

ひとりで 悩まないで

一歩踏み出して相談してみませんか？



帯 広 市

女性がかかえる悩みって 色々あります…

身近な人から
性暴力を受けた

SNSで知り合った
人に裸の写真を
要求される

妊娠しちゃったかも
でも誰にも相談
できない

元彼がしつこく
復縁をせまってくる
つきまとわれる

夫から怒鳴られる
殴られる

彼から性行為を
強要された

家を出てきたけど
頼れる人もいない
行く場所もない

夫と不仲だから
別居、離婚したい

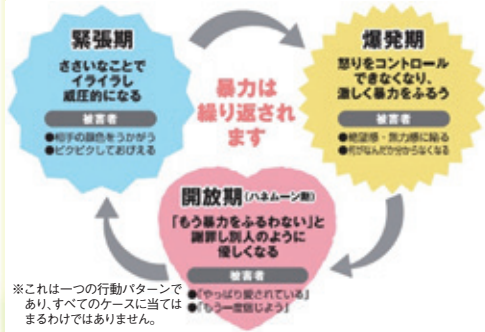


DVとは？

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、「配偶者等※からくり返し受ける暴力」のことで、あらゆる暴力を用いて相手を支配（コントロール）しようとする行為です。DVは犯罪となる行為をも含む**重大な人権侵害**です。

※内縁関係・離婚前から暴力を受けている・生計を共にする交際相手を含む

DVにはサイクルがあります



DV チェックリスト



- ☐ 殴られたり、蹴られたりする
- ☐ 機嫌が悪くなると大声で怒鳴られたり、物にあたられる
- ☐ 別れたいと伝えても「死んでやる」と泣かれたり、「殺してやる」とおどされたりする
- ☐ 生活費を渡してくれない
- ☐ 性行為を強要され、嫌なのに応じている
- ☐ 親や友人などと連絡をとるなど言われている
- ☐ スマホをチェックされたり、位置情報アプリで行動を監視されている

該当する項目が一つでもある人は、

DV 被害を受けている可能性があります。

暴力の種類

DVはこれらの暴力が単独で起きるだけでなく、複数組み合わせさせて起きることが多く、エスカレートしていく傾向があります。



身体的暴力

- ・殴る、蹴る、髪を引っ張る
- ・物で叩く、投げつける など

精神的暴力

- ・大声で怒鳴る、罵る、脅す
- ・無視する、行動を監視する など

経済的暴力

- ・生活費を渡さない、お金の使い方を制限する
- ・仕事を辞めさせる など

性的暴力

- ・性行為の強要、避妊に協力しない
- ・アダルトビデオや雑誌を見せる など

社会的暴力

- ・友人等との付き合いを制限する
- ・携帯電話をチェックする など

その他の暴力

- ・位置情報アプリ等で行動を監視する、裸の写真を要求する
- ・子どもの前で暴力をふるう など

※面前 DV は児童虐待にあたります

DV被害者を守る制度

保護命令

被害者の申立てにより、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等を命ずる命令です。

命令に違反すれば、2年以下の拘禁刑または200万円以下の罰金に処せられます。

◆ 被害者への接近禁止命令

以下4つの命令は、被害者への接近禁止命令の要件を満たすことを要件としており、命令期間は、被害者への接近禁止命令が発令されている間に限られます。

- ・被害者への電話等禁止命令
- ・被害者の子への接近禁止命令
- ・被害者の子への電話等禁止命令
- ・被害者の親族等への接近禁止命令

◆ 退去等命令

詳しくは、内閣府男女共同参画局ホームページをご確認ください。



日頃から準備しておくこと

- ・どこに逃げられるか、相手にわからないような場所を日頃から考えておく
- ・相談機関の電話番号を調べておく
- ・自分名義で少しでもお金をためておく
- ・暴力被害の証拠をとっておく
(写真や医者診断書、暴力を受けた日時等を記録した日記やメモなど)
- ・警察署生活安全課に相談しておく



持ち出せるように準備しておくの良いもの

- ・現金
- ・キャッシュカード
- ・本人名義の預金通帳と印鑑
- ・マイナンバーカード
- ・健康保険資格確認書またはコピー
- ・常備薬、お薬手帳
- ・母子手帳、年金手帳
- ・運転免許証等の身分証明書



性暴力

あなたが望まない性的な行為はすべて**性暴力**であり、**重大な人権侵害**です。

性暴力は、性別や年齢に関わらず、身近な人やパートナー、夫婦の間でも起こります。

● 同意のない性的な行為

- ・同意のない状態でのキス、性交等
- ・体を触られる、性器を押し付けられる
- ・痴漢や盗撮 など

保護者から 18 歳未満の子どもに対する性的な行為は「性的虐待」にあたります。

● レイプドラッグ（薬物混入）

睡眠薬などのクスリを飲み物等に混ぜて、相手の意識や抵抗力を奪ったうえでセックスをするなどという性暴力の被害が起きています。



- ・お酒を断れず飲んでいたら眠くなり、起きたら胸や下半身を触られていたなど

● 性的搾取

相手の弱みにつけ込み、力関係や信頼関係を利用し、性行為等を強要すること。

- 売春や性風俗で働くよう強要
- 金銭と引き換えに行う性的な行為
- アダルトビデオへの出演強要 など

● デジタル性暴力



- SNSなどで性的な画像を送るよう求める
- リベンジポルノ（元交際相手の性的な写真等を嫌がらせ目的でインターネット上に公開する行為）など

特に若年層の間で、判断力の未熟さや危険性についての知識不足などにより、被害が増加しています。

悪いのはあなたではありません。

被害にあったらひとりで悩まずに
できるだけ早く相談してください。

もし性的被害にあったら

● 被害にあったって間もない場合

- まずは、加害者から離れ、安全なところに避難しましょう。
- ひとりで不安な場合は、**#8103**（警察の性犯罪被害相談電話）か、**#8891**（性暴力被害者のためのワンストップ支援センター）に電話しましょう。
- **72時間以内**であれば、**緊急避妊薬**を服用することにより、ほとんどの場合、望まない妊娠を防ぐことができます。妊娠や性感染症が心配な場合は、早めに医療機関に相談しましょう。

● 警察や病院に行く時に 持っていた方がいいもの



- 被害にあった時に着ていた服や下着
- 被害前に飲んだものや食べたものの残り

なるべくシャワーやお風呂で身体を洗わずに、警察や病院に行くことを考えましょう。

犯人の特定や後で訴えたいと思ったときに役立つ証拠を採取することができます。

帯広市の相談窓口



帯広市では様々な困りごとについて相談を受け付けています。

DVなどの相談・手続き

DV、離婚などの相談	市民活動課 0155-65-4230
閲覧・交付制限措置	戸籍住民課 0155-65-4141

生活が苦しいときの相談

生活保護の相談	生活支援第1課 0155-65-4156
---------	-------------------------

住まいの相談

市営住宅入居の相談	住宅営繕課 0155-65-4190
-----------	-----------------------

妊娠・出産・子育ての相談

母性相談	健康推進課 0155-25-9722
子育てに関する相談	子育て支援課 0155-25-9700
ひとり親家庭等の自立相談	こども課 0155-65-4160

子どもに関する相談・手続き

保育所・児童保育センター（学童保育）への入所	こども課 0155-65-4158
教育相談	学校教育指導課 0155-25-2595
小・中学校への転校 就学援助の申請	学校教育課 0155-65-4203

こころやからだの相談

健康相談	健康推進課 0155-25-9721
------	-----------------------

労働に関する相談

各種労働問題などの相談	商業労働課 0155-65-4132
-------------	-----------------------

その他の相談

法律相談	市民相談室 0155-65-4200
障害がある方の相談	障害福祉課 0155-65-4147

詳しくは帯広市ホームページをご覧ください。



その他の相談窓口

帯広警察署

生活安全課 (DV・ストーカー)

[24 時間対応] **0155-25-0110**

性犯罪被害相談電話 性犯罪被害 110 番

[24 時間対応] **# 8103** (ハートさん)

緊急時 [24 時間対応] **110 番**

性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH (さくらこ)

[24 時間対応] **0120-8891-77**

[全国共通] **# 8891** (はやくワンストップ)

駆け込みシェルターとかち

[平日] 9:00 ~ 17:00

0155-23-9911

北海道立女性相談支援センター

[平日] 9:00 ~ 17:00 (電話・来庁相談)

18:00 ~ 20:00 (電話相談)

[土・日・祝] 9:00 ~ 18:00 (電話相談)

011-666-9955

※平日夜間、土日祝は DV 相談のみ

※年末年始を除く

メール相談はこちら▶



配偶者暴力相談支援センター

北海道十勝総合振興局

[平日] 9:00 ~ 17:00

0155-26-9029

自立相談支援センターふらっと

[平日・土] 8:45 ~ 17:30

0155-20-7366

釧路地方法務局

みんなの人権 110 番

[平日] 8:30 ~ 17:15

0570-003-110

来庁相談

市庁舎3階 市民活動課

[平日] 8:45～17:30

電話相談

女性相談サポートライン

よし!ふみ出そう!

0155-65-4230

[平日] 8:45～17:30

.....
木曜日は市庁舎1階市民相談室でも
相談を受け付けます。

0155-65-4200

令和8年8月発行

発行者:帯広市 市民活動課

