

家にとどまる場合の準備と心構え

- 自分を責めない
- 身を守るための安全な計画を立てる
- 常にいくらかのお金を持っておくこと
- 凶器になるものを目のつくところに置かない
- 自立するための資金を貯める
- 相談先と常に連絡が取れる状態にする
- 以下について調べ、確認しておく

- 家を出てから利用できる制度は何か
- 家を出るときに持ち出すものは何か
- どのタイミングで家を出るか
- 家を出たら、まずどこに行くか、連絡するか
- 気持ちが沈みがちな時に利用できるクリニックやカウンセリングはどこか

避難する場合の持ち出しリスト

- 現金
- 貯金通帳と印鑑（自分と子のもの）
- キャッシュカード、クレジットカード
- 携帯電話
- 健康保険証、母子手帳
- 運転免許証、パスポート、在留カードなど
- マイナンバーカード
- 年金手帳
- いつも飲んでいる薬やお薬手帳など
- メガネ・コンタクト
- 着替え、教科書等、当面の生活必需品
- 鍵（家、自動車）
- 離婚調停や裁判で証拠となるもの（家計簿、診断書、被害届、写真等）

加害者からの追及を避けるため…

注意
事項

- 携帯電話を持って出る場合はGPS機能を切る
- 通信機能付きのゲーム機・パソコン・Bluetooth機能付きイヤホンなどは置いてくる

ひとりで 悩まないで…

相談してください。

港区子ども家庭支援センター

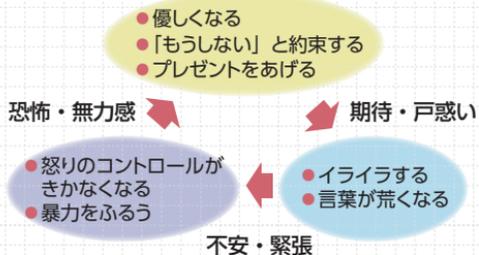


DV (ドメスティック・バイオレンス) とは

配偶者や恋人などの親密な関係にある(あった)者からふるわれる暴力のことで、身体的な暴力だけでなく、「精神的」「性的」「経済的」なものも含まれます。

DVには一定のサイクルがあり、3つのパターンを繰り返すといわれています。

暴力のサイクル



このようなサイクルが繰り返されながら、さまざまな形で暴力が増していくと、被害者は混乱して、無力感を感じ、徐々に抵抗する意欲がなくなり、配偶者から離れることが難しくなります。



安全な生活を送るために

被害者が安心して生きていくためには、配偶者のもとを離れるかどまるかの選択肢があります。いずれの場合も、相談を継続して自分にできることから行動し、新しい生活を進めていきましょう。

相談については…

- 定期的に相談機関で相談を続ける。
- DVの状況をあらかじめ警察に相談しておく。

暴力から身を守るためには…

- 暴力のサイクルを理解し、危険な兆候を見つけれられるようにする。
- 暴力が起こりそうになったら、タイミングをみて、その場所から離れる。
- いつでも電話をかけられるようにしておく。
- ふだんから凶器になりそうなものは片づけておく。
- 緊急の場合に避難する場所をさがしておく。
- 信頼できる人にDV状況を伝え、助けてもらえるようにしておく。

子どもたちへの影響

- 暴力の巻き添えになってケガをする危険がある。
- 日常的に起きる暴言・暴力によって緊張を強いられる。
- いつ起きるか分からない暴言・暴力への恐怖で不安になる。
- 暴力によるコミュニケーションを学習し、将来人間関係がうまく築けない。
- 将来、子ども自身がDVの加害者や被害者になってしまう「暴力の世代間連鎖」を生む危険性がある。

港区子ども家庭支援センター 家庭相談係
(配偶者暴力相談支援センター)

☎03-5962-7214

月～金 午前8時半～午後6時
(土・日曜、祝・年末年始を除く)

男女平等参画センター相談室
(心のサポートルーム) 受付

☎03-3456-5771 (相談室直通)

(月～土曜午前10時～午後3時、火曜・金曜午後6時～午後8時)
祝日も開室します。日曜日、年末年始・臨時休館日は閉室となります。

相談窓口のご案内

東京ウィメンズプラザ

☎03-5467-2455

午前9時～午後9時(年末年始を除く毎日)

東京都女性相談支援センター

☎03-5261-3110

月～金曜日、午前9時～午後9時
土・日曜日、祝日・年末年始 午前9時～午後5時

DV相談ナビ(内閣府 男女共同参画局)
#8008

夜間・緊急の場合は警察(事件発生時)110番