どもの大切なもの（写真・学校の道具など）
- ☐ 調停や裁判の際にD Vの証拠となるもの（診断書・被害届・写真・日記など）
- ☐ 携帯電話（避難場所を特定されないようにGPS機能は解除しておく）
- ☐ 家の鍵 など



DV防止法（配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律）とは？

- ◆ 被害者は、この法律にもとづいて、配偶者暴力相談支援センターや警察に相談や支援・保護を求めたり、地方裁判所に保護命令を申し立てたりすることができます。（12ページ）

◎ この法律で対象となる暴力は？

「配偶者（事実婚を含む）」・「元配偶者（事実婚の解消を含む）」・「生活の本拠を共にする交際相手」からの暴力であり、身体的暴力だけではなく、精神的暴力、性的暴力や心身に有害な影響を及ぼす言動も含まれます。

◎ 被害者の保護に関する制度

<一時保護>

安全確保のため、被害者や同伴の家族を一時的に専用の施設に保護します。

<保護命令とその種類>

保護命令制度とは、地方裁判所が、被害者の申立てにより、相手配偶者（※）に対し、一定の行為を禁止する命令を発令する制度です。

※令和6年（2024年）4月1日より、保護命令の対象が、身体に対する暴力・生命などに対する脅迫だけでなく、自由/名誉/財産に対する脅迫により重篤な精神的被害を受けた場合にも拡大されました。

1年間 被害者への接近禁止命令

被害者の身辺につきまったり、被害者の住居、勤務先等の付近をはいかいすることを禁止する命令

1年間 被害者への電話等禁止命令

面会の要求/行動監視の告知等/無言電話/文書・FAX・メール・SNS等送信/位置情報取得の行為等を禁止する命令

1年間 被害者の子への接近禁止命令

被害者の子（※）の身辺につきまったり、当該子の住居、学校等の付近をはいかいすることを禁止する命令
※被害者と同居する未成年の子

1年間 被害者の子への電話等禁止命令

被害者の子に対する電話等禁止命令

1年間 被害者の親族（※）等への接近禁止命令

※被害者の親族（被害者の成年の子を含む）等への接近禁止命令

2カ月間 退去等命令

被害者と共に住む住居から退去することを命じ、当該住居の付近をはいかいすることを禁止する命令 ※住居の所有者または賃借人が被害者のみの場合は、申立てにより、6カ月間

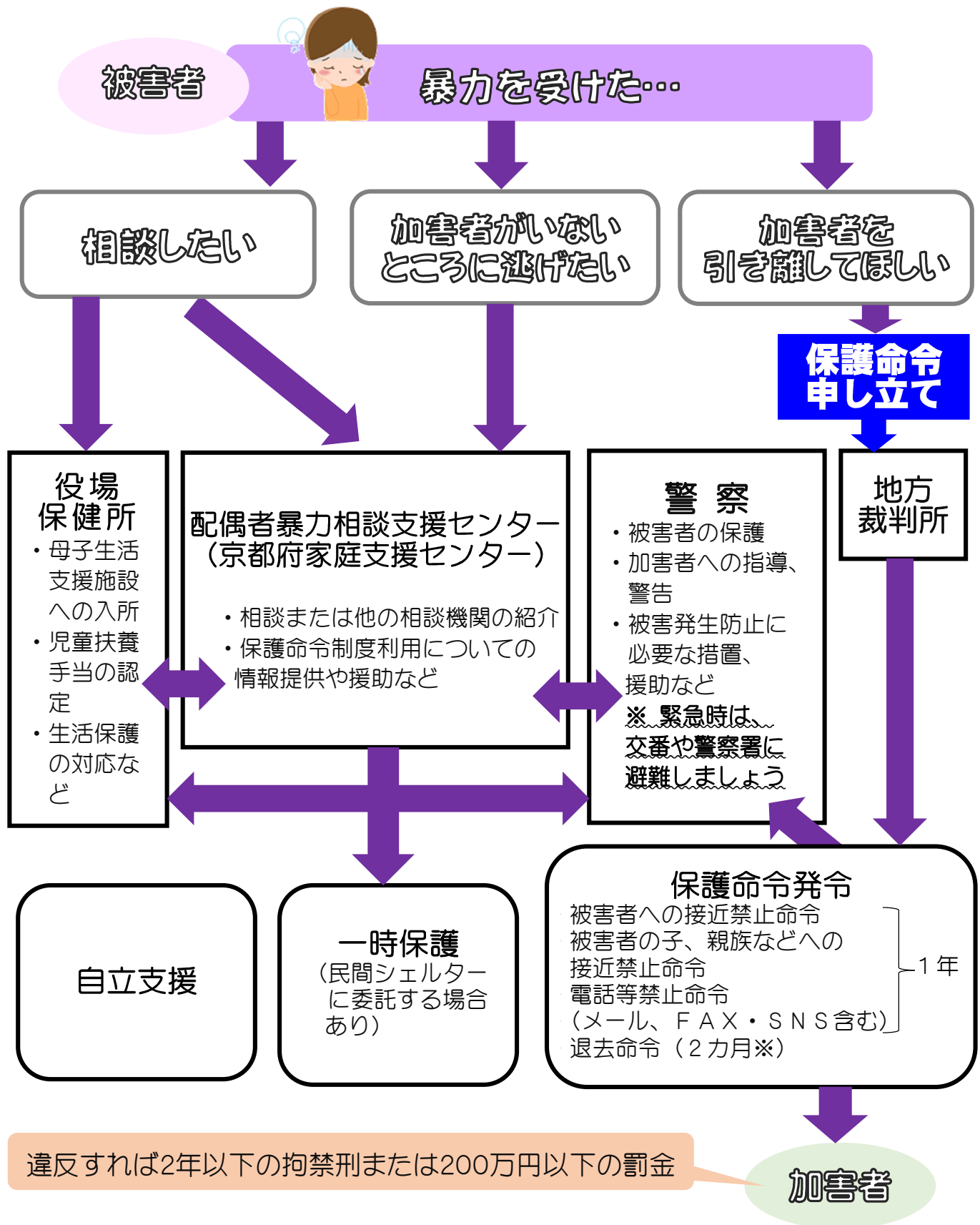
◎ 配偶者暴力相談支援センターとは？

配偶者暴力相談支援センターは、DV防止法に基づいて都道府県または市区町村に設置された施設です。

- ・相談または他の相談機関の紹介
- ・カウンセリング
- ・被害者及び同伴者の緊急時における安全の確保及び一時保護
- ・自立して生活することを促進するための情報提供その他の援助
- ・被害者を居住させ保護する施設の利用についての情報提供その他の援助
- ・保護命令制度の利用についての情報提供その他の援助

DV防止法 支援の流れ

- ◆ 下図のように、さまざまな機関で被害者を支援しています。
- ◆ 緊急時は、迷わず110番！



※ 住居の所有者または賃借人が被害者のみの場合は、申立てにより、6 カ月間

デートDV あなたは大丈夫？

◆ デートDVとは、交際相手（元交際相手）との間で起こる暴力です。

デートDVをする人の目的は、暴力をふるうことではなく、相手を思い通りにすることです。年齢や性別に関係なく、誰にでも起こりえる身近な問題で、「自分の事かも…」と気づくことが重要です。

◆ こんなことはありませんか？

- ☐ 機嫌が悪くなると無視する
- ☐ いうことをきかないと脅したり、非難したりする
- ☐ 「バカ」、「うざい」など、傷つくことをいう



- ☐ 容姿や体型をバカにする
- ☐ 交友関係を監視・制限する
- ☐ 自分の非を認めない、あなたのせいにする

- ☐ 昼夜を問わず、ひっきりなしに連絡がくる
- ☐ スマホや携帯の履歴をチェックする
- ☐ 別れるなら死ぬ、いうことをきかないと自殺するという



- ☐ デート代をすべて払わせる
- ☐ 服装を自分好みにさせる、服装に文句をいう
- ☐ 自分を優先しないと怒る、予定を変えさせる

- ☐ 殴る、ける、ひっぱられる
- ☐ 勝手に大切なものを壊す、捨てる
- ☐ ものにあたったり、大声でどなる
- ☐ 下着姿や裸の画像・動画を撮る
- ☐ 避妊に協力しない、中絶を強要する



☑がひとつでもあれば、自分たちの関係を
立ち止まって考えてみましょう

相談しましょう ⇒ 相談先は 15 ページにあります

DV かな?と思ったら…勇気を出して相談してください

「自分さえがまんすればすむ」、「子どものためにがまんするしかない」などと思いませんか?でも、それは違います。DVは重大な人権侵害です。

一人で悩んでいて解決することは、ほとんどありません。
身近な人に相談しても、DVについて理解がない場合もあります。
DVに理解がある専門機関に相談しましょう。



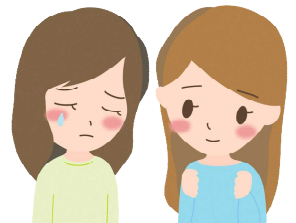
DVに悩む男性に…性別を問わず DV 相談ができます

- ・「男性のためのDV電話相談」…京都市男女共同参画センターで実施。
- ・「DV加害者更生プログラム」…更生意欲のある加害者への更生プログラム
→ 京都府のホームページ、または075-414-4291まで。

もし、あなたがDVの悩みを相談されたら…

① 話をじっくり聴く

被害者が置かれている状況や、被害者の恐怖や不安などをじっくり聴いてください。



② 「あなたは悪くない」と伝える

被害者は、DVを受けたのは自分のせいだと思って自分を責めていることがあります。「暴力は、どんな理由があってもふるう方が悪い」ということを忘れず、「あなたは悪くない」と伝えてください。

「あなたにも悪いところがあったのでは?」、「子どものためにがまんした方がいい」などは言わないようにしましょう。

③ 安全の確保と専門機関の紹介

DVは命の危険にもかかわる問題です。被害者が今いる場所で安全に生活できるかどうかを確かめましょう。もし危険だと感じたら、警察などの相談窓口があることを伝え、相談を勧めてください。

④ 秘密を守る

被害者から相談を受けたことが加害者に漏れると大変危険です。
相談の内容は被害者の承諾なく第三者に口外しないでください。



相談機関

ひとりで悩まず、まずは相談してみましょう！

緊急の場合は
迷わず 110 番！



相談機関		電話番号	開設日時	QR
男女共通	●配偶者暴力相談支援センター			
	京都府家庭支援総合センター	D V 専用電話 075 - 531 - 9910	毎日 9:00~20:00 (電話相談) 月~金 9:00~19:00 (面接相談)	
		※ 必要に応じて一時保護を行っています。 ※ D Vに関する緊急の通報・相談は 24 時間受付		
	京都府南部家庭支援センター	D V 専用電話 0774 - 43 - 9911	月~金 9:00~17:00 (祝日、年末年始を除く)	
	●京都府警察総合相談室 (京都府警察本部)	075 - 414 - 0110 #9110	月~金 9:00~17:45 (祝日を除く)	
	●京都ストーカー相談支援センター K S C C (京都府警察本部)	075 - 415 - 1124	毎日 24 時間受付	
	●木津警察署 生活安全課	0774 - 72 - 0110		
	●精華町役場 人権啓発課	0774 - 95 - 1919	月~金 8:30~17:15 (祝日、年末年始を除く)	
	●精華町こころの相談室	0774 - 98 - 3909 (予約専用電話) 月~金 10:00~16:00	相談日: 月 4 回 ※日程は、町広報誌「華創」 または町 HP に記載	
●京都性暴力被害者ワンストップ相談 支援センター「京都 S A R A」	075 - 222 - 7711	24 時間 365 日受付		
女性	●京都府男女共同参画センター らら京都			
	女性相談・労働相談	075 - 692 - 3437 ・面接相談は予約制 ・受付時間(月~土) 10:00~12:00 13:00~19:00	月~土 10:00~12:00、 13:00~19:00 (祝日、年末年始を除く)	
	女性のための法律相談		第 2・第 4 木曜 13:30~16:30	
	女性のためのカウンセリング		毎週木曜 18:00~20:50	
●チャットルーム「ここはな」 (リモート相談員によるチャット相談)	L I N E でログイン	月~土 19:00~21:00 (12/30~1/3 除く)		
男性	●京都市男女共同参画センター 男性のための D V 相談	面接予約 075-275-9933 水・日祝日休み 10:00~ 17:00 (火は 20:00) 電話相談 075-277-1326	面接日は予約時に案内 電話相談は、第 2・第 4 火曜 (19:00~20:30 祝日休み)	

D V 相談 +

電話、メール、チャット
で DV 相談できます！

0120 - 279 - 889 (フリーダイヤル)

・電話・メール 24 時間受付
・チャット 12:00~22:00



Curetime (キュアタイム)



性暴力について相談できます！

SNS (日本語・外国語対応)、
メール (日本語のみ)
年齢・性別不問、匿名可
毎日 17 時~21 時まで



役場でも相談員がお話をお聴きします。秘密は守ります。まずはお電話ください。

精華町役場 住民部人権啓発課 ☎ 0774-95-1919 発行 2024 年 (令和 6 年) 6 月