



**Do you feel troubled or unsafe  
in your relationship with your partner?**

日本で生活する外国人の方へ パートナーからの暴力で悩んでいませんか？

**☐ Violence by a partner (husband, wife, boyfriend, or girlfriend) is unacceptable**

パートナー(夫や妻、恋人など)からの暴力は許されないことです

Violence is always the responsibility of the person who uses it, regardless of the reason.  
If you are experiencing violence, it is not your fault.  
Please do not think, “It’s my fault” or “I’m not trying hard enough.”  
Your body and mind are very important and must be protected.

In Japan, there is a law to protect people who have experienced violence from their partners.  
It also protects people who are being abused by a former husband or wife.  
This law also applies to foreign residents living in Japan.

暴力は、どんな理由があっても、暴力を振るった人に責任があります。 暴力を受けているあなたは悪くありません。  
「私が悪いから」「私の努力が足りないから」と悩むことはありません。 あなたの心と身体は、とても大切なものです。

日本には、パートナーから暴力を受けた人を守るための法律があります。 前の夫(または妻)の暴力を受けている人も守ります。  
この法律は、日本に住んでいる外国人も守ります。

**Please don't struggle alone.  
You are not alone. Support is available.**

ひとりで悩まないで、相談してください

## □ Violence takes various forms いろいろな暴力があります

### Physical abuse 身体的暴力

Such as hitting, kicking, pulling your hair, strangling, or threatening you with a knife

たたく ける 髪をひっぱる 首をしめる  
ナイフを見せておどす など

### Abuse involving children

子どもを利用した暴力

Such as using violence in front of your children, hurting your children, or taking away your children

子どもの前で暴力をふるう 子どもに暴力をふるう  
子どもをとりあげようとする など

### Psychological abuse 心理的暴力

Such as yelling at you, ignoring you, or belittling you in front of others

大きな声で怒る あなたの話を聞かないで無視する  
他の人の前でバカにする など

### Sexual abuse 性的暴力

Such as forcing you to have sex, not allowing you to give birth, or refusing to use contraception

いやがっているのに性行為をする  
妊娠した子どもを産んではだめと言う  
避妊をしない など

### Economic abuse 経済的暴力

Such as not giving you money for your daily needs, or not allowing you to work outside the home

必要なお金を渡さない 外で仕事をしてはだめと言う  
など

### Abuse against foreigners

外国人への暴力

Such as refusing to help you extend your period of stay, threatening you by saying "You cannot stay in Japan if we divorce," or "Foreigners cannot get custody," or insulting your language or culture

在留期間の更新を手伝わない 「離婚したら日本に  
いられない」「外国人は子どもの親権がとれない」とおどす  
あなたの言葉や文化を悪く言う など

### Social abuse 社会的暴力

Such as not allowing you to see your family or friends, checking your texts or emails, or accusing you of cheating

家族や友達と会ってはだめと言う あなたのメールを全部  
見て調べる 浮気をしているとうたがう など



**I want to get away from my violent partner (husband, wife, boyfriend, or girlfriend), but I don't know what to do.**

パートナー(夫や妻、恋人など)の暴力から逃げたい。  
でもどうしたらよいかわからない。

**You are not alone. Please reach out for help.  
There are safe places where you can stay.  
If you are in danger, please call the police.  
The emergency number is 110.**

一人で悩まないで、相談してください。逃げるための場所もあります。  
危ない時は、警察に電話してください。電話番号は110です。



## □ Consultation services 相談窓口のご案内

You can use the consultation services listed here free of charge, and your privacy will be protected. You can also get advice over the phone or in person at the city hall or town hall in the area you live in. For in-person consultations, an interpreter may be arranged if necessary.

こちらに記載されている相談窓口は無料です。秘密は守られます。  
あなたが住んでいるところの市役所や町役場でも電話や面接で相談ができます。  
面接で相談する場合は、必要に応じて通訳を手配することがあります。

## □ Support and advice services for foreign residents and their allies

外国人のための相談ができるところ

Service provider 相談窓口	Phone 電話番号	Language 対応言語	Days 相談日	Format 相談方法		Hours 相談時間
				Phone 電話	In-person 面接	
Hyogo International Association Information and Advisory Service Center  兵庫県国際交流協会 外国人県民 インフォメーションセンター	078-382-2052	Japanese, English, Chinese, Spanish, Portuguese ◆ Other languages may be available through external telephone interpretation.  日本語、英語、中国語 スペイン語、ポルトガル語 ※この他に電話による外部通訳を使って相談できる言語があります	Monday–Friday (General consultation) 月～金曜日 (生活相談)	○	○	9:00–17:00
			Monday (Legal consultation; reservation required) 月曜日 (法律相談・要予約)		○	13:00–15:00
Kobe International Community Center (KICC)  神戸国際コミュニティセンター (KICC)	078-742-8705	English, Chinese 英語、中国語	Monday–Friday 月～金曜日	○	○	10:00–12:00  13:00–17:00  ◆Phone consultations are available from 9:00.  ※電話は9:00～対応可
		Vietnamese ベトナム語	Monday, Wednesday 月・水曜日			
		Korean 韓国・朝鮮語	Friday 金曜日			
		Spanish スペイン語	Tuesday, Thursday 火・木曜日			
		Portuguese ポルトガル語	Thursday 木曜日			
		Filipino フィリピン語	Wednesday 水曜日			
		Indonesian インドネシア語	Friday 金曜日			
		Nepali ネパール語	Monday 月曜日			
		Thai タイ語	Tuesday 火曜日			

Service provider 相談窓口	Phone 電話番号	Language 対応言語	Days 相談日	Format 相談方法		Hours 相談時間
				Phone 電話	In-person 面接	
NGO Network for Foreigner's Assistance Kobe  NGO 神戸外国人 救援ネット	078-232-1290	English, Chinese, Spanish, Tagalog, Portuguese, Vietnamese, Russian ◆ Reservation required for Chinese, Vietnamese, and Russian.  英語,中国語,スペイン語, タガログ語,ポルトガル語 ベトナム語,ロシア語 ※中国語,ベトナム語,ロシア語 は要予約	Friday 金曜日	○	○	13:00–20:00
Hyogo Multicultural Counseling Center  ひょうご 多文化共生 総合相談 センター	078-232-1290	English, Chinese, Spanish, Portuguese, Tagalog, Vietnamese, Korean, Thai, Indonesian, Malay, Nepali, Myanmar (Burmese), Khmer, Mongolian, Sinhala, Hindi, French, German, Italian, Russian, Ukrainian ◆ Through external telephone interpretation  英語,中国語,スペイン語 ポルトガル語,タガログ語, ベトナム語,韓国・朝鮮語, タイ語,インドネシア語 マレー語,ネパール語, ミャンマー語,クメール語, モンゴル語,シンハラ語 ヒンディー語,フランス語, ドイツ語,イタリア語, ロシア語,ウクライナ語 ※電話による外部通訳	Saturday and Sunday  土曜日・日曜日	○	○	9:00–17:00
VIETNAM yêu mến KOBÉ  ベトナム夢 KOBÉ	078-736-2987	Japanese, Vietnamese  日本語,ベトナム語	Tuesday–Friday (excluding public holidays) 火～金曜日 (祝日を除く)	○	○	10:00–17:00
Asian Women's Empowerment Project アジア女性自立プロジェクト	078-734-3633	Japanese, English  日本語,英語	Wednesday 水曜日	○	○	11:00–16:00
Foundation for the Welfare and Education of the Asian People Refugee Assistance Headquarters Kansai Branch  アジア福祉教育財団 難民事業本部 関西支部	0120-090091	Japanese, English, Vietnamese  日本語,英語,ベトナム語	Monday–Friday 月～金曜日	○	○	9:30–17:00

## Services where you can get support for partner violence

パートナー(夫や妻、恋人など)からの暴力相談窓口

These services are only available in Japanese. こちらの相談窓口は日本語のみ対応可能です。

相談窓口	電話番号	相談日	相談方法		相談時間
			でんわ 電話	めんせつ 面接	
ひょうごけんじょせい かい てい 兵庫県女性家庭センター ひょうごけん はいぐしゅう ぼうりく そうだん しんご (兵庫県配偶者暴力相談支援センター)  なや 悩みのほっとライン	078 (732)7700	まいにち 毎日 ねんまつねんしのぞ (年未年始除く)	○		9:00~12:00 13:00~21:00 (受付 終了 20:30)
		ねんまつねんし 年未年始 がつ にち よくとし がつ にち (12月29日から翌年1月3日)	○		9:00~12:00 13:00~17:00 (受付 終了 16:30)
ひょうごけんりつだんじょきょうどうせんかく 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン  じょせい 女性のためのなやみ相談	078 (360)8551	げつ どようび 月~土曜日 しゅくじつ ねんまつねんしのぞ (祝日・年未年始除く)	○	○ 要予約	9:30~12:00 13:00~16:30
			めんせつよやくでんわばんごう 面接予約電話番号 078(360)8554		
だんせい 男性のためのなやみ相談	078 (360)8553	げんそく だい だい かようび 原則 第1・第3火曜日 ねんまつねんしのぞ (年未年始除く)	○		17:00~19:00
ひょうごけんけいさつほんぶ 兵庫県警察本部 ストーカー・DV相談	078 (371)7830	まいにち 毎日	○		24時間

## Services where you can get support via social media or chat

SNS やチャットでも相談できるところ

Domestic Violence Hotline Plus DV相談+	
Yorisoi Hotline よりそいホットライン	

## Services where you can get advice about visa and residency matters

在留資格(ビザ)のことで相談できるところ

If any of the following apply to you, please consult the Immigration Services Agency of Japan:

- If you want to extend your period of stay,
- If you want to change your status of residence but your partner will not cooperate,
- If you wish to continue living in Japan with your child born to a Japanese national after separating from your partner.

- ・ 在留期間を更新したい。
  - ・ 在留資格を変えたいのに、パートナー(夫や妻)が協力してくれない。
  - ・ パートナーと離れたあと、日本人とのあいだに生まれた子どもといっしょに続けて日本に住みたい。
- そんなときは、出入国在留管理局に相談してください。

This service is only available in Japanese. こちらの相談窓口は日本語のみ対応可能です。

相談窓口	電話番号	相談日	相談方法		相談時間
			でんわ 電話	めんせつ 面接	
おおさかしゅつにゆうこくざいりゅうかんりきよく 大阪出入国在留管理局 こうべしきよく そうむか 神戸支局 総務課	078 (391)6377	げつ きんようび 月~金曜日 しゅくじつ ねんまつねんしのぞ (祝日・年未年始除く)	○		8:30~12:00 13:00~16:00