

つらい気持ちを  
一人で抱えている方へ



自分らしく生きるために  
まずは相談してみませんか

## 相談窓口

杉並区

### 一般相談

夫婦・親子・家族の問題、恋愛、結婚、離婚、職場や近隣との人間関係、セクシャルハラスメント、性暴力、自身の生き方など、さまざまな悩みについて相談をお受けします。必要に応じて面接を行います。

☎03-5307-0619

相談時間 9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

### 女性のための法律相談

離婚、養育費、財産分与など、女性弁護士が面接により相談に応じ、法的なアドバイスをを行います。まずは一般相談の相談員が現在の状況を伺った後、ご予約をお受けします。

相談希望日1ヶ月前から前日の午後3時までに（一般相談☎5307-0619）へお電話ください。

対象 杉並区在住・在勤・在学の女性

相談日 毎週木曜日（祝日・年末年始を除く）

相談時間 50分 各1名

月1回は、夜間に実施します。

①	②	③	夜①	夜②
13:30～	14:30～	15:30～	18:30～	19:30～

その他

### 東京ウィメンズプラザ

一般相談 ☎03-5467-2455

9:00～21:00（年末年始を除く）

男性のための悩み相談 ☎03-3400-5313

毎週月・水・木曜日17:00～20:00（祝日・年末年始を除く）

毎週土曜日14:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

※DVに関する相談窓口については中面をご覧ください。

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1  
杉並区 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

(2023.6)

配偶者や  
パートナーからの  
暴力に  
悩んでいる

離婚  
したい

職場の  
人間関係が  
うまくいかない

家族のことで  
困っている

これからの  
生き方に  
不安がある



配偶者やパートナーからの暴力に  
悩んでいる方は中面をご覧ください。

日々の暮らしの中で抱える悩みについて、相談を受けています。

必要に応じて面接による相談や、弁護士による相談も行います。

相談は無料、秘密は厳守します。安心してご相談ください。



DV\*とは、配偶者やパートナーなど親密な関係にある(あった)人からふるわれる暴力のことをいいます。また、交際相手との間に起きる暴力を「デートDV」といいます。10代、20代の若い世代でもおきています。

※ドメスティック・バイオレンス

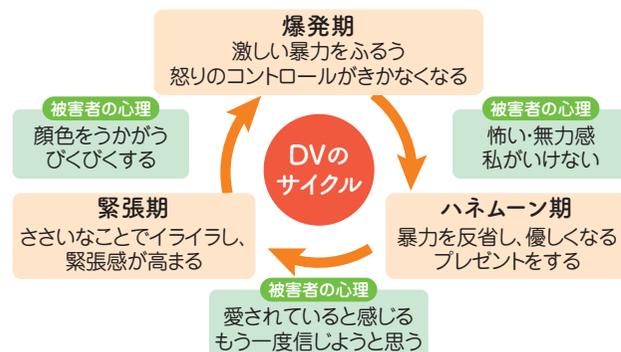
### DVは、なぐる、けるといった身体的暴力ではありません

- 身体的暴力**
  - ・なぐる
  - ・ける
  - ・首をしめる
  - ・物を投げつける
  - ・髪をひっぱる
  - ・胸ぐらをつかむなど
- 精神的暴力**
  - ・大声でどなる
  - ・ののしる
  - ・大切なものを壊す
  - ・何を言っても無視する
  - ・自殺をほめかすなど
- 経済的暴力**
  - ・生活費を渡さない
  - ・仕事をやめさせる
  - ・働くことを妨げる
  - ・経済的自由を奪うなど
- 社会的暴力**
  - ・スマホやメールをチェックし行動を監視する
  - ・友人や親族との付き合いを制限するなど
- 性的暴力**
  - ・性行為を強要する
  - ・避妊に協力しない
  - ・アダルトビデオを無理やりみせるなど
- 子どもを利用した暴力**
  - ・子どもの前で暴力をふるう
  - ・子どもに悪口をふきこむなど

子どもの目の前で配偶者に暴力をふるうこと(面前DV)は子どもへの心理的虐待です。

DVは、子どもの成長にとって大切な安全・安心を根底から壊してしまいます。そして、子どものこころやからだに様々な影響を与えるといわれています。

### DVは繰り返され、次第にエスカレートする傾向があります\*



※ハネムーン期がない場合や、緊張期が続く状態にずっと置かれている場合などもあり、DVのサイクルがすべてのケースにあてはまるわけではありません。

## DV相談窓口

杉並区

### すぎなみDV専用ダイヤル

暴力を理由に離婚したい、加害者から逃げたい、暴言に苦しんでいるなど、専門の相談員と一緒に考えサポートします。  
※必要に応じて面接を行います。

☎03-5307-0622

相談時間 9:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

### 杉並福祉事務所

荻窪 ☎03-3398-9104

高円寺 ☎03-5306-2611

高井戸 ☎03-3332-7221

8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

※お住まいの住所により担当する事務所が異なります。

その他

### 東京ウィメンズプラザ

DV相談 ☎03-5467-1721

9:00~21:00 (年末年始を除く)

ささえるライン@東京

内閣府DV相談+(プラス)

友だち登録をしてご利用ください  
毎日14:00~20:00  
(年末年始及び7月第3日曜日を除く)

☎0120-279-889

(24時間受付)

●メール相談(24時間受付)

●チャット相談(12:00~22:00)



東京都女性相談センター

警視庁総合相談センター

☎03-5261-3110

#9110 または

9:00~21:00

(土・日・祝日・年末年始は

9:00~17:00)

☎03-3501-0110

緊急の場合はこちらへ!

東京都女性相談センター

警察(事件発生時)

☎03-5261-3911

☎110番

(上記電話相談受付時間外のり)