

● การถูกทำร้ายโดยคู่สมรสและอื่นๆ หมายถึง

การถูกทำร้ายโดยผู้ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เช่น คู่สมรสหรือคนรัก รวมถึงคนอื่นๆที่มีปฏิสัมพันธ์กัน

การทำร้ายทางร่างกาย

- ทุบตี • ตะ • ต่อย
- ขว้างปาสิ่งของ
- ช่มชู้ด้วยอาวุธเช่นของมีคมมาที่ร่างกาย
- ดึงผม • บีบคอ เป็นต้น



การทำร้ายจิตใจ

- ตะคอกเสียงดัง • ทำเมินไม่ใส่ใจต่อกัน
- ความคุมความสัมพันธ์กับมิตรสหาย
- เช็กโทรศัพท์หรืออีเมลของอีกฝ่ายโดยพลการ
- พุดด้วยน้ำเสียงออกคำสั่ง
- ไม่ให้ค่าใช้จ่ายในการครองชีพ
- จำกัดเรื่องการทำงานนอกบ้าน
- ไม่ให้ความร่วมมือในการต่อวีซ่า
- ไม่ให้ใช้ภาษาของตนเอง เป็นต้น



การทำร้ายทางเพศ

- บังคับพฤติกรรมทางเพศ
- ไม่ให้ความร่วมมือคุมกำเนิด
- บังคับให้ทำแท้ง เป็นต้น

ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด

การใช้ความรุนแรงเป็นเรื่องเลวร้าย
คนผิดไม่ใช่คุณ

◎ สถานที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการถูกทำร้ายโดยคู่สมรสและอื่นๆ

ขอรับคำปรึกษาได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย และเป็นความลับ



● ปรึกษาเกี่ยวกับการถูกทำร้ายโดยคู่สมรสและอื่นๆ

หน่วยงานให้คำปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์	เวลา	ภาษาที่ใช้
ศูนย์ให้คำปรึกษาปัญหาสตรี จังหวัดนากาโนะ	026-235-5710	วันจันทร์ ~ วันศุกร์ AM8:30 ~ PM5:15	ภาษาญี่ปุ่น ※ จัดหาล่ามให้หากมีความจำเป็น
ซาคุโฮเคนฟูคซิมิโซ	0267-63-3142		
อุเอตะโฮเคนฟูคซิมิโซ	0268-25-7123		
ซูวะโฮเคนฟูคซิมิโซ	0266-57-2911		
อินะโฮเคนฟูคซิมิโซ	0265-76-6811		
อิตะโฮเคนฟูคซิมิโซ	0265-53-0411		
คิโตะโฮเคนฟูคซิมิโซ	0264-25-2219		
มัดสึโมโต้โฮเคนฟูคซิมิโซ	0263-40-1914		
โอมาจโฮเคนฟูคซิมิโซ	0261-23-6508		
นากาโนะโฮเคนฟูคซิมิโซ	026-225-9096		
ฮกคชินโฮเคนฟูคซิมิโซ	0269-62-3943	วันอังคาร ~ วันเสาร์ AM8:30 ~ PM5:00	ภาษาญี่ปุ่น
นากาโนะเคนตันโจเคียวโดซันคะคุเซ็นเตอร์	0266-22-8822		
ศูนย์ฮอตไลน์ต่อต้านการทำร้ายเด็กและD V 24ชั่วโมง จ.นากาโนะ	026-219-2413	24ชั่วโมง365วัน	ภาษาญี่ปุ่น

※หรือปรึกษาได้ที่ว่าการอำเภอตำบลหมู่บ้านที่ท่านอาศัยอยู่

※ให้คำปรึกษาภาษาต่างชาติ • ขอล่าม

หน่วยงานให้คำปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์	เวลา	ภาษาที่ใช้
สมาคมนานาชาติจังหวัดนากาโนะ	026-235-7186	วันจันทร์ ~ วันศุกร์ AM9:30 ~ PM5:30	ภาษาญี่ปุ่น, อังกฤษ, จีน, ไทย, โปรตุเกส, ตากาล็อก

หากคุณกำลังประสบปัญหาถูกทำร้าย

สำหรับคนที่ถูกทำร้าย การก้าวออกมาขอรับคำปรึกษาด้วยตนเองนั้นต้องอาศัยความกล้าอย่างมาก แต่อย่างไรก็ตาม การขอรับความช่วยเหลือให้แก่ตนเองและลูกมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด สำหรับคุณ อย่ามัวกลัวโทษตัวเอง, อย่าเก็บปัญหาเอาไว้คนเดียว ก่อนอื่นควรเริ่มด้วยการหาที่ปรึกษา เพื่อช่วยคิดหาทางออกรวมกันกับคุณ

หากมีผู้มาปรึกษาคุณ

สภาพจิตใจของคนที่ถูกคู่สมรสทำร้ายนั้นมีความบอบช้ำแสนสาหัส ก่อนอื่นคุณควรรับฟังเรื่องที่ผู้มาปรึกษาเล่าให้ฟังโดยไม่ขัด พยายามสื่อให้รู้ว่า 「มันไม่ใช่ความผิดของคุณ」 จากนั้นยื่นแผ่นพับนี้ให้และแนะนำหน่วยงานให้คำปรึกษาที่ระบุในแผ่นพับ หากเจ้าตัวไม่สามารถปรึกษาด้วยตัวเองได้ กรุณาเป็นตัวแทนติดต่อหน่วยงานดังกล่าว

● ปรึกษาปัญหาในการดำเนินชีวิต · ความกังวลใจ

นอกเหนือจากเรื่องถูกคู่สมรสทำร้าย หากมีปัญหาคับข้องใจหรือเรื่องที่ทำให้กังวล (เรื่องครอบครัว, ปัญหาในการใช้ชีวิต) กรุณาอย่างเก็บมากังวลเพียงคนเดียว ควรปรึกษาหน่วยงานต่างๆ
◎สถานที่ให้คำปรึกษา
สามารถปรึกษาที่หน่วยงานเดียวกับที่ให้คำปรึกษา

● เกี่ยวกับวีซ่า · ระยะเวลาพำนัก

ในกรณีของผู้ที่ไม่ได้รับความร่วมมือจากคู่สมรสในการขอต่อวีซ่าหรือเปลี่ยนประเภทวีซ่า หรือ ผู้ปกครองชาวต่างชาติที่ต้องการขอต่อวีซ่าเพื่อดูแลบุตรซึ่งเกิดกับคนญี่ปุ่น อาจได้รับอนุญาตให้พำนักอยู่ เช่น การเปลี่ยนประเภทวีซ่าและอื่นๆ
รายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาปรึกษากองตรวจคนเข้าเมือง

◎ สถานที่ให้คำปรึกษา

หน่วยงานให้คำปรึกษา	เบอร์โทรศัพท์
กองตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว สาขานากาโนะ	026-232-3317
ศูนย์ให้ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพพำนักของคนต่างชาติ กองตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว	0570-013904 03-5796-7112

จัดทำโดย : แผนกเด็ก · ครอบครัว ฝ่ายวัฒนธรรมพลเมือง จ.นากาโนะ
〒380-8570
692-2 โออาซะมินามินากาโนะอาซะซะบะชิตะ อ.นากาโนะ จ.นากาโนะ
TEL : 026-235-7099
FAX : 026-235-7390
E-mail : kodomo-katei@pref.nagano.lg.jp

สำหรับคนต่างชาติ ·
และ ผู้ที่ไม่สะดวกในการสื่อสารภาษาญี่ปุ่น

หากคุณประสบปัญหาถูกทำร้าย
โดยคู่สมรสและอื่นๆ อย่าลังเลใจ
กรุณาปรึกษา !



สัญลักษณ์
เพื่อหยุดยั้งการกระทำรุนแรงต่อสตรี

จังหวัดนากาโนะ

