

Punching and
kicking

Ignoring you

To the people suffering violence from a spouse or partner

配偶者・パートナーからの暴力に悩むあなたへ

Not providing
living expenses

Forcing
sexual acts

Any violence against you is unforgivable, be it from a spouse, lover, or partner. No matter what their reasons are, a person who behaves violently is wrong. You are not at fault. Never blame yourself and do not suffer alone -- start by contacting domestic violence consulting services.

配偶者や恋人、パートナーであっても、あなたに暴力をふるうことは許されません。

どんな理由であれ、暴力はふるう方が悪いのです。

あなたは悪くありません。

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。

Violence from a spouse is also a crime.

配偶者からの暴力も、「犯罪」です

Are you experiencing violence from a spouse, and trying to solve it by yourself because you think it's a "family problem"? Whether it is physical or psychological (mental), violence against a spouse is a serious abuse of human rights that can be treated as a crime.

現在、配偶者から暴力を受けて悩んでいるあなた、「家庭内の問題」だからと自分だけで解決しようとしていませんか？
身体的暴力であれ、心理（精神的）暴力であれ、配偶者への暴力は、犯罪にもなりうる重大な人権侵害です。

There is a law to protect you in Japan.

日本には、あなたを保護する法律があります

In Japan there is a law to protect victims of spousal violence. The law also applies to foreigners in Japan, regardless of whether or not you have resident status. In addition to legally married spouses, violence by former spouses or common law partners is also subject to the law.

日本には、配偶者の暴力に苦しむ被害者を保護する法律があります。

この法律は、在留資格の有無を問わず、日本にいる全ての外国人にも適用されます。

結婚している相手だけではなく、元配偶者や事実婚等の相手も対象になります。

Types of violence from spouses or partners

「配偶者やパートナーからの暴力」とは？

Violence is not limited to hitting or kicking. There are many different forms of violence.

「なぐる」、「ける」だけが暴力ではありません。暴力にもさまざまな形態があります。

Physical Violence

身体的暴力

- Punching and kicking
- Hair-pulling
- Using a knife or weapon
- Throwing objects
- なぐる、ける
- 髪を引っ張る
- 刃物や凶器を使う
- 物を投げる

Psychological Violence

精神的暴力

- Screaming at you in a loud voice
- Ignoring you
- Limiting your interactions with family and friends
- Checking your emails
- Throwing away or breaking items that are important to you
- 大声でどなる
- 無視する
- 家族や友人との付き合いを制限する
- メールを細かくチェックする
- 大事なものを捨てる、壊す

Economic Violence

経済的暴力

- Not providing living expenses
- Stopping you from working outside the house
- Controls all household finances
- 生活費を渡さない
- 外で働くことを妨害する
- 家計の管理を独占する

Sexual Violence

性的暴力

- Forcing sexual acts
- Not cooperating with you on pregnancy prevention
- Forcing you to get an abortion
- 性行為を強要する
- 避妊に協力しない
- 中絶を強要する

Concerns about Visa Period/Status

在留期間・在留資格の心配ごと

In some cases it is possible to renew your visa or change your visa status without the cooperation of your spouse. Additionally, foreign nationals may be granted a change of visa status if they have children from a Japanese partner and wish to continue residing in Japan to raise them. Please consult with the Immigration Bureau for further details.

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、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へご相談ください。

Consultation regarding Immigration and Visa Status

出入国・在留資格に関する相談窓口

Immigration Information Center (Tokyo Immigration Bureau)

外国人在留総合インフォメーションセンター（東京入国管理局内）

Telephone consultation: 0570-013904, 03-5796-7112

Available languages and times:

Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese

Monday through Friday 8:30-17:15

電話専用相談：0570-013904、03-5796-7112

利用できる言語・時間帯：日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語
月～金、8:30-17:15



If someone comes to you for help

あなたが相談されたら

Violence from a spouse is difficult to solve just between the persons involved. If your relative or friend is having trouble with their partner, please recommend to them that they consult with a specialist counseling services.

配偶者からの暴力は当事者どうしで解決することが難しい問題です。

もし、あなたの家族や友人がパートナーとの関係に悩んでいたら、専門の相談窓口にご相談することを勧めてください。

Consultation Services For Foreign Residents

外国人のための相談窓口

English, Chinese, Korean, Spanish, (Language availability varies by day and time.) 英語、中国語、韓国語、スペイン語 (対応言語は曜日、時間によって変わります。)	Chiba City International Association (公財)千葉市国際交流協会		
	Monday through Saturday 月～土	Please inquire regarding available times. 時間はお問い合わせください。	☎043-245-5750
In addition to consultations in various languages regarding daily life, you can also use the Chiba City International Association's phone interpretation services for conversations between foreign residents and city administration service offices. 外国語による生活相談のほか、行政窓口と外国人市民の会話に、千葉市国際交流協会の電話通訳サービスを利用することができます。			
English, Chinese, Korean, Tagalog, Thai, Spanish, Portuguse, Vietnamese, Nepali (Language availability varies by time.) 英語、中国語、韓国・朝鮮語、タガログ語、タイ語、スペイン語、パルトガル語、ベトナム語、ネパール語(対応言語は時間によって変わります。)	Yoriso! Hotline (Helpline for Foreigners) よりそいホットライン外国語専門ライン(外国人ヘルプライン)		
	Open every day 年中無休	10:00-22:00	☎0120-279-338 (Press 2 after the initial guidance.) (Free dial) (ガイダンスが流れたら2を押す) (通話料無料)

Counseling services for spouse/partner violence

Counseling is free and confidential.

配偶者やパートナーからの暴力についての相談窓口

相談は無料です。秘密は守ります。

Phone counseling is in Japanese only. Interpretation is provided when necessary. 電話は日本語のみ。必要に応じて通訳を手配。

ちば し はいけうしやほうりょくそうだん し えん 千葉市配偶者暴力相談支援センター	げつようび きんようび 月曜日から金曜日 しゅくじつ ねんまつねんし やす (祝日と年末年始は休み)	9:00～16:00	☎043-245-5110
かくく ほ けんふくし 各区保健福祉センター こども家庭課	げつようび きんようび 月曜日から金曜日 しゅくじつ ねんまつねんし やす (祝日と年末年始は休み)	9:00～16:30	ちゅうおう く 中央区 ☎043-221-2149 はなみ がわく 花見川区 ☎043-275-6421 いな げ 稲毛区 ☎043-284-6137 わか ば 若葉区 ☎043-233-8150 みどり 緑区 ☎043-292-8137 はまき 美浜区 ☎043-270-3150
ちば し だんじよきようどうさんかく 千葉市男女共同参画センター 女性向け(ハーモニー相談室)	かようび にちようび 火曜日から日曜日 しゅくじつ ねんまつねんし やす (祝日と年末年始は休み)	10:00～20:00 (土曜日・日曜日は 16:00まで)	☎043-209-8771 でんりゃく (電話で予約してください。)
ちば し だんじよきようどうさんかく 千葉市男女共同参画センター 男性向け(電話相談)	きんようび 金曜日 しゅくじつ ねんまつねんし やす (祝日と年末年始は休み)	18:30～20:30	☎043-209-8773
ちば けん じよせい 千葉県女性サポートセンター	げつようび にちようび 月曜日から日曜日	24時間	☎043-206-8002
ちば けんけいしつほん ぶ そうだん 千葉県警察本部相談サポートコーナー	げつようび きんようび 月曜日から金曜日 しゅくじつ やす (祝日は休み)	8:30～17:15	☎043-227-9110 たんしゅく (短縮ダイヤル#9110)
ほうじん NPO法人 ちば せいしやほうりょくが いし えん 千葉性暴力被害支援センターちさと	げつようび どようび 月曜日から土曜日 しゅくじつ ねんまつねんし やす (祝日と年末年始は休み)	9:00～21:00 (土曜日は17:00まで) きんぎやうつ じかん にち *緊急は24時間365日	☎043-251-8500