配偶者や交際相手からの暴力で悩んでいませんか

～一人で悩まず相談を～

身近で、暴力を受けている人に相談されたり、気づいたら

「一緒に考えましょう。みんながあなたを支えます。」と伝え、
配偶者暴力相談支援センターや警察に相談してみるように勧めてください。

東京都

配偶者や交際相手からの暴力には どのようなものがありますか？

「暴力」というと、「なぐる」「ける」といった身体への暴力を連想しがちですが、実際は、精神的暴力や性的暴力も含まれます。

多くの場合、これらの暴力は、どれか一つの行為が行われているのではなく、いくつもの行為が組み合わされ、しかも繰り返し、継続的に行われています。

女性が男性から暴力を受ける場合に限らず、男性が被害を受ける場合もあります。

身体的暴力	精神的暴力	性的暴力
●なぐる ●ける ●髪をひっぱる ●首をしめる ●腕をねじる ●引きずりまわす ●物をなげつける など	●大声でどなる ●実家や友人とつきあうのを制限したり電話・メールや手紙を細かくチェックしたりする ●何を言っても無視して口をきかない ●バカにしたり命令するような口調でものを言ったりする ●大切にしている物を壊したり捨てたりする ●生活費を渡さない など	●見たくないのにポルノビデオやポルノ雑誌を見せる ●いやがっているのに性行為を強要する ●中絶を強要する ●避妊に協力しない など

配偶者暴力防止法（P.3）が定めている「配偶者」とは

- 男性、女性を問いません。事実婚や元配偶者（離婚前に暴力を受け、離婚後も引き続き暴力を受ける場合）も含まれます。
- 生活の本拠を共にする交際相手、生活の本拠を共にした元交際相手も含まれます。

配偶者や交際相手からの暴力は どんな影響を与えますか？

家庭など私的な生活の場で起こることが多い配偶者や交際相手からの暴力は、他の人に見つかりにくく、長期に渡り繰り返し行われることで、被害者に恐怖や不安を与え、被害者の生活を脅かし、その尊厳を傷つけます。

暴力を受けている人の中には、「自分に落ち度があるからではないか」と我慢してしまう場合も見受けられます。

また、直接、暴力を受けた人だけでなく、そうした家庭にいる子供にも重大な影響を与えます。（→P.7）

暴力はどんな関係においても許されるものではなく、配偶者や交際相手からの暴力は犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害なのです。

配偶者から何らかの暴力を受けた経験の有無

経験有 25%　経験無 74%　無回答 1%

女性のおよそ4人に1人、男性のおよそ5人に1人が被害を受けたことがあります

出典：内閣府「男女間における暴力に関する調査（令和6年3月）」

交際相手から何らかの暴力を受けた経験の有無

経験有 18%　経験無 80%　無回答 2%

女性のおよそ6人に1人、男性のおよそ9人に1人が被害を受けたことがあります

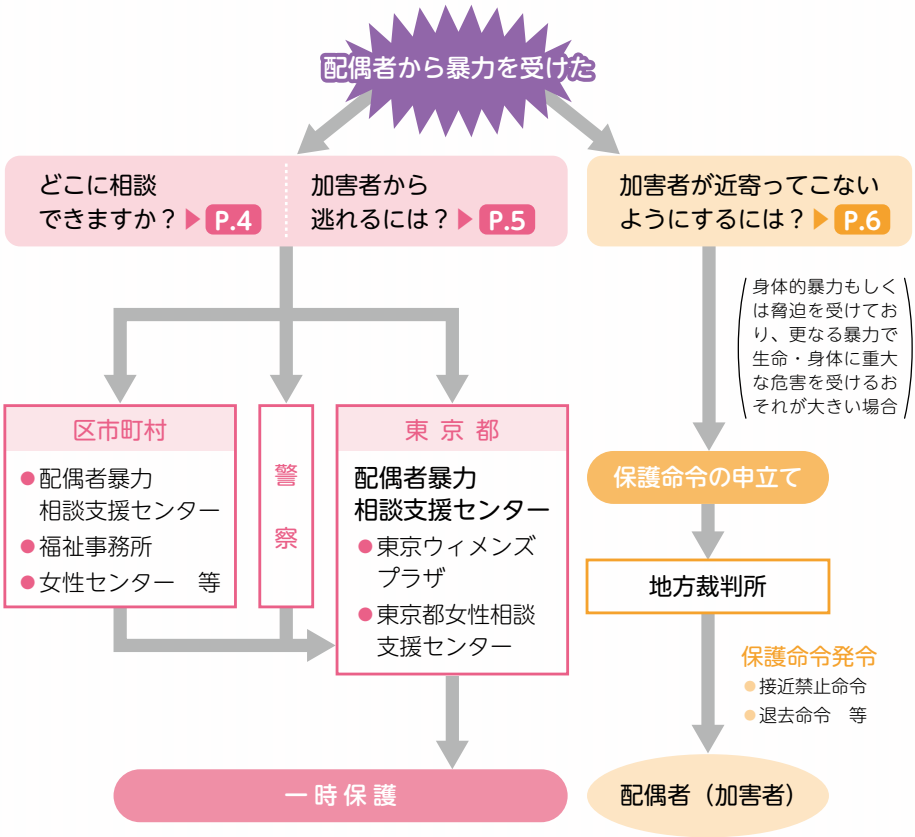
出典：内閣府「男女間における暴力に関する調査（令和6年3月）」

「配偶者暴力防止法」とは どのような法律ですか？

「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（配偶者暴力防止法）」は、配偶者からの暴力を防止し、被害者を保護するための法律です。

この法律に基づき、各都道府県等の「配偶者暴力相談支援センター」において、配偶者暴力の相談や被害者の一時保護を行うほか、被害者等を保護する「保護命令」の仕組みが設けられています。

また、生活の本拠を共にする交際相手からの暴力についても、この法律が準用されています。



どこに相談できますか？

「配偶者暴力相談支援センター」や警察、区市町村などの公的な相談機関があります。これらの相談機関は無料で相談を受け、プライバシーは厳守します。

一人で悩まず相談してください。早目の相談が問題解決への第一歩です。

区市町村相談窓口一覧▶P.9～10

東京都・警察等▶裏表紙

配偶者暴力相談支援センター

配偶者暴力相談支援センターでは、配偶者の暴力に悩んでいる被害者からの相談を受け、助言や必要な情報の提供などをしています。また、暴力から逃れたい被害者については、関係機関と連携し、一時保護を行っています。

- ★相談（または相談機関の紹介）
- ★一時保護（被害者及びその同伴家族）、一時的な安全の確保
- ★被害者の心身の健康を回復させるための指導（カウンセリングなど）
- ★被害者の自立を支援するための情報提供、助言、連絡調整などの援助
- ★保護命令制度の利用についての情報提供、助言、連絡などの援助
- ★被害者を保護する施設の利用についての情報提供、助言、連絡調整などの援助

※東京都では、「東京ウィメンズプラザ」と「東京都女性相談支援センター」が配偶者暴力相談支援センターの役割を担っています。
（各区市町村でも設置が進められています。各区市町村の配偶者暴力相談支援センターの整備状況はP.9～10のとおりです。）

加害者から逃れるには？〔一時保護〕

暴力を避けるため、家を出たいと思っていても、加害者に知られずに身を寄せる場所が無い場合、被害者が一時的に避難する手段として、一時保護があります。

一時保護の間に、被害者がこれからどうしたいのか、保護の後の生活に関する支援の相談もすることができます。

まずは、配偶者暴力相談支援センターや警察などの相談機関に連絡してください。相談を受けた後、関係機関と連携し、一時保護等の対応をします。

保護の対象は、配偶者暴力（交際相手からの暴力）等から避難する被害者及び同伴する子供です。

※その他の公的機関の利用や、区市町村において緊急保護を実施している場合もあります。
被害者の経済状況や希望に応じた対応を行いますので、まずは最寄りの相談機関にご相談ください。（→P.9～）

加害者が近寄ってこないようにするには？［保護命令］

保護命令とは、加害者から、**なぐる、けるなどの身体的暴力や生命等に関する脅迫**を受けた被害者からの申立てにより、裁判所が加害者に対し、被害者へのつきまとい等をしてはならないことなどを命じる制度です。

保護命令には、「接近禁止命令」と「退去命令」があります。

接近禁止命令

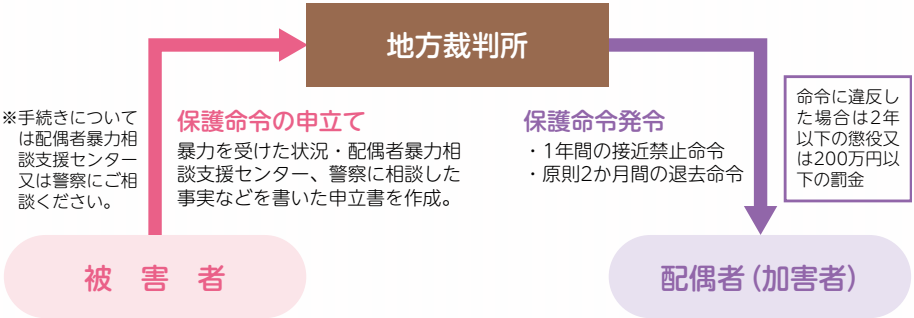
- 被害者等の身辺のつきまといや、住居、勤務先等の付近をはいかいすることを1年間禁止する命令です。
- 被害者本人のほか、被害者と同居する未成年の子供が対象となります。また、実家など被害者と密接な関係のある親族、知人、支援者も対象とすることができます。

※接近禁止命令には、被害者の希望により、被害者に対する電話やメール、面会の要求等一定の迷惑行為を併せて禁止する制度もあります。

退去命令

被害者が荷物を取りに行くなどに必要な期間として2か月間、被害者と同居している家からの退去を命じる決定です。

保護命令手続きのながれ



※保護命令の対象になるケースかどうかは、裁判所が判断します。

子供へはどのような影響がありますか？

配偶者暴力は、子供にも重大な影響を及ぼします。加害者が子供に対しても暴力をふるっている場合があり、また、暴力をふるわれている被害者が、子供を虐待している場合もあります。暴力を目撃すること自体、不安や心配が大きくなったり、良好な人間関係が持てなくなって学校に行きたくなくなるなど、子供の成長や発達に多大な悪影響を与えます。

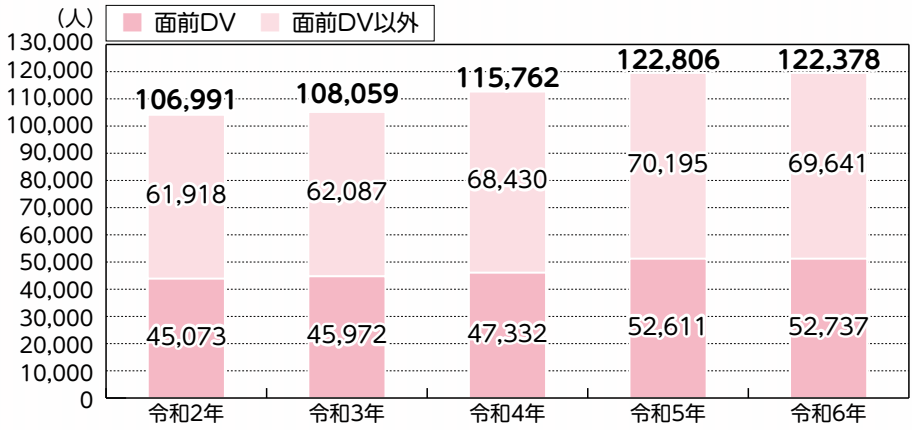
直接子供に向けられた行為ではなくても、子供のいる家庭での配偶者に対する暴力は子供への心理的虐待に当たります。（「児童虐待の防止等に関する法律（児童虐待防止法）」）

※こうした虐待を受けた子供の支援については、児童相談所や区市町村で相談を受けています。

相談窓口

- 児童相談所全国共通ダイヤル　189（お近くの児童相談所につながります。）
- お住まいの区市町村の子供家庭支援センターにもご相談ください。

警察が児童相談所に通告した子供の数



「令和６年におけるストーカー事案、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（警察庁生活安全局）」より作成

※面前DV：配偶者からの暴力を目撃することによる子供への心理的虐待

交際相手からの暴力
（いわゆる「デートDV」）について

大学生・高校生など、若年層の間でも「デートDV」の問題が広がっています。

配偶者暴力と同様、暴力はなぐる、けるだけではありません。配偶者暴力も交際相手からの暴力も、どちらも重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。

国の調査によると、女性の約6人に1人、男性の約9人に1人が交際相手からの暴力の経験があります。女性も男性も被害に遭うことがあり、身近に起こっている問題です。

自分が被害を受けていることに気づきにくい場合もあります。

「デートDV」ではないか、考えてみましょう。

- □ 髪をひっぱる。首をしめる。物をなげつける。
- □ 「ばか」などと、きずつく言い方をする。
- □ スマートフォン等の着信履歴やメールをチェックして、行動を監視する。
- □ 友人・家族とのつきあいを制限する。
- □ 自分の予定を優先させないと無視したり、ふきげんになったりする。
- □ いつもデート代を払わせる。
- □ 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。

こうした暴力は、他の人からは被害がわかりにくく、暴力がエスカレートして、被害が深刻になることがあります。

もし、あなたやあなたの周りの人が悩んでいたら…

悩みを相談できる機関があります。一人で悩まず相談してください。

また、周りの人が交際相手との関係で困っている時は、相談できる場所があることを伝えてください。

※相談機関は裏表紙に記載されています。

一人で悩まず相談を

配偶者や交際相手からの暴力を、自分一人で何とかしようとして、悩んでいませんか。あなたや子供の安全を第一に考え、誰かに相談をしてはいかがでしょうか。

配偶者暴力相談支援センターや警察、区市町村などの公的な相談機関があります。これらの相談機関は無料で相談を受け、プライバシーは厳守します。

区市町村相談窓口一覧

※下記には、代表電話番号も含まれています。「配偶者暴力について相談したい」とお申し出ください。
★印の区市町村に配偶者暴力相談支援センターが整備されています（令和8年1月1日現在）。

	名称	電話
★千代田区	ちよだDV相談ダイヤル	03-6272-3828
★中央区	DV相談専用ダイヤル	03-6264-7412
	男女平等センター「ブーケ21」	03-5543-0653
	子ども子育て支援課	03-6278-8421
★港区	子ども家庭支援センター 子ども家庭相談ダイヤル	03-5962-7215
	男女平等参画センター相談室	03-3456-5771
★新宿区	DV相談ダイヤル	03-5273-2670
★文京区	配偶者暴力相談支援センター	03-5803-1945
	男女平等センター相談室	03-3812-7149
	生活福祉課	03-5803-1915
★台東区	たいとうパープルほっとダイヤル	0120-288-322
	保護課	03-5246-1183
★墨田区	DV相談専用ダイヤル	03-5637-8377
	生活福祉課	03-5608-1295
	すみだ共生社会推進センター	03-5608-1771
★江東区	女性のなやみとDVホットライン	03-3647-9551
	男性のなやみとDV電話相談	03-3647-7527
	生活応援課	03-3647-7511
★品川区	ジェンダー平等推進センター	03-5479-4104
	区役所	03-3777-1111

	名称	電話
目黒区	こころの悩みなんでも相談	03-5721-8572
★大田区	DV相談ダイヤル	03-6423-0502
	大森生活福祉課	03-5843-1028
	調布生活福祉課	03-3726-5551
	蒲田生活福祉課	03-6715-8800
	糀谷・羽田生活福祉課	03-3741-6521
★世田谷区	DV相談専用ダイヤル	0570-074740
	世田谷総合支所子ども家庭支援課	03-5432-2915
	北沢総合支所子ども家庭支援課	03-6804-7525
	玉川総合支所子ども家庭支援課	03-3702-1189
	砧総合支所子ども家庭支援課	03-3482-1344
	烏山総合支所子ども家庭支援課	03-3326-6155
★渋谷区	IPV相談窓口	03-6427-0680
	女性相談	03-3463-2544
★中野区	女性相談	03-3228-5556
★杉並区	すぎなみDV専用ダイアル	03-5307-0622
	杉並福祉事務所荻窪事務所	03-3398-9104
	杉並福祉事務所高円寺事務所	03-5306-2611
	杉並福祉事務所高井戸事務所	03-3332-7221
★豊島区	DV相談専用電話	03-6872-5250
	男女平等推進センター	03-3980-7830
	子育て支援課	03-3981-2119

	名称	電話
★北区	スペースゆう	03-3913-0163
	北区DV専用ダイヤル	03-3913-0015
	生活福祉課	03-3908-1142
★荒川区	男女平等推進センター	03-3809-2890
	配偶者暴力相談支援センター	03-3806-3075
★板橋区	いたばし（あい）ダイヤル	03-5860-9510
	男女平等推進センター相談室	03-3579-2188（女性相談） 03-3579-2992（男性相談）
	板橋福祉課	03-3579-2322
	赤塚福祉課	03-3938-5126
	志村福祉課	03-3968-2331
★練馬区	ねりまDV専用ダイヤル	03-5393-3434
	男女共同参画センター	03-3996-9050
	練馬総合福祉事務所	03-5984-4742
	光が丘総合福祉事務所	03-5997-7714
	石神井総合福祉事務所	03-5393-2802
	大泉総合福祉事務所	03-5905-5263
★足立区	配偶者暴力相談支援センター	03-3880-5297
	男女参画プラザ	03-3880-5222
	中部第一福祉課	03-3880-5875
	中部第二福祉課	03-3880-5419
	千住福祉課	03-3888-3142
	東部福祉課	03-3605-7129
	西部福祉課	03-3897-5013
	北部福祉課	03-5831-5797
★葛飾区	男女平等推進センター	03-5698-2211
★江戸川区	配偶者暴力相談支援センター	03-5662-1526
	DV相談室	03-6638-8537
八王子市	市役所	042-626-3111
	男女共同参画センター	042-648-2234
立川市		042-523-2111
武蔵野市	市役所	0422-51-5131
	男女平等推進センター	0422-37-3410
三鷹市		0422-45-1151
青梅市		0428-22-1111
府中市		042-351-4602

	名称	電話
昭島市	男女共同参画センター	042-519-2277
調布市		042-481-7111
町田市	男女平等推進センター	042-723-2908
	女性悩みごと相談	042-721-4842
小金井市		042-387-9853
小平市	女性相談	042-345-2415
	市役所	042-341-1211
日野市	男女平等推進センター	042-584-2733
	女性相談	042-587-8177
東村山市		042-393-5111
国分寺市	市役所	042-325-0111
	男女平等推進センター	042-573-4342
国立市	くにたち女性DVホットライン	042-576-2127
福生市		042-551-1522
狛江市		03-3430-1111
東大和市		042-563-2111
清瀬市	市役所	042-492-5111
	男女共同参画センター	042-495-7002
東久留米市		042-470-7777
武蔵村山市		042-565-1111
多摩市	TAMA女性センター	042-355-2110
稲城市		042-378-2111
羽村市		042-555-1111
あきる野市		042-518-7073
西東京市		042-439-0075
瑞穂町		042-557-7620
日の出町		042-588-4112
檜原村		042-598-3121
奥多摩町		0428-83-2777
西多摩福祉事務所		0428-22-1165
大島支庁		04992-2-4421
三宅支庁		04994-2-1311
八丈支庁		04996-2-1112
小笠原支庁		04998-2-3230

※窓口時間（原則として）土･日・祝日・年末年始を除く月～金、9時～17時ですが、施設により、異なる場合があります。

ご相談ください

東京都の配偶者暴力相談支援センター

●東京ウィメンズプラザ（ＤＶ専用ダイヤル）	03-5467-1721 9時～21時（年末年始を除く）
●東京ウィメンズプラザ（男性のための悩み相談）	03-3400-5313 月・水・木16時～20時（祝休日・年末年始を除く） 土　13時～17時（祝休日・年末年始を除く）
●東京ウィメンズプラザ（LINE相談「ささえるライン@東京」）	14～20時（年末年始を除く）
●東京都女性相談支援センター	03-5261-3110 9時～21時（月～金） 9時～17時（土日・祝日・年末年始）
●東京都女性相談支援センター多摩支所	042-522-4232 9時～16時（土日・祝日・年末年始を除く） 上記受付時間外　03-5261-3110
●東京都女性相談支援センター（LINE相談「女性はーとふるLINE@東京」）	14～20時 （年末年始を除く）

警視庁の相談窓口

警視庁総合相談センター　#9110又は03-3501-0110

相談内容に応じて相談窓口等をご案内します。
警察署でも相談を受け付けています。

夜間・緊急の場合は

■警　察　110番

発行　東京都生活文化局都民生活部男女平等参画課
電話　03-5388-3189

登録番号（7）38号

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。