

# ひとりで悩んでいませんか？

問 福祉介護課 ☎84-0316

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、将来への不安や日々のストレスから、自分や家族を傷つけるリスクが高まっています。心配なことがあれば、迷わずに周囲の人や専門機関に相談しましょう。

DVは、**犯罪**です！



DV(ドメスティック・バイオレンス)は、配偶者や恋人からさまざまな形でふるわれる暴力のことです。専門機関や警察への相談件数は年々増えているにも関わらず、昨年度に内閣府が実施した調査によれば、被害を受けた女性の約4割、男性の約6割は、どこにも相談していないことが分かっています。また、新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛や在宅勤務等が行われる中、バランスが取れていた距離感が崩れ、配偶者や親密な関係にあるパートナーからの暴力の増加や深刻化が懸念されています。

## DVを防ぐ

### 相談件数は年々増加

DV(ドメスティック・バイオレンス)は、配偶者や恋人からさまざまな形でふるわれる暴力のことです。

### DVとけんかは違う

DVは一時的、たまたま起こるけんかといった問題ではありません。けんかは対等な関係同士のぶつかり合いなのに対し、DVは「立場の弱い人を力で支配する行為」です。身体に危害を加えるなどの目に見える暴力だけではなく、精神的・経済的に相手を追いつめたり、性的な嫌がらせをしたり、目に見えない形での支配も含まれます。

### 迷わずに相談機関へ

加害者だけではなく、被害者も冷静な判断能力を失い、DVを認識できていないケースが多くあります。DVは命に関わる危険な犯罪行為であり、配偶者やパートナーと一緒にいるのが「つらい」「何かおかしい」と感じたら、ひとりで抱え込まずにささいなことでも相談機関へ連絡しましょう。

## 自殺を防ぐ

### 大切な命を守るために

不安やストレスから、「生きるのがつらい」といった気持ちを抱えている方は少なくありません。自殺の多くは追い込まれた末に起きるものであり、未然に防ぐことができます。と言われています。身近な人が「いつもと違うな」と感じたら、さりげなく声をかけてみましょう。

- 気づき** 変化に気づいて声をかける
- 傾聴** 相手を尊重し、耳を傾ける
- 見守り** 暖かく寄り添いじっくり見守る
- つなぎ** 専門家への相談をうながす

困ったときは、**すぐ相談!**



福祉介護課 夏莉 社会福祉士

### コロナ禍で、孤立する女性が増加

令和2年は令和元年と比較して、31都府県で自殺者数が増加しています。特に令和2年7月以降は、女性の自殺率が急増しており、自殺してしまつた女性の中でも「無職の女性」と「同居人がいる女性」の自殺が顕著となっています。コロナ禍で仕事を失つたり、同居人によるDVを受けたりしても、相談できずに孤立したことが要因と言われています。不安になつた時や誰かに話を聞いてもらいたい時は、相談窓口にご連絡ください。

## 相談窓口

かながわDV相談  
LINEアカウント  
火・木・金・土曜日  
16時～21時



DV相談+(プラス)  
**0120-279-889**  
24時間・365日

女性のためのDV相談  
**0466-26-5550**  
月～金曜日 9時～21時  
土・日曜日 9時～17時

男性のためのDV相談  
**0570-033-103**  
月～金曜日 9時～21時

## これって、DV？

次のチェックリスト(※2)に心当たりがある場合、DVに該当する可能性があります。

### 被害者の場合

- 疑問を示すと腹を立てられる
- 外出するとたびたび電話がくる
- ほかの人との交際を嫌がられる
- 帰宅が遅くなると怒られる
- ふとした動作にも文句を言われる
- 人前で馬鹿にされる
- 相手好みの服装を選んでしまう
- 相手がいないと、なぜかホッとする
- 相手のためにあきらめたことが多い
- 無理やり性交を求められる

### 加害者の場合

- 自分だけを見てほしい
- 返事をしないことがある
- 自分を立てるべきだと思う
- 黙ってにらんだことがある
- 相手の携帯電話をチェックする
- 浮気をしたことがある
- 何か言い返されると腹が立つ
- 反発されると、とても傷つく
- ののしかったことがある
- 無断で借金をしたことがある

※2 沼崎一郎著『男は何故暴力を選ぶのか』をもとに作成

## 相談窓口

こころの電話相談  
**0120-821-606**  
月～金曜日 9時～21時  
(休日・年末除く)

自殺予防いのちの電話  
**0120-783-556**  
毎月10日 朝8時～翌日8時

横浜いのちの電話  
**045-335-4343**  
24時間・365日

川崎いのちの電話  
**044-733-4343**  
24時間・365日

※1 厚生労働省『うつ対策推進方策マニュアル』をもとに作成

## リスク度をチェック!

次のチェックリスト(※1)に心当たりがある場合、早い段階で専門家に相談しましょう。

### あなた自身の場合

- 何事にも興味がわかない
- 疲れやすく、元気がない
- 気力・集中力の低下を自覚する
- 寝つきが悪く、朝早く目覚める
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より、朝方の体調が悪い
- 心配事が頭から離れない
- 失敗から立ち直れない
- 自分には価値がないと感じる

### 周囲の人の場合

- 以前と比べ、表情の変化がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事でのミスが増える
- 周囲と交流を避けるようになる
- 遅刻・早退、欠勤・欠席が増える
- 趣味や運動、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える
- 自殺をほのめかす
- 身辺整理を始める