

● 所谓家庭暴力（简称家暴）

是指来自配偶、情侣等关系亲密者的暴力行为。

身体暴力

- 殴打、捶击、踢踹
- 使用物品扔砸
- 使用刀具等凶器伤害身体
- 揪头发、掐脖子等



精神暴力

- 高声怒骂、持续无视
- 限制对方的社交
- 擅自检查对方的电话或邮件记录
- 用命令的口气说话
- 不支付生活费
- 限制对方在外工作
- 不协助办理签证更新
- 不让使用母语等



性暴力

- 强制要求性行为，不配合避孕
- 强制要求人工流产等

无论有什么样的理由，
都不允许暴力行为！
你，没有错！

◎ 关于遭受家暴时的咨询机构

免费咨询，保守秘密。



● 关于遭受家暴的咨询机构

咨询机构名称	电话号码	时间	对应语言
长野县女性相谈中心	026-235-5710	周一～周五 AM8:30～PM5:15	日语 ※可根据需要 安排翻译人员
佐久保健福祉事务所	0267-63-3142		
上田保健福祉事务所	0268-25-7123		
诹访保健福祉事务所	0266-57-2911		
伊那保健福祉事务所	0265-76-6811		
饭田保健福祉事务所	0265-53-0411		
木曾保健福祉事务所	0264-25-2219		
松本保健福祉事务所	0263-40-1914		
大町保健福祉事务所	0261-23-6508		
长野保健福祉事务所	026-225-9096		
北信保健福祉事务所	0269-62-3943		
长野县男女共同参划中心	0266-22-8822	周二～周六 AM8:30～PM5:00	日语
长野县儿童虐待、家暴（DV）24小时热线	026-219-2413	24小时 365天	

※在您所居住的市町村也可受理。

※需要翻译时的申请、咨询

咨询机关名	电话号码	时间	对应语言
长野县国际化协会	026-235-7186	周一～周五 AM9:30～PM5:30	日语、英语、中文、 泰语、葡萄牙语、 他加禄语

致各位外籍人士、
及用日语交流困难者

**如果你遭受了家暴，
请来咨询、求助！**



坚决杜绝向女性施暴的象征标志

长野县



● 关于在留期间、在留资格

在办理在留期间的更新许可与在留资格的变更许可的手续时得不到配偶协助的人，及为抚养与日本人生的小孩，希望继续居住在日本的外籍父母也有可能得到在留资格变更的许可。
详细情况请向入国管理局咨询。

◎ 咨询机构

咨询机构名	电话号码
东京入国管理局 长野出張所	026-232-3317
东京入国管理局 外国人在留综合信息中心	0570-013904 03-5796-7112

发行：长野县县民文化部儿童家庭课
 〒380-8570
 长野县长野市大字南长野字幅下 692-2
 TEL：026-235-7099
 FAX：026-235-7390
 E-mail：kodomokatei@pref.nagano.lg.jp

致被家暴困扰的你

向他人讲述自己遭受家暴的事实是需要勇气的。但是，为了自己和孩子去求助对于你来说十分重要。
绝对不要自责，不要一个人独自烦恼，无论怎样先找人咨询、商量。
接受你咨询的人将与你一起考虑今后应怎么办。

如果有人告诉你，她（他）遭受了家暴时

一般被家暴困扰的人，心灵都会受到巨大的伤害。首先，倾听并理解这个人的诉说与处境，然后告之：“你没有错”。再将这份小册子交给她（他），向她（他）介绍咨询窗口。另外，如果本人不能亲自去咨询时，请代其联络。

● 生活、烦恼咨询

除家暴之外，如有什么家庭、生活上的困难的话，千万不要一个人烦恼，请一定去找人咨询、商量。

◎咨询地点可与家暴的咨询地点相同。