

はいぐうしゃとう ぼうりよく
● 配偶者等からの暴力とは

はいぐうしゃ こいびと しんみつ かんけい また
配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった
もの ふ ぼうりよく
者から振るわれる暴力です。

しんたいてきぼうりよく
身体的暴力

- ・ ながる ・ たたく ・ ける
- ・ 物をなげつける
- ・ 刃物などの凶器を体につきつける
- ・ 髪をひっぱる ・ 首をしめる など



せいしんてきぼうりよく
精神的暴力

- ・ 大声でどなる ・ 無視し続ける
- ・ 交友関係を制限する
- ・ 勝手に相手の電話やメールをチェックする
- ・ 命令するような口調でものを言ったりする
- ・ 生活費を渡さない
- ・ 外で働くことを制限する
- ・ 在留期間更新に協力しない
- ・ 母国語を使わせない など



せいてきぼうりよく
性的暴力

- ・ 性的行為を強要する ・ 避妊に協力しない
- ・ 中絶を強要する など

りゆう
どんな理由であれ、

ぼうりよく ほう わる
暴力はふるう方が悪いのです。

わる
あなたは悪くありません。

はいぐうしゃとう ぼうりよく
◎ 配偶者等からの暴力について相談するところ

そうだん むりよう ひみつ まも
相談は無料です。秘密は守ります。



はいぐうしゃとう ぼうりよく そうだん
● 配偶者等からの暴力についての相談

相談機関名	電話番号	時間	対応言語
ながのけんじょせいそうだん 長野県女性相談センター	026-235-5710	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 AM8:30～PM5:15	にほんご 日本語 ひつよう おう ※必要に応じて つうやく てはい 通訳を手配
さくほけんふくしじむしょ 佐久保健福祉事務所	0267-63-3142		
うえだほけんふくしじむしょ 上田保健福祉事務所	0268-25-7123		
すわほけんふくしじむしょ 諏訪保健福祉事務所	0266-57-2911		
いなほけんふくしじむしょ 伊那保健福祉事務所	0265-76-6811		
いいたほけんふくしじむしょ 飯田保健福祉事務所	0265-53-0411		
きそほけんふくしじむしょ 木曾保健福祉事務所	0264-25-2219		
まつもとほけんふくしじむしょ 松本保健福祉事務所	0263-40-1914		
おおまちほけんふくしじむしょ 大町保健福祉事務所	0261-23-6508		
ながのほけんふくしじむしょ 長野保健福祉事務所	026-225-9096		
ほくしんほけんふくしじむしょ 北信保健福祉事務所	0269-62-3943		
ながのけんだんじょきょうどうさんかく 長野県男女共同参画センター	0266-22-8822		
ながのけんじどうぎやうたい 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	026-219-2413	24時間365日	

※お住まいの市町村でも受け付けています。

つうやく いらい そうだん
※通訳の依頼・相談

相談機関名	電話番号	時間	対応言語
ながのけんこくさいかきょうかい 長野県国際化協会	026-235-7186	げつようび きんようび 月曜日～金曜日 AM9:30～PM5:30	にほんご えいご 日本語、英語、 ちゅうごくご 中国語、タイ語 ポルトガル語、 タガログ語

ぼうりよく う なや
暴力を受け悩んでいるあなたへ

自分が暴力を受けていることについて人に相談することはとても勇気のいることですが、自分や子どものために援助を求めることは、あなたにとってとても大切なことです。決して自分を責めず、ひとりで悩まないで、まずは相談してください。あなたのこれからについて一緒に考えます。

そうだん
あなたが相談されたら

配偶者等からの暴力で悩んでいる人の心は、大変傷ついています。まずはその人の話をありのままに受け止め、「あなたは悪くない」と伝えてください。そして、このリーフレットを渡して相談窓口を紹介してください。また、本人が相談できないときは、代わって連絡してください。

せいかつそうだん
生活相談・困りごと

配偶者等からの暴力以外にも、抱えている悩み、困っていること（家族のこと、生活のことなど）があれば、ひとりで悩まず、まずは相談してください。

◎相談するところは、配偶者等からの暴力について相談するところと同じで構いません。

ざいりゆうきかん ざいりゆうしかく
在留期間・在留資格について

在留期間の更新許可や在留資格の変更許可の申請に配偶者の協力を得られない方や、日本人との間に生まれた子どもの扶養などのために引き続き在留を希望する外国人の親については、在留資格の変更などが認められる場合があります。詳しくは入国管理局に相談してください。

そうだん
◎相談するところ

相談機関名	電話番号
とうきょうにゆうこくかんりきよく 東京入国管理局 ながのしゅつちようじよ 長野出張所	026-232-3317
とうきょうにゆうこくかんりきよく 東京入国管理局 がいこくじんざいりゆう 外国人在留 そうごう 総合インフォメーション センター	0570-013904 03-5796-7112

はっこう ながのけんけんみんぶんかぶ かていか
 発行：長野県県民文化部こども・家庭課
 〒380-8570
 ながのけんながのしおおあざみなみながのあざはばした
 長野県長野市大字南長野字幅下692-2
 TEL：026-235-7099
 FAX：026-235-7390
 E-mail：kodomo-katei@pref.nagano.lg.jp

がいこくせき かた
外国籍の方へ

にほんご こんなん かた
 日本語でのコミュニケーションが困難な方へ

はいぐうしゃとう ぼうりよく
配偶者等からの暴力

にあつたら

そうだん
相談してください！



じよせい たい ぼうりよくこんぜつ
 女性に対する暴力根絶のための
 シンボルマーク

ながのけん
長野県

