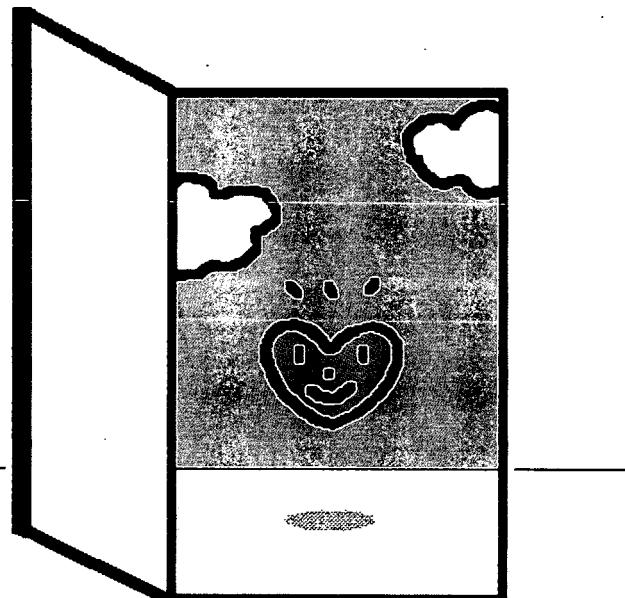


暴力や性被害に悩む
女性のための

公共機関相談窓口ガイド



財団法人 女性のためのアジア平和国民基金
(略称／アジア女性基金)

“わたし”のこころ、“わたし”的からだ、
“わたし”の時間を
とりもどそう

はじめに

●あなたは自分を責め、悩んでいませんか？

たとえば、あなたは、夫や恋人など、もっとも親しい人びとから暴力をふるわれ、「自分になにか悪いところがあるんじゃないかな」「なにか気にいらないところがあるんじゃないかな」と自分を責めていませんか。

また、あるいは、レイプの被害にあって、「どうしてあんなことになったのだろう」「自分の何がいけなかったのか」と思い悩んでいませんか。

親しい人からの暴力やレイプはあなたの責任ではありません。

●女性に対する暴力には社会的文化的背景があります

女性に対する暴力には、それをふるうことを許し、その責任を被害者である女性に負わせるような文化的背景があります。女性を一人の心ある人間として見ない文化です。

また、「男は仕事、女は家庭」という性別役割を基準にした社会的なしくみは、男女の間に力の差を、さらに暴力の関係を生みやすくしています。そして、女性がその役割からはなれ、自分で自分の人生をつくっていこうとするとき、重いおもりとなって、ゆくてをはばみます。

●公共機関や福祉制度を利用するはあなたの権利です

だれもが、安心して、自分の人生を生きていく権利をもっています。

公共機関の相談窓口や福祉サービスをおおいに利用し、新たな一步をはじめてみませんか。あなたの一步がよりよい福祉社会への一步です。

暴力や性被害に悩む女性のための公共機関相談窓口ガイド
目 次

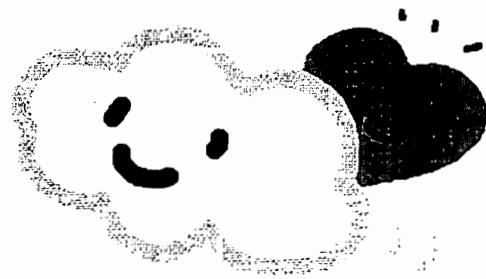
はじめに

新しい一步をふみだすために ——精神科医・小西聖子先生に聞く	4
レイプの被害にあつたときは	8

悩み相談への10のとびら

10の相談窓口について	10
女性センター／婦人会館	12
女性センターの相談事業はこんな役割をはたしています	14
婦人相談所／福祉事務所	16
あなたや友人が夫やパートナーから暴力を受けていたら	17
保健所	20
警察	22
性被害相談Q&A	24

性犯罪捜査を女性の立場で ——大阪府警・五島一代さんに聞く	25
----------------------------------	----



精神保健福祉センター	26
医療ソーシャルワーカー	27
犯罪被害者相談室	28
労政事務所	29
法律扶助協会	30
その他の相談窓口	31

全国相談窓口案内

女性センター／婦人会館	34
婦人相談所	68
警察	74
警察のホームページ	82
犯罪被害者相談室	84
いのちの電話	85
精神保健福祉センター・こころの電話	86
法律扶助協会	88
癒しのためのブックガイド	92

インタビュー

新しい一步をふみだすために

精神科医・小西聖子先生に聞く

暴力や性的な侵害は、わたしたち女性をおびやかす、とても身近な恐怖です。もし、自分や親しい友人たちの身に起こってしまったら、どのようにしたらよいのでしょうか。精神科医で、犯罪被害者的心の癒しに長年たずさわっておられる小西先生にうかがいました。

だれの身にも起こりうること

性的な犯罪の被害や、家庭内での暴力や虐待にあわれた方に、ぜひ覚えていてほしいことがあります。

まず一つが、あなたが悪いから被害にあったのではないということです。

こうした事がらに対しては、とても根強い偏見が社会にあります。たとえば強かんはとても特別なできごとで、ふつうの人に関係がないとか、挑発的な服装をしたり危険な場所に行ったせいで起こるといった偏見ですね。

でもこれは、実際の状況とは全然違う。強かんは日本でたくさん起きている犯罪です。また、加害者は知り合いの、それも一見普通の人というのがすごく多い。被害者も小さな子どもから高齢の方まで、すべての年齢層がターゲットにされています。

殺されるかもしれないという恐怖から、言うことを聞くしかなかった、すくんで動けなかつた、というのが実態なのに、なぜ抵抗しなかったのか、同意があったんだろうなんていう人も多い。

家庭内の虐待に対しても、同じように、

一見してわかるほど異常な家庭、特別の家庭で起きることだという偏見があります。けれども、実はどんな職業やどんな家族構成の家庭にも起こりうること。この場合にも、口答えをするから殴られる、本人のせいだといった理屈が通りがちです。

でも、忘れてならないのは、暴力は、ふるった側の方に責任がある。レイプの責任も加害者の側にあるということです。でも、そのことが忘れられやすい。被害者の女性に責任を押しつけようとする理屈に、私たちは慣らされているんです。こうした事情が被害者の孤立感を深め、立直るのをさらに困難にしています。

社会に深く浸透している偏見ですから、本人自身も、そのように思い込んでしまうことが多い。しかも、大きなショックを受けると「自分が悪かったから……」と自責の念を持ちやすい。これは、人間にとって自然な反応なんですね。だれが見たって責任があるはずもない小さな子どもの場合でも、自責の念を持つケースは、とても多いです。

そんな全部が重なって、私が悪い、私には生きていく価値も、助けを求める権利もない、という風に思われる方がほんとうに多

いんです。でも、けっしてあなたが悪いのではない。これをまず言いたい、と思います。

それが、当然の反応

もう一つ知っていただきたいのは、こうした被害にあった場合、いろいろな症状が次々に出てきても当然のこと、それが当然の反応なんだ、という点です。たとえば、被害にあった直後などには、ショックのあまりなんの感情もわいてこなくて、呆然としている、自分に起きたことがはっきりのみこめない。そんな状態になる方がすごく多い。それで、冷静なように誤解されてしまうこともあります。

そのほかにも、心身にいろいろな苦しい症状が起こってきます。全然眠れない、食べられない、下痢や嘔吐をくり返す、記憶力や注意力がひどく低下してしまう。思い出したくないのに、被害にあったときのことが始終生々しく蘇って、何も手につかない、といったようなことです。

ですから当然、日常生活もふつうにはやりにくくなってしまう、このままどうにかなってしまうのではないか、という不安にかられる方も大変多い。けれど、今あげたような事態が次々に起こってきても、それは当然の症状なんだ、大変なショックを受けたときの、人間の自然な反応なんだ、ということをわかっていていただければと思います。そ

んな言葉をきいたことがありますか？

PTSD

ポスト・トラウマティック・ストレス・ディスオーダーの略で、外傷後ストレス障害と訳されています。心に深いショックを受けたあとに心身にいろいろな反応が起こり、生活がうまく営めないような状態をさします。精神医学では、ある一定の症状について基準を設け、PTSDと診断することが多いです。

DV

ドメスティック・バイオレンスの略で、訳せば家庭内暴力ですが、主としてパートナー（夫・恋人）からくり返しむるわれる暴力のことを指します。被害を受ける女性はバード・ウーマンとも言われます。ドメスティックバイオレンスはけっしてめずらしいものではなく、どのような家庭にも見られるものです。児童虐待や幼少期の暴力被害にも深く関係しています。

セルフヘルプグループ

性暴力、家庭内暴力の被害、飲酒、摂食障害など、共通の問題を抱える人たちの集まりで、安心できる場所で経験や感情を表現したり、情報交換をすることでおたがいに支えあい、回復へと向かうこと目的としています。

してなんとか、だれかに助けを求めていただければ……。

ただ、援助を求める、相談するというのは、実は相当のエネルギーを必要とすることです。専門機関を探して、顔も知らない人にだれにも言えなかつたような事情を話すというのも、非常にエネルギーのいることですし、信用できるのかどうかもわかりにくいでしょ。被害にあわれた方には、それだけの力が残っていないことが多い。

また、せっかく勇気を出して助けを求めて、本人の助けになるような反応が返ってこなくて、新たに傷つくようなこともあります。でも、一人に相談してだめだったとしても、あきらめないで次の人に、次のところへと助けを求めてほしい。大変な注文なんだけれど、なんとか、あなたの経験や気持ちがわかってもらえる相手、そういう場所をさがしてみてください。

同じ経験をした人同士で話し合う、セルフヘルプグループに参加してみるのも、とてもいいと思います。

一つもない〈同じ体験〉

強かんも家庭内虐待も、非常によくあるできごとで、さまざまな症状も自然な反応です。だから典型的な症状というものはあります。でも同じ強かん、同じ虐待、同じ被害というのは一つもないし、その被害を

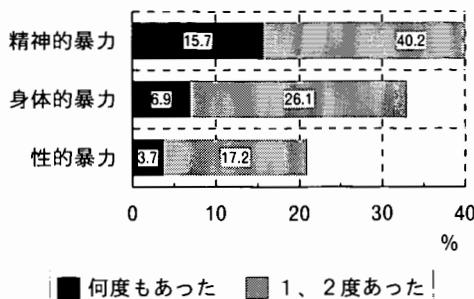
どう感じ、どう反応するかは人によって全然違ってきます。チェックリストのようなものは、自分の状態を知るための参考の一つだと思ってください。

性格も環境もそれぞれに違うわけですし、同じ人に起きた被害でも、体調やそのときの人間関係、被害にあった場所、そういう条件の全部が影響してきます。家庭内虐待のように繰り返し被害を受けてきたケースでは、新たな被害に対してとても弱く、傷つきやすくなっている、ということもあるでしょう。

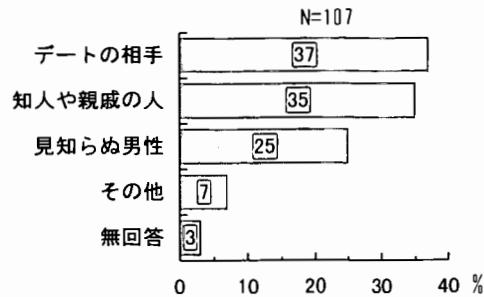
被害の程度についても、たとえば刑法の強かんの定義にあうかどうかなんていうことは加害者側から見た話、法律上の基準で、被害者の心理的な傷つき問題とは別のことです。とにかく、それぞれの人が、それぞれの傷つきかたをする。症状がなんとか出ないですむ人もいる。長引く人もいる。そういうのはみんな、個性です。

それから、幼いころに受けた被害の記憶が何十年も経って戻る、というようなこともすいぶんあります。遠い昔の記憶でも、蘇るときには、きのうのことのように生々しい。直後の場合でも同じですが、今現在の苦痛として感じられている。こうした記憶というのは時間の経ちかた、経験のされかたが普通と全然違うんです。こういうことがありますと、いったいいつまで続くの

● ドメスティックバイオレンスは身近で起こっている



● 性的被害を身近な人から受けることも……



東京都『女性に対する暴力』調査報告書より

か、出口がないような気持ちになられても当然でしょう。

忘れてしまえますか、とか、被害を受ける前の状態に戻りたい、というのは、多くの方がおっしゃることで、ほんとに当然の気持ちだ、と思うんです。残念ながら、だれにも、あなたの記憶を消すことはできません。それが起きてしまったことであるのはたしかなんですね。そうではあっても——以前の私とは違う私なんだけれども、新しく生きていきたい、というように感じていただくこと。また、症状は残っているにしても、孤立したまま、なにもやる気がしないままというのではなく、私をわかっててくれる人がいる、なんらかの楽しいことにむかって生きていけたりもする、というようを感じていただくこと。それが私たちのような、援助に関わるものにとっての最終的なゴールである、といえると思っています。基本的には、時間が経過する中で少しずつよくなっていくものですし、人の力を借りて整理したり、話したりということができれば、それよりは早くよくなる。私の経験上では、そういう手応えはたしかにあります。

被害者の援助にあたる人たちに

強かんや家庭内の虐待の体験者の話を聞くと、受け入れかねて無力感、自責の念を感じたり、ゆううつになったり……。聞い

た人にもそんな気持ちが起こりうる。それは知っておいたほうがいいでしょう。自分が傷ついたために誤った対応をして、話してくれた人を傷つけてしまうことが多いからです。聞く側も、あまり一人でがんばろうとしないで、適切なところに助けを求める方法を考えてくださいね。

「信じられない」「あなたが悪かったのよ」「こんなことは忘れてがんばりなさい」「そんなことはなかったことにするしかない」「そんなことは大したことじゃない」。こんなのは全部禁句です。起きたことは事実ですし、非常に大変なことなんです。それを否認する発言だけは、絶対にしないでください。

一日や二日で立直るようなこと、本人ががんばればすむようなことではないと知ること。そしていちばん大切なのは、どうしてほしいのかを当人に聞くということ。一人にしておいてほしいのか、そばにいて話を聞いてほしいのか。パートナーの場合でしたら、体には触らないでほしいのか、抱いていてほしいのか。セックスだけでなく、なにについても、人によってほんとうに反応は違いますから。思い込みで行動しないで、とにかくはまず、本人に聞く。これが基本ですね。当然ですが、偏見を持たないことももちろん大事です。

レイプの被害にあったときは

●自分が安全だと思われる場所に行きましょう。

警察に保護を求めるのも一つの方法です。

性犯罪を専門にあつかっている女性の警察官もいます。

病院へのつきそいなど、あなたのサポートをしてくれます。

レイプの被害者への援助をしてくれる団体に、どういたらいいか相談してみることもできます。

●病院に行きましょう。

あなたのからだや心をさらに傷つける事態を避けるために、からだの内外の傷の手当て、性感染症や妊娠の検査（数週間おいてから再検査が必要）をしましょう。

訴える場合には後で証拠となる物や記録を残すことも必要です。

医療ソーシャルワーカーがいる病院なら、相談してみるのもよいでしょう。

●自分を責める必要はありません。

レイプは暴力による犯罪です。あなたに過失や責任はありませんし、被害にあったことを恥じることもありません。

●周囲の人に自分の心の状態をわかってもらいましょう。

恐怖や無気力感にひとりでたえるのはとてもたいへんなこと。

無理をせず、だれか信頼できる人に話をして助けを求めましょう。

●すこしずつ自分の生活をとりもどしましょう。

家族や周囲の人々

●いやな顔や軽蔑したような態度はとらないでください。

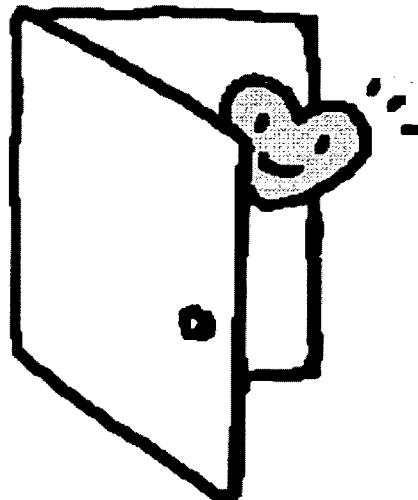
●「信じられない」とか「そんなことあるはずない」と否定しないでください。

●加害者への怒りのあまり、被害者を責めないでください。

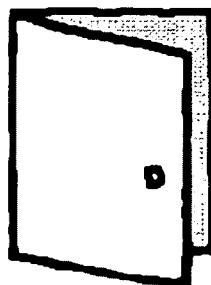
●といって、説教やはげましはつらいだけです。被害者の心が傷ついていることを理解して、静かに見守ってください。

●心の傷の回復には、とても長い時間が必要なことをわかってあげてください。

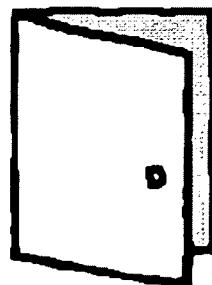
悩み相談への 10のとびら



10の相談窓口について

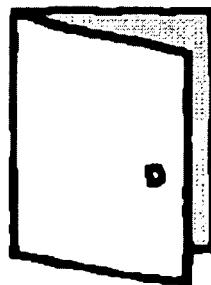


女性センター
／婦人会館

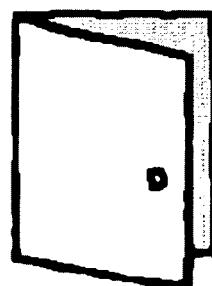


福祉事務所

- 男女平等社会の推進のため、近年各地で建設や整備が進んでいます。
- 女性の生き方や生活全般にわたる相談ができます。



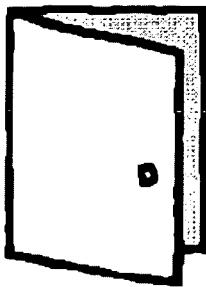
婦人相談所



警察

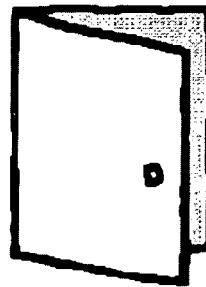
- 各都道府県に必ず一つは設置されている女性を対象とした福祉施設です。
- お金のこと、家族内でのトラブル、性的な悩みなど、女性の生活上のさまざまな困難について相談できます。

- 性犯罪被害相談室や性犯罪被害110番、女性相談交番など、近年、性犯罪や女性の生活上の安全を守るためにの対策が進められています。
- レイプやちかんなどの性被害や、家庭内での暴力について相談できます。



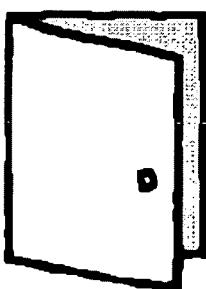
保健所

- からだとこころの健康全般について、地域に密着した活動をしています。
- アルコールや薬物依存を背景にした暴力や育児をめぐる問題など、健康にかかわる家族の問題が相談できます。



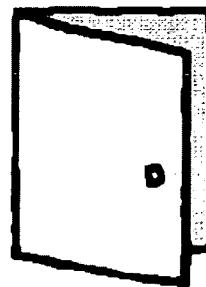
医療相談室／ 医療ソーシャルワーカー

- おもに大きな病院などに設けられている医療に関する福祉について相談できるところです。
- 家庭内暴力や性犯罪の被害を受けたときの医療費についてや、利用できる福祉制度、社会生活での不安などが相談できます。



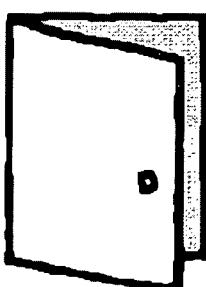
精神保健福祉 センター

- 保健所と連携して、こころの健康についての活動をしています。
- 家庭内での暴力やレイプ、性的虐待などによる精神面での不安を相談できます。



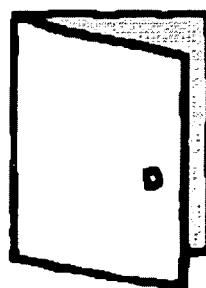
労政事務所

- 労使間でのトラブルや、職場での問題解決のために設置されています。
- セクシャルハラスメントや差別的な待遇などについて相談できます。



犯罪被害者 相談室

- 犯罪の被害にあった人の精神的な支援を目的に誕生したボランティアグループです。
- 性犯罪や性的虐待、家庭内暴力などによる精神的不安について相談できます。



法律扶助協会

- 法律がらむ問題や裁判のさいの弁護士費用について相談できます。

女性センター／婦人会館

女性の悩みは社会の中で女性の置かれた立場と深くかかわっているという視点で、個々の女性の立場に立って考え、問題の解決をはかります。

くらしのなかで起こる女性のさまざまなお悩み。女性の悩みは、いろいろな問題が複雑にからまり、一つバランスがくずれると、とめどもなく女性にふりかかってきます。たとえば暴力をふるう夫と離婚しようとすると、お金の問題、子どもの問題、職業の問題、住まいの問題、自分の健康の問題等々。

しかし、こうした、問題の中から、女性が社会のなかでどんな立場にたたされているかが見えてきます。女性センターでの相談では、なにより、こうして複雑にからまつた問題を相談者とともに根気よく考えていきます。同時に、女性の問題は、社会のしくみと深くかかわっています。相談の中では、そうした理解を深めるようなアドバイスもおこなっていきます。

女性センターの相談窓口

女性センターでは、こうした女性特有の問題を、相談者である個々の女性の意思を尊重しながら整理していくために、「総合相談」「一般相談」「女性の生き方相談」「女性の悩みなんでも相談」などの、間口の広い相談をもうけているところがほとんどです。

相談にあたるのは、女性問題の視点をもったセンター職員やカウンセラーなどです。ここで、相談者の女性の気持ちや問題を整理し、次に、専門相談としての「法律相談」（女性の弁護士が担当することが多い）や「からだの相談」（女性の産婦人科医師や保健婦が担当している場合が多い）「こころの相談」（精神科医やカウンセラーが担当）につないでいきます。

こうして、もちろん、必要な情報を相談者に提供しながら、相談者自身が、自分の心を見つめながら、自分の力で問題を解決していくのをサポートします。

- こんな相談ができます
- ・自分の生き方はこれでいいのかしら
- ・夫婦や親子はこれがふつうなのかしら
- ・離婚や財産相続について法律の知識がほしい
- ・わたしのからだはみんなとちがうんじゃないかしら
-
-
-
-

グループ相談 ／セルフヘルプグループの支援

さらに、女性センターに特徴的な相談に、グループ相談があります。専門家のカウンセラーと相談者という関係ではなく、グループで、自分の経験を語り合い、その話合いのなかから、自分の問題の解決のヒントや、自分はひとりではないという感覚を得ることができます。

女性センターでは、こうしたグループ相談を開いたり、またセンターの相談から自立して、自分たちでセルフヘルプグループを運営していくという女性たちを、できるだけ支援し、また彼女たちによってセンターの活動が支えられています。

女性センターは、法的な権限こそ持っていないがこうした民間と行政、両方へのネットワークを使って女性をサポートします。

あなたの意見を身近に反映

こうした相談や活動を、現在、すべての女性センター・婦人会館がおこなっているわけではありません。

しかし、企画の募集やボランティアでの参加を呼びかけているところもあります。身近な社会活動の場として利用することで、あなたが変わっていくこともできます。

女性センターの相談事業はこんな役割をはたしています

女性センターの相談には、もうひとつ重要な役割があります。女性センターの相談では、相談者に、必要な情報を提供するだけでなく、相談者から、現在、女性がどんな困難を抱えているかという情報を得ているのです。

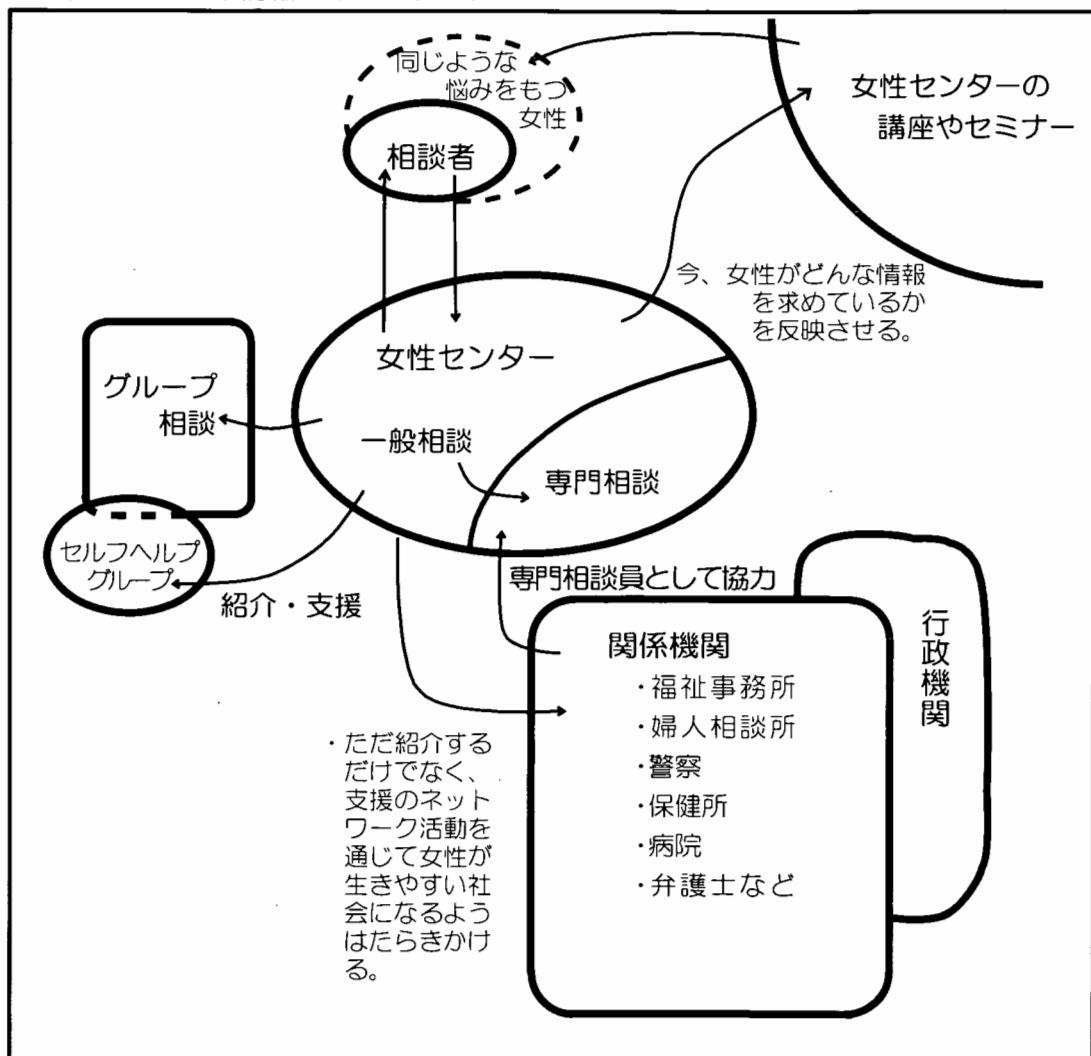
もちろん、この情報は、個人のプライバシーを侵害するような形で公表されることはありませんが、女性の問題解決のためにはどんな社会政策が必要かを考える重要な資料となります。

つまり、こうした情報をもとに女性センターは、女性たちがよりよく生きるために何を必要としているかを社会に向かって提言する役割があるわけです。

相談者の女性に情報を提供すると同時に、社会にも情報を提供する。こうしたキーステーションの役割を果たすことが女性センターに求められる相談の役割です。

相談者の女性たちの訴えは、そのための重要な情報と考えられます。ですから、相談することは、あなたの役に立つと同時に、社会の多くの女性たちの役に立つことにもなります。

●女性センターは情報のキーステーション



婦人相談所／福祉事務所

婦人相談所は、女性を一時保護する施設（シェルター）がある公的機関です。女性相談センター、女性相談所等と名称の変わったところもありますが、都道府県に必ず一つは設置されています。福祉事務所は、各市区町村役所等にあり、地域住民に福祉サービスを提供する窓口です。

- こんな相談ができます
- ・夫や恋人など親しい男性から暴力を受け、逃げたい
- ・別れた夫や恋人がつけまわす
- ・性的ないやがらせを受けている
- ・住むところ（泊まるところ）がない
- ・生活費や医療費に困った

婦人相談員は女性のための福祉職

各婦人相談所では、電話と来所・面接による、女性のための相談をおこなっています。相談にあたるのは婦人（女性）相談員と呼ばれる女性の相談員で、生活上のさまざまな困難について相談することができます。

婦人相談員は、地域の福祉事務所にも配属されています。同じように、生活上のさまざまな困難について相談ができますが、福祉事務所は、母子生活支援施設への入所や生活保護を申請するさいの窓口でもあります。

したがって、生活費に困った、住むところがないなど、福祉サービスを利用するための具体的な相談ができます。婦人相談所の一時保護施設に避難したいときも、福祉事務所を通して申し込みすることになっています。

一時保護施設の利用

夫の暴力から逃げて一時身をかくしたいときは、婦人相談所の一時保護施設を利用できます。福祉事務所をとおしての利用が原則ですので、暴力を受けて悩んでいる、あるいは身の危険がある場合は、まえもって相談しておくとよいです。夫の追跡をのがれるために遠隔地に逃げたい、といった事情も打合せておくとスムーズです。

突発的な、たとえば夜間の暴力で家を出ることを余儀なくされてしまったら、警察に保護をもとめれば、警察が一時保護施設等へ連絡をしてくれます。

また、知人、友人宅に一泊するなどして、その地域の福祉事務所に相談することもできます。

一時保護施設は無料で、母子生活支援施設（旧・母子寮）や住宅扶助による住まいが決まるまでの2週間程度利用することができます。

あなたや友人が夫やパートナーから暴力を受けていたら

ドメスティックバイオレンスは、なぐる、けるなど、身体的な暴力だけをさすのではありません。

- ・なにかというと「ばか」とか「出でいけ」と、どなる。
- ・「だれのおかげで食べられるんだ」などと言う。

など、言葉での暴力や

- ・生活費をわたさない
- ・子どもにあなたの悪口を言う

など、家庭生活を阻害するようなふるまいをしたり、

- ・セックスを強要する
- ・避妊に協力しない

など、女性の意志を無視して、からだや性を傷つける行動までを言います。

家庭という密室での暴力や虐待は表面化しにくく、本人ですらそれと気づかず、からだの不調や無気力、子どもへの虐待となってあらわれることもあります。

夫やパートナーとの暴力の関係をなんとかしたいが、自分ではどうしてよいかわからぬいときは、次のようなところに相談してみましょう。

ドメスティックバイオレンスについては、マスコミでもやっととりあげられるようになったばかりです。各相談窓口の対応については、各自治体や相談所によって差があります。また、手続きや権限の違いで、他の機関を紹介されることもあります。もし、そこでうまく話が通じなかったら、もう一度、元の相談機関にもどって、経過を報告して相談してください。

●自分が今どんな状態にあるかを話して、方針を見つけたいとき

女性センター

夫やパートナーとの関係にばくぜんと不安をかかえていたり、自分に自信がもてずどうしてよいかわからないとき、カウンセラーに話をすることで、自分の気持ちや抱えている問題の整理ができます。次のステップについての相談もできます。

婦人相談所／福祉事務所

夫やパートナーとの関係をどうしたらよいか迷っているとき、離婚や家を出ることを考えているとき、それらにともなうさまざまな生活上の不安があるときは、婦人相談所や福祉事務所の婦人相談員に相談してみましょう。

保健所

暴力をふるう夫やパートナーにアルコール依存や薬物依存、または精神的な疾患の疑いがあるときは、保健婦さんに相談してみましょう。家から出られない状態のときは、家庭訪問もしてくれます。あなた自身の精神的な不安や子育てについても相談できます。

警察

各警察署の性犯罪被害者相談を担当している女性の警察官や、女性相談をおこなっている交番で相談してみましょう。

●暴力の関係から逃れたいとき

・緊急に避難したい

警察

ひどい暴力を受け、身に危険があるときは、110番通報で保護を求めることができます。被害届を出し、暴力をやめるよう注意や指導してもらったり、告訴することもできます。

婦人相談所／福祉事務所

家を出て、行くところがないときは、婦人相談所に併設されている一時保護施設を利用できます。福祉事務所を通して申し込むことになっていますが、夜間や緊急の場合、警察に連絡をとつてもらうこともできます。

・離婚したい

家庭裁判所／法律扶助協会

話し合いで離婚（協議離婚）をする場合は、市区町村の役所・役場に届け出を出せばすみますが、それができない場合、家庭裁判所に離婚調停を申し立てます。調停が不成立の場合は、離婚裁判を起こすことになります。弁護士費用がないときは、法律扶助協会に相談して、立て替えてもらうこともできます。

・追跡を逃れたい

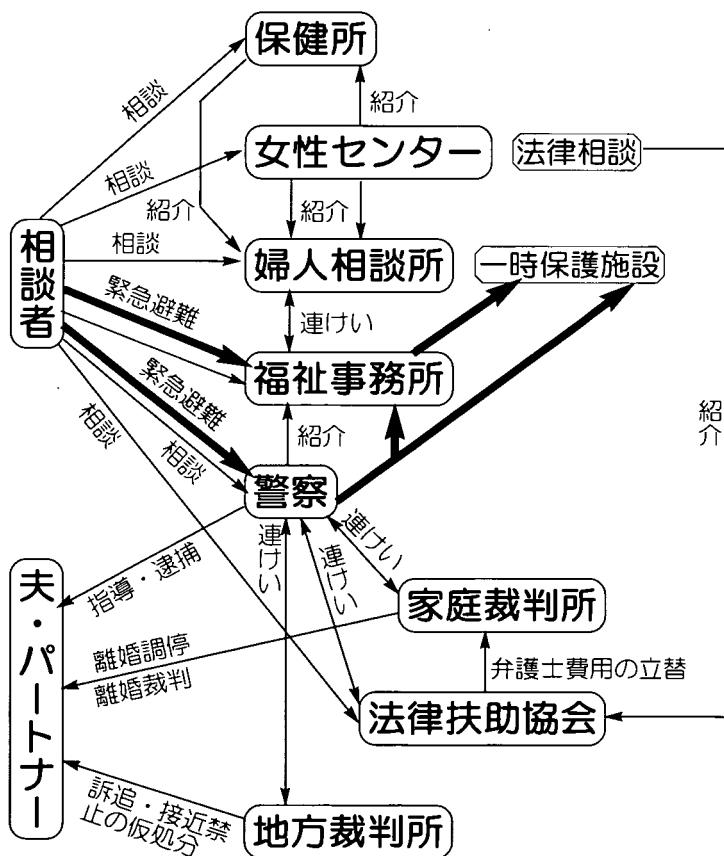
婦人相談所／福祉事務所

一時保護施設は所在地が公表されておらず、だれがどこに保護されているかをだれにも知らせないことになっています。

地方裁判所

暴力をふるう夫やパートナーが住まいや職場を探し出したり、その付近をうろついたりしないよう、接近禁止の仮処分命令を申し立てることができます。

- 各機関はあなたを支援するネットワークをつくっています。



保健所

地域ぐるみ、家族ぐるみの視点で、心身の健康管理をおこなっています。家庭訪問での相談ができます。

多岐にわたる保健所の相談

保健所の活動は、心身の健康に関することすべてが対象です。

まず、妊娠、出産、育児について学びたい人のための子育てに関する教室や、子どもの心身について不安がある人のための相談など母子を対象とした相談ができます。

また、成人を対象とした健康診断を含む一般健康相談やエイズ相談。そして、子どもを対象とした不登校や家庭内暴力などの思春期相談。アルコール依存症にかかわる相談。痴呆症など、老人精神保健相談などがあります。

体の健康だけでなく精神面の健康相談もおこなっています。主として相談に応じているのは保健婦ですが、精神科医などからより専門的な助言を得ることもできます。

アルコール依存症からの暴力

ドメスティックバイオレンスに関する相談もできます。暴力をふるわれて、なにもする気がしない、精神的に不安定になっている、体調がすぐれないなどの相談ができます。

実際、保健所に持ち込まれる相談でもっと多いのは、アルコール依存症による暴力です。

暴力が夫や恋人の人格や性格に起因していると思われる場合は、対応が困難なこともありますが、対応できるものについては、保健婦が継続的に相談に応じつつ、一般精神保健相談や酒害相談など、専門相談につないでいきます。

暴力はさまざまな要素がからみあっていいる場合が多いので、担当を限定せず、それぞれの専門知識や情報を相互に活かしながら柔軟に対応しています。

- こんな相談ができます
- ・お酒を飲むと人が変わったようになる
- ・お酒を飲んで暴力をふるう
- ・薬物依存からぬけられない
- ・無気力でなにもする気が起きない
- ・子どもがかわいく思えない
- ・体調がいつもすぐれない
-
-
-
-
-

保健所では対応できないと判断した場合は、相談者の了解を得たうえで他の相談機関と連絡をとって紹介をしています。

家庭ぐるみで問題を見る

相談するには

相談は、原則的には電話予約ですが、だれかしら保健婦が在所しているので、飛び込みの相談にも応じることができます。

電話予約をしてある場合は、相談者の居住地域担当の保健婦が対応します。飛び込みの場合は、次回の面接から居住地域担当の保健婦に引き継がれます。いずれも、同一の保健婦が継続的に相談に応じていきます。ケースによっては、複数で対応する場合もあります。保健所によっては保健士(男性)がいるところもあり、心理職が相談に当たる場合もあります。

必要に応じて相談者の家庭訪問を行います。家庭訪問は、生活ぶりがよく見えるため、とても大切だと考えています。相談者の都合によっては、時間外でも家庭訪問します。

そして、こうした家庭訪問によって、悩みやトラブルを抱えている人を発見できるように日常的に目を配ることをこころがけています。

たとえば、赤ちゃんのようすを見にいって、母親が暴力を受けていることがわかつたりもします。また、逆に赤ちゃんを見にいくという名目で、家を離れられない母親の相談にのったりすることもあります。

警察

加害者に対して、なんらかの直接的な措置をおこなうことができます。
24時間、どこでも対応が可能です。

場合は、総合相談窓口（全国共通#9110番）に電話をしてください。

警察の相談窓口

警察では、犯罪による被害にかかわるさまざまなお問い合わせに応じています。被害者本人からだけでなく、被害者の家族や友人からの相談も受け付けています。

なかでも、被害にあいながら泣き寝入りをする女性が多かった性犯罪については、特に力を入れています。

全国の県警察本部では、性犯罪被害相談室や専用の電話相談窓口を設けて、主に女性の警察官やカウンセラーが相談に応じています。

また、特定の交番を女性相談交番（女性のための安全相談所）として指定し、女性の警察官が性犯罪はもちろん、生活上の安全に関して、相談を受けています。また、駅の鉄道警察隊内には、ちかんなどの相談窓口も設けられています。

どの窓口に相談したらよいかわからない

女性の警察官が話を聞き 検査をします

96年、神奈川県警ではじめて、女性の警察官3名による「性犯罪検査班」が発足し、被害者の事情聴取や電話相談に応じるようになったというニュースが大反響を呼びました。彼女たちを性犯罪検査員と呼び、98年10月現在、全国で2300名が活動しています。

性犯罪検査員とは、専門の研修を受け、被害者の女性から話を聞いたり、病院や検察庁などに付き添ったりするなど性犯罪を検査する女性の警察官です。

こうした女性の警察官が性犯罪の被害にあった女性の気持ちを配慮しながら、検査にあたっています。

- こんな相談ができます
- ・レイプの被害にあった
- ・ちかんやストーカー（つきまとい）、のぞきなどで困っている
- ・下着類を盗まれる
- ・家庭内暴力で身の危険を感じる

性犯罪被害者相談室／ 性犯罪被害110番では 心の相談もできます

性犯罪被害者相談室や性犯罪被害110番では、レイプやちかんの被害について、手続き的なことだけでなく、被害にあった後の不安や気持ちのコントロールについても相談できます。女性の警察官のほか、臨床心理士などの専門のカウンセラーによるカウンセリングも受けられます。

女性交番／安全相談所では 家庭内暴力についての 相談もできます

性犯罪の相談やストーカー、のぞきなど生活上の安全について相談できるほか、家庭内暴力についての相談もできます。こうした相談所ばかりでなく、家庭内暴力によって緊急の事態が発生したときは、警察に介入や保護を求めることができます。

特に、家庭内暴力で、家に戻れないなどの事態になったときは、警察から婦人相談所(今16)の緊急一時保護施設(シェルター)に連絡してもらうこともできます。

地域のネットワークづくりに とりくんでいます

警察ではその他に、精神科医や臨床心理士、女性センターや民間の精神ケアセンターなど、警察でフォローしきれない部分での他機関との連携も行っています。

たとえば、レイプの被害にあった女性は、産婦人科での診察がどうしても必要です。そのさい、産婦人科医との提携を結び、一般的の外来患者とは別に受診できるようすれば、それだけでも被害者の負担は軽くなると考えられます。こうした試みが、現在、20以上の都道府県でおこなわれています。また、民間のボランティアグループと連携して、被害者のこころのケアにあたる活動(⇒P28)もはじめています。

性被害相談Q&A

*各都道府県警察によって多少対応が異なります。

- Q 警察のどこに届ければいいのですか。
A 被害後すぐに届け出たい、あるいは保護してほしい場合は、110番通報してください。または、近くの交番・駐在所、警察署に申し出てください。そのさい、女性の警察官に話を聞いてほしいときは、そう希望することもできます。また、各都道府県警察本部には性犯罪被害相談電話が設けられています。そこでは、主に女性の警察官が相談に応じています。
- Q 秘密は守ってくれるのですか。
A 事件の内容やあなたの個人的なことについては、決して外部にもらしません。
- Q 告訴するまでは考えていながら、話だけ聞いてもらうことはできるのですか。
A ゼひ相談してください。性犯罪は続けて発生することが多く、他の事件の参考になる場合もあります。被害にあった不安や悩みなどについて、被害者相談室でカウンセリングを受けることもできますし、お話の内容によって他の機関を紹介することもできます。
- Q 電話をかけるとパトカーで制服を着た警察官が家にくるのですか。
A 家を訪問するときは私服で、警察官が来たことを知られないよう十分に注意します。
- Q 答えたくない質問に対してもいいのですか。
A どうしても答たくないことは答えなくともかまいません。
- Q 届けるまで時間が経っていて証拠がないときは、届けても意味がないのですか。
A 証拠がないと、捜査を進めて裁判にかけるには難しいことがあります。しかし、訴えがないことには犯人を処罰できません。ちなみに、犯人を告訴できる期間は、犯人が特定できてから6ヶ月以内です。民事訴訟などで損害賠償を求める場合は、3年で時効となります。
- Q 警察に訴えたことは犯人に知れるのですか。
A 多くの場合、犯人が捕まつたりすれば、訴えたことが犯人にわかります。しかし、警察はあなたの保護に全力を尽くします。また、もし犯人におどされたりした場合は、それがまた新しい犯罪になりますから、すぐに警察に連絡してください。
- Q 裁判になったとき、裁判の内容はみんなに知られてしまうのですか。
A 裁判は普通公開で行われます。しかし、あなたが被告人（裁判にかけられている犯人）や傍聴人（法廷で裁判の様子を聞いている人）からの圧力で証言する事が難しいような場合は、これらの人のいないところで証言することができる制度もあります。

インタビュー

性犯罪捜査を女性の立場で

大阪府警察本部 五島一代さんに聞く

私は実際に被害者に接することはあります。事件の報告書を読み、担当者に話を聞くなどして、被害者の気持ちに沿った捜査が行われるように警察署の担当者に対して捜査の改善、指導を行っています。

なかでも一番力を入れていることは女性の捜査員の育成です。大阪府警では、「指定女性捜査員」と呼んでいますが、交通課や生活安全課などで勤務している女性警察官が、性犯罪が発生した場合には、捜査員として被害者に対応するという制度です。彼女たち（指定女性捜査員）は、5日間の研修の後、捜査活動に従事します。

研修で力をいれていること

性犯罪の場合、被害者の女性の側に「スキがあったんじゃない」「抵抗できたんじゃない」などと、被害者の落ち度を責めるような言い方をされることがあります。

しかし、だれでも、ナイフを持った男性に脅されたりしたら、それだけでパニックに陥ります。恐くて声を出すことさえできなかった被害者を責めるのは間違います。研修では、このような被害者の心理を理解することから始めます。

それから、産婦人科の診察についても研修を行います。被害者に、なぜ病院にいく必要があるのかをきちんと説明し、被害者

が望むなら、診察中も付き添うよう指導しています。

被害にあって動搖している女性には、きめ細かな配慮とサポートが必要だと考えていました。

被害者が声をあげられる体制づくりを

現在、大阪府警には指定女性捜査員が390人（98年11月現在）います。まだ指定捜査員になっていない女性警察官からは、早く研修を受けさせてほしいという声もあがっています。警察学校卒業前には、女性だけを集め、性被害にあった女性への対応の仕方についての講義もしています。

このように、女性警察官を活用して、性犯罪の捜査と被害者の支援という両面で性犯罪対策に積極的に取り組んでいます。

今まででは被害にあっても、捜査の過程でつらい思いをしたり、それがいやで、泣き寝入りしてしまうという話をよく耳にしてきました。しかし、犯罪の被害者がつらい思いをするのはおかしな話です。

私たちは、これからも、より多くの被害者の方々が当然のこととして声をあげられるような体制づくりをしていきたいと考えています。どうぞ私たちに気軽に相談してください。

精神保健福祉センター

保健所と連携して、心の健康に関する業務をおこなっています。匿名でも電話相談ができます。

- こんな相談ができます
 - ・アルコール依存や薬物依存
 - ・暴力をふるわれ、いつも不安だ
 - ・レイプの被害にあい、後遺症に苦しんでいる
 - ・なにもする気がおきない

都道府県に1か所以上設けられおり、保健所を精神保健業務の面で指導する立場にあります。

精神保健福祉センターの主な役割は、精神障害の予防とりハビリです。前者の一環として、こころの健康に関する電話・面接相談を行っており、ドメスティックバイオレンスやレイプの被害にあい、その後遺症についての悩みなども相談できます。

保健所から紹介されてきた、対応がむずかしいケースにも対応しています。

保健婦、心理職、精神科のソーシャルワーカー、精神科医が常勤しているので、専門分野を活かして、各ケースを多面的に検討できるというメリットがあります。

センターでは、保健所のように家庭訪問は行っていませんが、アルコールや薬物依存などに関して、家庭教育プログラムなどを実施しています。

医療ソーシャルワーカー

主に大きな病院の医療相談室などにいる社会福祉の専門家です。

病気になったり、ケガにまつわる、あらゆる経済的、社会的、心理的な相談ができます。

レイプの被害にあった場合

警察への被害届けの方法や告訴の手続きについて相談できることはもちろん、心の面での不安やその他、社会的な不安についての相談ができます。

心理面での継続したサポートが必要であれば、他の専門機関やセルフヘルプグループなども紹介してくれます。

夫や恋人からの暴力についての相談

夫から暴力を受け、ケガをして病院に行ったときの支払いなどについて相談できます。

病院から家に帰れない、帰りたくない場合など、福祉事務所の婦人相談員に連絡をとってもらうこともできます。

また、暴力を受けていることそのものを相談し、心理的なサポートや、解決の方法についてカウンセリングを受けることもあります。

ソーシャルワーカーのつけるケース記録が、裁判での証拠として採用された例もあります。

- こんな相談ができます
 - ・ 医療費の支払いが苦しい
 - ・ 療養中の生活費がない
 - ・ 入院中の仕事や学校のことが気になる
 - ・ 退院後の生活が不安だ

犯罪被害者相談室

犯罪などによる被害者に対する支援活動をおこなっています。



こんな相談ができます

- ・レイプの被害にあった
- ・幼いころ親から（性的）虐待を受けた
- ・夫や恋人から虐待を受けた

レイプの被害や、幼いころの親や近親者からの虐待によるトラウマ、夫や恋人からの暴力などの悩みについて、電話や面接でカウンセリングを受けることができます。

相談を受けているのは、主にトレーニングを受けたボランティアの相談員で、警察官がつきそって被害者を連れてくるなど、警察の性犯罪相談室と連携をとっているところもあります。

また、逆に警察へどのように相談したらよいかなどの紹介をしてくれたりします。

継続しての相談ができないところもありますが、話の内容によって、適切な相談機関を紹介してくれます。

勞政事務所

職場での悩み相談が専門です。労使間のトラブルには「あっせん」をおこないます。

望まない性的な行動を強要された、望まない性的誘いやからかいを受けたなど、職場でのセクシャルハラスメントに関する相談ができます。

女性に対する差別的な待遇などがあれば
それについての相談もできます。

- こんな相談ができます
 - ・セクシャルハラスメントで困っている
 - ・結婚や育児休業を理由に退職を強要された
 - ・突然解雇された

セクシャルハラスメントの解決

当事者間で解決が困難な問題には、その解決のために、「あっせん」というかたちで両者のなかだちをします。

「あっせん」では、雇用者側に職場におけるセクシャルハラスメントを知らせて、改善を求めます。

それでも決着が付かない場合は、裁判を起こすこともできます。裁判では、なにより証拠が重要となりますので、

- ・どんなことされたか細かく記録をとる
 - ・同僚など、証言をしてくれる人を確保するなどの準備が必要です。

また、労政事務所はあくまで、労使間の
調停をおこなうという枠があります。

会社をやめる前に相談する必要があります。

また、セクシャルハラスメントや女性の差別的な待遇については、県や市区町村の「女性少年室」に相談ができます。

法律扶助協会

弁護士による無料法律相談があります。
弁護士費用の立替え制度が利用できます。

●こんな相談ができます

- ・離婚や家庭内でのトラブルに関する法律相談
- ・裁判費用に関する相談

収入が基準以下の人を対象に無料で法律相談が受けられます（東京都の場合、先着順、1人30分程度）。

また、収入が基準以下で、勝訴の見込みがあることを条件に、無利子・無担保で、弁護士費用を立替え（法律扶助）、弁護士を紹介してくれます。

法律扶助を受ける場合も、まず、法律扶助協会の法律相談を受ける必要があります。

その他の相談窓口

● 東京都中央労政事務所では、女性のための労働相談をおこなっています。

セクシャルハラスメントや男女間の労働条件などで差別的な待遇を受けた、などの相談ができます。

ロードー110番 03-5543-6110

パート110番 03-3553-8110

定例相談 月～金9～17時

夜間相談 水17時～20時

また、カウンセラーによる、職場における「心の健康相談」もあります。

毎週木・金（第5週は除く）

午後（予約制）

予約受け付け月～金9時～17時

予約 03-5543-6610

● いてもたってもいられない不安などにおそわれたとき、

いのちの電話（⇒P85）

● 性の悩みについて相談したいときは、

日本赤十字社医療センター・
産婦人科カウンセリングサービス
03-3400-1311

● 10代の女性の妊娠の相談は

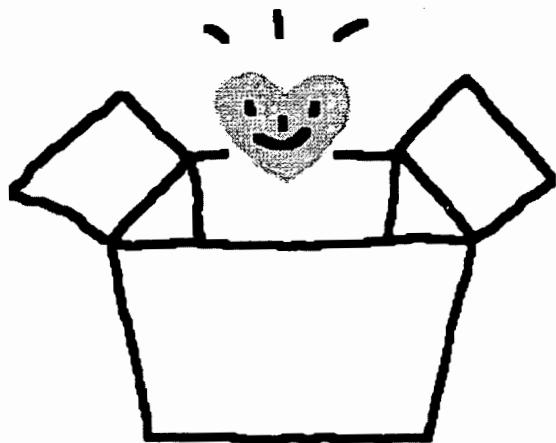
思春期妊娠危機センター
月～金10時～16時
(土・日・祝日、年末年始休み)
相談専用 06-6761-1115

訂正と追加

下記のとおり訂正と追加の必要な箇所がありましたことを心よりお詫び申し上げます。

- 36ページ 茨城県婦人会館
0時～16時 → 10時～16時
法律相談 原則として奇数月の第2木曜 予約制
- 38ページ 船橋市女性センター
女性のための法律相談 第3月曜 16～20時 → 16～20時
女性就業相談 月～金曜 10～16時 → 10～15時
女性のための社会保険年金相談 第2金曜 → 第2水曜
0474-23-0757 → 047-423-0757
- 39ページ 中央区立女性センター ブーケ21
専門カウンセラーが担当。相談専用電話 03-5543-0653
- 49ページ 富山県女性総合センター サンフォルテ
弁護士相談 毎月2～4木曜 13時～15時 → 火曜または水曜 13時30分～15時30分
グループカウンセリングを年8回 → 年3～4回
- 51ページ 愛知県女性総合センター ウィルあいち
面接相談のみ 水曜 18時～20時30分
女性のためのからだの相談 第1・3火曜 14時～16時
- 58ページ 枚方勤労福祉センター → 枚方勤労総合福祉センター
- 60ページ 尼崎市女性センター トレピエ
対応する相談員・弁護士・臨床心理士は全員女性。予約制。
尼崎市内に在住もしくは在勤の女性が対象
- 61ページ 川西市女性センター
木曜13時～16時 → 13時30分～16時
- 61ページ 三田市立女性センター さんだ
面接相談 毎週木曜 → 第1・2・3・5木曜、予約制
電話相談 第4主 → 第4木曜
- 62ページ 広島市婦人教育会館 (WE プラザ)
火・木・土曜 → 火～土
相談専用電話 082-248-3315
- 84ページ 広島犯罪被害者・心の支援センター
土 13時～21時 → 13時～20時30分
- 53ページ 滋賀県立女性センター
専門相談(要予約) 相談室専用電話 0748-37-8739
・法律相談(女性弁護士) 第2金曜 13～17時
・こころの相談(女性精神科医) 第4火曜 13～17時
・家族問題カウンセリング(女性臨床心理士) 第1土曜 13～17時

全国 相談窓口案内



女性センター／婦人会館

ここで紹介する相談窓口は、広く女性の悩み一般の相談窓口です。必ずしもドメスティックバイオレンスや性被害の相談を専門に受け付けているものではありません。また、相談できる内容や対応は、各施設や年度によって異なります。くわしくは直接問い合わせて下さい。

【北海道】

●北海道立女性プラザ

〒060-0002

札幌市中央区北2条西7

■011-251-6349

人生相談 水曜13時～17時

カウンセラーによる電話・面接相談

法律相談 金曜13時15分～15時45分

弁護士による面接相談

いずれも予約制

●札幌市女性センター

〒060-0042

札幌市中央区大通西19

■011-621-5177

一般相談 火・木曜10時～12時（第2火曜は18時～20時）

電話でも面接でも相談できます。

法律相談 金曜13時～15時（第2金曜は18時～20時）

面接相談（1人30分） 女性の弁護士が担当 予約制

心とからだ相談 火曜14時～16時

面接相談（1人50分）

女性の精神科医、産婦人科医が担当 予約制

相談専用 ■011-621-5266 予約受付 ■011-621-5177

●函館市女性センター

〒040-0042

函館市東川町11-12

■0138-23-4188

家庭生活相談 月・木曜10時～15時

ボランティアのカウンセラーが担当

●空知婦人会館

〒068-0025

岩見沢市五条西7-4

■0126-23-9236

家庭生活相談 月～金曜9時～15時

ボランティアのカウンセラーが担当

●釧根地域婦人会館

〒085-0017
釧路市幸町9-1
■0154-23-6471

性犯罪被害相談 月～金曜10時30分～14時30分
ボランティアのカウンセラーが担当結婚相談
結婚相談 月～金曜10時～16時

【秋田】

●秋田県婦人会館 プラツ・エル

〒010-0001
秋田市中通2-3-8
■018-836-7840

一般相談 月～金曜10時～16時
相談専用 ■018-836-7846
「からだと性の電話相談」(保健婦が担当)を年1回企画

【宮城】

●エル・パーク仙台

〒980-8555
仙台市青葉区1番町4-11-1
■022-268-8300

一般相談 月・水曜、第1・第3土曜10時～16時
原則として面接相談(1人1時間程度)
予約制
法律相談 毎週木曜10時～16時
弁護士による面接相談(1人30分)
予約制
育児相談 每週金曜10時～15時
エル・パーク仙台専任保母が担当
電話でも面接でも相談できます。
相談室直通電話 ■022-268-8302
火・日曜、祝日、休館日、年末年始は閉室

【山形】

●山形市女性センター ファーラ

〒990-0832 一般相談 月～日曜1週間に28時間 曜日により時間変動（1人1時間程度）
山形市城西町2-2-22 原則として面接相談
■023-645-8077 法律相談 第2・4金曜16時～18時 弁護士による面接相談（1人20分程度）
健康相談 毎月第2火曜14時～16時 女性医師による面接相談（1人30分程度）
いずれも予約制

【栃木】

●とちぎ女性センター パルティ

〒320-0071 一般相談 火～土曜9時～16時（うち1時間昼休み）
宇都宮市野沢町4-1 健康相談 第1・3木曜15時～17時
■028-665-7700 医師が担当 予約制
法律相談 第2・4木曜13時30分～15時30分
弁護士が担当 予約制
相談専用 ■028-665-7714

【茨城】

●茨城県婦人会館

〒310-0033 電話相談 9時～16時
水戸市常磐町1-3-1
■029-221-7195

●日立市女性センター らぽーるひたち

〒316-0036 電話・面接相談 月～金曜 10時～16時
日立市鮎川町1-1-10
■0294-36-0554

【埼玉】

●所沢市女性センター ふらっと

〒359-1122
所沢市寿町27-7
コンセルタワー所沢2F
■0429-21-2220

電話相談 月・水・金曜10時～16時
面接相談 第1・3火曜14時～17時・18時～20時
予約制
法律相談 第2火曜14時～20時 予約制

●与野市女性総合センター

〒338-0001
与野市上落合6-9-3
■048-853-8231

フェミニストカウンセリング 月曜10～16時 予約制
相談専用 ■048-857-8811

●川越市婦人会館

〒350-1121
川越市脇田新町10-2
■0492-42-6346

一般相談 每月第3火曜10時～16時
女性問題相談 每月第1・3金曜10時～16時
電話でも面接でも相談できます。
内職相談 每週水曜10時～16時

【千葉】

●千葉県女性センター

〒277-0882
柏市柏の葉4-3-1
さわやかちば県民プラザ内
■0471-40-8602

電話相談
一般相談 水・金～日曜9時30分～16時
(第2・4金曜午後は休み)
火・木曜9時30分～20時
こころの相談(精神科医) 第3火曜 予約制
法律相談(弁護士) 第4木曜 予約制
面接相談 每週水曜 予約制
相談室専用 ■0471-40-8605 FAX0471-40-8606

●市川市女性センター ウィズ

〒272-0034
市川市市川1-24-2
■047-322-6700

一般相談 休館日（火曜・祝休日・年末年始）を除く
毎日10～16時（土曜は13時まで）
相談専用 ■047-323-1777
法律相談 水曜13～17時 面接相談は予約制
就業相談 金曜10～16時 相談専用 ■047-326-1432

●船橋市女性センター

〒273-0003
船橋市宮本2-1-4
■0474-23-0757

女性の生き方相談 火・金曜10～16時 予約制
電話相談もできる。
女性のための法律相談 第1木曜9時30分～14時30分
第3月曜16～80時
予約制 女性弁護士が担当
女性就業相談 月・金曜10～16時
女性のための社会保険年金相談 第2金曜15～19時
女性社会保険労務士が担当

●松戸市女性センター ゆうまつど

〒271-0091
松戸市本町14-10
■047-364-8778

こころの相談 月・木曜10～16時（第1木曜14～20時）
女性就業相談 火曜10～16時
千葉県就業援助センターによる出張相談
女性労働相談 第1火曜13時30分～16時30分
21世紀職業財団による出張相談

【東京】

●東京ウィメンズプラザ

〒150-0001

渋谷区神宮前15-53-67

■03-5467-1711

悩み相談 月～土曜10時～17時

日・祝休日10時～16時30分

面接相談もできますが、まず電話を。

相談専用 ■03-5467-2455

法律相談 火曜14時～17時 面接相談

女性の弁護士が担当 予約制

女性のからだ健康相談 木曜14時～17時 電話相談

女性の医師が担当

相談専用 ■03-5467-2488

東京都に在住・在勤・在学者を対象としています。

●中央区立女性センター ブーケ21

〒104-0043

中央区湊1-1-1

■03-5543-0651

女性相談 水曜13時～16時 おもに面接相談

予約制

●港区立女性センター リーブラ

〒108-0023

港区芝浦3-1-47

■03-3456-4149

女性相談 水・金曜10時～16時

カウンセラーが担当

相談専用 ■03-3456-5771

●新宿区立女性情報センター ウィズ新宿

〒160-0007

新宿区荒木町16

■03-3341-0801

電話相談 火・土曜10時～16時

相談専用 ■03-3353-2000 (受付は15時まで)

面接相談 火～土曜10時～16時 予約制

予約は ■03-3341-0801

●文京区女性センター

〒113-0033
文京区本郷4-8-3
■03-3814-6159

女性相談 月・金曜10時～16時 水曜13時～20時
電話でも面接でも相談できます。
相談専用 ■03-3812-7149

●豊島区立男女平等推進センター エポック10

〒171-0021
豊島区西池袋1-11-1
メトロポリタンプラザ10F
■03-5954-1015

一般相談 毎日9時～17時
(第3水曜・日曜・祝日・年末年始を除く)
予約なしで面接・電話での相談ができます。
専門相談 法律 第1・3金曜18時～21時
からだ 第2金曜18時～21時
こころ 第2・4火曜18時～21時
予約制
相談室直通 ■03-3980-7830

●江東区女性センター パルシティ江東

〒135-0011
江東区扇橋3-22-2
■03-5683-0341

カウンセリング 木曜15時～19時 土曜13時～17時
予約制(相談時間内に電話で)
法律相談 水曜13時～16時 面接・電話相談
女性の弁護士が担当 予約制
第2・4月曜以外の9時～20時に電話で予約
してください。
子育て相談 月～土曜10時～12時・月曜13時～16時
電話相談 月・火～土曜の午前 ■03-5683-0344
火～土曜の午後 ■03-5683-0341
消費者相談 月～金曜9時30分～16時 消費生活相談員
が担当 専用 ■03-3647-9110

●すみだ女性センター すずかけ

〒131-0045
墨田区押上2-12-7-111
■03-5608-1771

女性のためのカウンセリング 金曜（祝日は除く）
10時～16時
家庭相談 木曜（祝日は除く）13時30分～16時
墨田区厚生部保護課相談係による出張相談
相談室直通 ■03-5608-1772

●品川区女性センター

〒140-0011
品川区東大井5-18-1
品川区総合区民会館3F
■03-5479-4104

電話相談 毎週木曜10～16時 カウンセラーが担当
相談専用 ■03-5479-4105
面接相談 第1水曜13～16時・第3月曜17時30分～20時
二弁護士、第2火曜13～16時＝家庭相談員、
第4金曜13～16時＝カウンセラーが担当
予約制 予約 ■5479-4101

●目黒区女性情報センター

〒153-0061
目黒区中目黒2-10-13
中目黒スクエア8・9F
■03-5721-8570

なんでも相談 火～土曜10時～16時・水曜18時～21時
(祝日・年末年始は休み)
面接、電話、匿名でも相談ができます。
相談専用 ■03-5721-8572
からだの相談 毎週土曜10時～12時 電話相談 匿名可
(第2土曜・祝日・8月・年末年始は休み)
相談専用 ■03-5721-8573
法律相談 每週火曜9時30分～12時5分
(第4火曜18時～19時50分)
どちらも祝日・8月・年末年始は休み
面接相談 予約制
目黒区に在住・在勤・在学者が対象
予約 ■03-5721-8570

●せたがや女性センター らぶらす

〒155-8666 世田谷区北沢2-8-18 北沢タウンホール9-11F ■03-5478-8021	カウンセリング 每週月曜（第3除く）・水曜10～16時 面接でも電話でも相談ができます。 相談室直通 ■03-5478-8023
	法律相談 每週金曜（第5除く）14～16時30分 面接相談 当日正午までに予約を 就職相談＆紹介 第2・第4火曜13～16時

●渋谷女性センター アイリス

〒150-0002 渋谷区渋谷1-17-7 全国婦人会館5-7F ■03-5466-3956	女性問題何でも相談 每週金曜13～16時 女性のための法律相談 每週火曜13～16時
---	---

●中野女性会館

〒164-0001 中野区中野2-13-14 ■03-3380-6945	一般相談 月～金曜10～12時・13～16時 第1・3土曜10～12時
	法律相談 第1土・第3金曜13～16時 女性弁護士が担当 事前に予約と面接が必要です。

からだと心の
グループ相談 原則として第1土曜14～16時 ボディワーク
を中心にからだを動かすことを通して自分の
ことを知るワーク。くわしくは問い合わせを。

●杉並区立男女平等推進センター ゆう杉並

〒167-0051 杉並区荻窪1-56-3 ■03-3393-4410	一般相談 火～土曜10時～16時 電話でも面接でも。 法律相談 木曜13時30分～16時30分 予約制 相談室直通 ■03-3393-4713
---	---

●北区女性センター アゼリアプラネット

〒114-0003
北区豊島1-14-12
■03-3913-0161

心の相談 水曜15～19時・金曜13～17時 女性カウンセラー
が担当 予約制 予約 ■03-3913-0015
法律相談 第1土曜9時30分～12時30分 女性弁護士が担当
代表電話で予約受付
体の相談 第1火曜14時～17時 女性産婦人科医が担当
代表電話で予約受付

●荒川区立男女平等推進センター アクト21

〒116-0012
荒川区東尾久5-9-3
■03-3809-2890

毎週水曜10時～16時（第1水曜16時～20時）
予約制 電話相談もできます。

●練馬区立練馬女性センター

〒177-0041
練馬区石神井町8-1-10
■03-3996-9005

女性の何でも相談 休館日（火曜と年末年始）を除く
毎日9時～19時（祝・休日17時まで）
面接・電話のほか手紙でも相談可
子育て相談 月・水・金・土曜（祝日・休日除く）
9時～17時 面接・電話のほか手紙で
も相談可。
心の相談 休館日（火曜と年末年始）を除く
毎日10時～19時（祝・休日17時まで）
予約制
法律相談 木・土曜13時～16時 予約制
相談室直通電話 ■03-3996-9050

●足立区女性総合センター

〒123-0851
足立区梅田7-33-1
■03-3880-5222

女性相談室 火・金曜10~16時 水・木曜14~20時
電話予約が必要です。
専用 ■03-3880-5223

●葛飾区女性センター ウィメンズパル

〒124-0012
葛飾区立石5-27-1
■03-5698-2211

こころの悩み相談 月～金曜9時～17時 電話相談もできます。
相談専用 ■03-5698-2213
*次の相談については、電話での予約が必要です。
予約 ■03-5698-2211
労働相談 第2・4金曜14～16時
法律相談 毎週火曜13～16時
健康相談 毎週木曜13時30分～15時30分
(第3木曜は15時まで)

●立川女性総合センター アイム

〒190-0012
立川市曙町2-36-2
■042-528-6801

カウンセリング 火・木・土曜13時～17時 (第3木曜除く)
電話でも面接でも相談できます。
土曜は電話相談のみ 予約制
相談専用 ■042-528-6802
消費生活相談 月～金曜9時～16時
相談専用 ■042-528-6810

●三鷹市女性交流室

〒181-0013
三鷹市下連雀3-13-10
三鷹市コミュニティプラザ4F
■0422-44-6600 (月～金8時30分～17時)
■0422-71-0030 (土13時～17時)

女性のためのこころの相談 毎週木・土曜13時～17時
予約制
三鷹市在住・在勤・在学の女性に限ります

●府中市女性センター スクエア21

〒183-0034

府中市住吉町1-84

ステーサ府中中河原4F

■042-351-4600

女性問題相談 月～金曜9時～17時 予約優先

相談専用 ■042-351-4602

青少年子ども相談 月～金曜9時～17時 予約優先

相談専用 ■042-360-7041

●日野市立女性センター

〒190-0011

日野市日野本町1-6-3

■042-584-2733

女性相談 毎週水曜（第5は除く）9時45分～11時30分・

13時～15時 相談専用 ■0425-87-8177

●清瀬市男女共同参画センター アイレック

〒204-0021

清瀬市元町1-2-11

■0424-95-7002

一般相談 火・木・金曜10時～16時 水18時30分～21時

面接でも電話でも相談ができます。カウンセラーが担当

法律相談 第1・3水曜14時～16時 弁護士が担当

こころ相談 第2火曜14時～16時 精神科医が担当

いずれも予約制 相談専用 ■0424-95-7003

●国分寺市女性センター ライツこくぶんじ

〒185-0034

国分寺市光町1-46-8

ひかりプラザ内

■042-573-4378

女性の悩み相談 第1木曜13時30分～16時30分

面接相談 カウンセラー（女性）が担当 予約制

女性法律相談 第3木曜13時30分～16時30分

面接相談 女性弁護士が担当 予約制

電話相談 第2・4・5木曜13時30分～16時30分

相談室直通 ■042-573-4342 カウンセラー（女性）が担当。

【神奈川】

●神奈川県立かながわ女性センター

〒251-0036

藤沢市江の島1-11-1

■0466-27-2111

こことからだの健康相談 休館日を除く毎日

保健婦が担当 電話・面接 ■0466-27-6000

悩み一般相談 休館日を除く毎日 電話・面接

■0466-27-6008・6028

職業相談 毎週火・木曜 ■0466-27-6022

セクシャル・ハラスメント相談 休館日を除く毎日

電話・面接 第2木曜は女性弁護士が面接

■0466-28-2367

法律相談 毎週水曜 女性弁護士が面接

■0466-27-6008・6028

夫婦・家族のトラブル相談 第2・4水曜

家事専門相談員が面接 ■0466-27-6008・6028

精神保健相談 第1木曜 精神科医が面接 ■0466-27-6000

*面接相談は予約制です。相談・面接予約の電話受付は9時～12時・13時～17時（木曜は15時）までです。

*休館日は原則として、毎週月曜と祝日。金土日に祝日が重なった場合は開館し、翌週の火曜に休館。

*面接相談のさいには一時保育（2歳以上就学前まで）が利用できます。

●横浜女性フォーラム

〒244-0816

横浜市戸塚区上倉田町435-1

■045-862-5050

心とからだと生き方の総合相談

電話相談 ■045-871-8080

面接・専門相談 予約制

月～日曜9時30分～12時

月・金曜18時～20時

（木曜・祝日の翌日・年末年始休み）

女性に対する暴力電話相談 毎週火曜13時～16時

●フォーラムよこはま

〒220-8113

横浜市西区みなとみらい2-2-1-1

ランドマークタワー13F

■045-224-1133

働く女性のための相談

毎週月曜9時30分～12時・金曜18時～20時

(木曜・祝日の翌日・年末年始休み)

電話相談 ■045-224-2004

グループ相談会(参加費有料)

*仕事のあっせんや紹介ではありません。

●川崎市中小企業・婦人会館

〒211-0004

川崎市中原区新丸子東3-473-2

■044-422-2525

電話・面接相談

くらしの相談 月～金曜13時～16時

子ども教育相談 第1・2・3日曜10時～12時・13時～16時

税務相談 第1・3木曜13時～16時

労働相談 毎週水曜17時～20時

面接相談

法律相談 第1水～4水曜13時～16時 1人30分

思春期保健相談 第4土曜13時30分～15時30分

●南足柄市女性センター

〒250-0192

南足柄市関本591-1

ヴェルミ3棟3F

■0465-73-8211

女性のこころの悩みごと相談 毎週月曜9時30分～16時

予約制

【山梨】

●山梨県立総合女性センター

〒400-0862
甲府市朝氣1-2-2
■0552-35-4171

女性総合相談 火～金曜9時～16時
相談専用 ■0552-37-7830

【長野】

●長野県女性総合センター

〒394-0033
岡谷市南宮東10019
■0266-22-5781

一般相談 毎週火～日曜9時～21時
(月曜・祝日・年末年始は休み)
電話でも面接でも相談ができます。
法律相談 毎月第2金曜10時～12時 面接相談
女性弁護士が担当 予約制

●長野市勤労者女性会館 しなのき

〒380-0814
長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1
■026-237-8303

女性のための相談 毎週水曜10時～12時30分
電話でも面接でも相談できます。

【新潟】

●新潟県女性センター

〒950-0994
新潟市上所2-2-2
新潟ユニゾンプラザ2F
■025-285-6610

法律相談 毎月第1・2・4火曜13時30分～16時
弁護士が担当
こころの相談 每月第3木曜13時30分～16時 (精神科医)
*電話での予約が必要です。

●新潟市女性センター 「アルザ」

〒950-0082
新潟市東万代町9-1
万代市民会館3F
■025-246-7713

一般相談 火・木・金・土曜10時～16時
カウンセラーが担当
労働相談 毎週土曜14時～16時 社会労務士が担当
＊日曜・祝日・年末年始は休み

【富山】

●富山県女性総合センター サンフォルテ

〒930-0805
富山市湊入船町6-7
■0764-32-4500

電話・面接相談 火～土曜9時30分～12時・13時～16時
(日・月・祝日は休み)
相談専用 ■0764-32-6611
特別相談 弁護士相談 每月第2・4水曜13時～15時
(予約制) 医師相談 每月第1・3水曜13時30分～15時30分
＊その他、グループカウンセリングを年3回企画。

【石川】

●石川県女性センター

〒920-0861
金沢市三社町1-44
■076-234-1112

一般相談 月～金曜・毎月第1土曜10時～15時
(年末・年始・祝日は除く)
特別相談 毎週水曜13時～16時 第1週＝産婦人科医
第2週＝弁護士 第3週＝家庭教育相談員
第4週＝弁護士
電話・面接相談 相談専用 ■076-231-7331

【福井】

●福井県生活学習館 ユー・アイ ふくい

〒918-8135

福井市下六条町14-1

■0776-41-4200

一般相談 開館日の9時～17時 女性総合相談員が担当

電話・面接によるカウンセリング

特別相談 法律 毎月第4土曜13時～16時 弁護士

医療 隔月第2木曜13時～16時 医師

性 毎月第1木曜14時～17時 臨床心理士

【静岡】

●静岡県女性総合センター あざれあ

〒422-8063

静岡市馬淵1-17-1

■054-250-8107

電話相談 月～金曜9時～16時

相談専用 ■054-272-7879

●静岡市女性会館 アイセル21

〒420-0865

静岡市東草深町3-18

■054-248-7330

女性のためのカウンセリング

水・金曜10時～19時 土曜10時～16時（12時～13時除く）

女性のための法律相談 第1土曜・第3木曜13時～16時

女性のための健康相談 第1土・第2水・第4木曜13時～16時

申し込み 水～金曜10時～16時 専用 ■054-248-1234

*いずれも祝日は除く

●浜松市青年女性センター あいホール

〒433-8123

浜松市幸3-3-1

■053-473-4501

悩みごと相談 月～木曜13時～16時 電話・面接

結婚相談 金曜日を除く毎日13時～16時

*いずれも祝日・振替休日・月の末日を除く

相談室直通 ■053-473-5700

【愛知】

●愛知県女性総合センター ウィルあいち

〒461-0016

名古屋市東区上豊杉町1

■052-962-2511

電話・面接相談 休館日（月曜・祝日・年末年始など）を除く毎日

9時～12時・12時45分～16時30分

専門相談

女性のためのからだの相談 火曜13時30分～15時30分

女性のための法律相談 土曜10時～12時

*面接相談・専門相談は予約制。

問い合わせ・申し込み ■052-962-2614

●名古屋市女性会館 イーブネット

〒460-0015

名古屋市中区大井町7-25

■052-331-5288

女性のための電話相談室 月～金曜10時～16時

ボランティアの電話相談員が担当

専用電話 ■052-323-7830

*ほかに予約制の特別面接相談があります。

●名古屋市勤労女性センター ワーピアつるまい

〒460-0012

名古屋市中区千代田5-18-24

■052-251-3811

一般電話相談 火～土曜10時～19時

特別相談（労働・法律、セクハラ、自立など）

火曜17時30分～20時 土曜13時30分～16時

面接相談 予約制

*特別相談はどの日にどの相談ができるか不定期

●豊田女性活動センター

〒471-0034

相談室 9時～12時・13時～16時 電話・面接

豊田市小坂本町1-25

豊田産業文化センター2F

■0565-31-7780

●豊橋市女性会館

〒441-8075

悩みごと相談 火・水・金・土曜9時～15時 電話相談（面接可）

豊橋市神野山頭町3-22

こころの相談 月2回・金曜日 カウンセラーガ担当 予約制

ライフポートとよはし内

*その他、医療相談を年8回、法律相談を年2回企画 予約制

■0532-33-2800

●春日井市青少年女性センター レディヤンかすがい

〒486-0844

女性相談 火曜10時～13時 婦人相談員

春日井市鳥居松町2-247

育児相談 木曜14時～16時

■0568-85-4188

青少年相談 水曜14時～16時

思春期保健相談 14時30分～16時30分

相談専用 ■0568-85-7871

【三重】

●三重県女性センター

〒514-0061

電話相談 曜日・火・水・木曜10時～15時30分

津市一身上津部田1234

面接相談 金・土曜10時～15時30分 予約制

■059-233-1130

法律相談 第1・3土曜13時30分～ 予約制

女性弁護士が担当

女性のための性とからだの相談 第2金曜13時～15時

産婦人科女性医師が担当

相談室直通 ■059-233-1133

●四日市市女性センター

〒510-0093
四日市市本町9-8
本町プラザ3F
■0593-54-8331

女性相談 火～土曜9時～16時 婦人相談員
予約して面接相談もできます。
法律相談 每月第4木曜13時～ 予約制
子育て相談 奇数月第1金曜13時30分～ 予約制
相談専用 ■0593-54-8335

【滋賀】

●滋賀県立女性センター

〒523-0891
近江八幡市鷹飼町80-4
■0748-37-3751

こころと生き方の相談室
毎週火曜・第2・4土曜9時～17時
第1・3水曜13時～20時
＊専門相談として、法律相談（弁護士）や心の相談（精神科医）もある。

【京都】

●京都市女性総合センター ウィングス京都

〒604-8147
京都市中京区東洞院通六角下ル
御射山町262
■075-212-7470

電話相談 水・日・祝日を除く11時～12時30分
13時30分～18時30分
面接相談は予約制
法律相談 第1・3金曜13時30分～16時 予約制
労働相談 毎週火曜13時30分～17時 予約制
相談専用 ■075-212-7830

【奈良】

●奈良県女性センター

〒630-8216

奈良氏東向南町6

■0742-27-2300

一般相談 火～土曜9時30分～18時

日曜・祝日9時30分～12時30分 電話・面接

相談専用 ■0742-22-1240

*法律相談として、週2回弁護士相談があります。

日時は事前予約で決定。電話でも面接でも相談できます。

【和歌山】

●和歌山県女性センター りいぶる

〒640-8319

和歌山市手平2-1-2

県民交流プラザ・

和歌山ビッグ愛9F

■0734-35-5245

フェミニストカウンセリング 第2・4金曜

女性カウンセラーが担当

予約制 面接・電話相談

第1金曜 女性弁護士が担当

面接のみ 予約制

【大阪】

●大阪府立女性総合センター ドーンセンター

〒540-0008

大阪市中央区大手前1-3-49

■06-6910-8588

電話相談 平日10時～16時・18時～20時

土・日・祝日10時～16時

相談専用電話 ■06-6937-7800

面接相談 月・木曜9時45分～20時30分

火・金・土・日・祝日9時45分～17時30分

予約制

法律相談 第2木曜18時～20時 第4金曜14時～16時

予約制

からだの相談 第4土曜14時～16時 予約制

予約受付 月曜・木曜9時30分～20時30分

火・金・土・日・祝日9時30分～17時30分

予約専用 ■06-6910-8588

外国人女性のための相談 14時～16時

第1土曜ハングル 第2土曜中国語

第3土曜英語

インフォメーション ■06-6910-8401

●大阪市立女性いきいきセンター

北部館 クレオ大阪北

〒533-0023

大阪市東淀川区東淡路1-4-21

■06-6320-6300

一般相談 火・木・金・日曜10時～12時・13時～16時

(金曜のみ17時30分～20時30分もあり)

水・土曜13時～16時・17時30分～20時30分

からだの相談 火・土曜10時～12時・13時～16時

自立・悩み相談 水曜17時30分～20時30分

木曜13時～16時

ワークサポート相談 第2木曜10時～12時

弁護士相談 予約制（一般相談を受けた後）

西部館 クレオ大阪西

〒554-0012

大阪市此花区西九条6-1-20

■06-6460-7800

一般相談 火・水・木・日曜10時～12時・13時～16時
(火曜のみ17時30分～20時30分もあり)
金・土曜13時～16時・17時30分～20時30分
からだの相談 木・土曜10時～12時・13時～16時
自立・悩み相談 火曜13時～16時
金曜17時30分～20時30分
ワークサポート相談 第3水曜10時～12時

南部館 クレオ大阪南

〒547-0026

大阪市平野区喜連西6-2-33

■06-6705-1100

一般相談 火・金・土・日曜10時～12時・13時～16時
(金・土曜17時30分～20時30分もあり)
水曜13時～16時
木曜13時～16時・17時30分～20時30分
からだの相談 水曜10時～12時・13時～16時
金曜17時30分～20時30分
土曜10時～12時
自立・悩み相談 水曜10時～12時
金曜13時～16時
ワークサポート相談 第1金曜10時～12時

東部館 クレオ大阪東

〒536-0014

大阪市城東区鶴野西2-1-21

■06-6965-1200

一般相談 水・木・土・日曜10時～12時・13時～16時
(水・木曜17時30分～20時30分もあり)
金曜13時～16時
火曜13時～16時・17時30分～20時30分
からだの相談 水曜17時30分～20時30分
金曜10時～12時・13時～16時
土曜13時～16時
自立・悩み相談 水曜13時～16時
木曜17時30分～20時30分
ワークサポート相談 第4水曜10時～12時

●吹田市立女性センター デュオ

〒564-0072

吹田市出口町2-1

■06-6388-1451

女性のための悩み相談

毎週土曜（第5週は除く）10時～14時45分

女性カウンセラーによる面接相談

予約受付 ■06-6388-1454

女性のための法律相談

第2・4木曜9時30分～12時30分 女性弁護士

前日の9時から ■06-6388-1454 で予約受付

女性のための電話相談

毎週水曜10時～15時 匿名でも可

相談専用 06-6337-3338

*相談は吹田市在住・在勤の女性に限ります

●高槻市女性センター

〒569-0804

高槻市紺屋町1-2

高槻市立総合市民交流センター内

■0726-85-3725

女性相談 火曜9時30分～16時 専用 0726-85-3748

火・金曜17時～19時30分 専用 ■0726-85-3741

面接相談もできます。予約はいりません。

法律相談 每月第2・4木曜13時30分～16時30分

予約受付 ■0726-85-3725

●豊中市立婦人会館

〒565-0083

豊中市新千里西町2-7-1

■06-6831-5300

電話相談 月・火・木曜10時～16時（祝日・年末年始除く）

女性カウンセラーガが担当

相談専用 ■06-6831-0005

心の相談 每月第2・4金曜10時～16時 予約制

法律相談 每月第1金曜10時～12時 予約制

*面接の予約は ■03-6831-5300まで

●豊中市働く婦人の家

〒560-0881
豊中市中桜塚2-29-31
■06-6843-6300

面接相談 第2・4水曜17時30分～19時30分
女性カウンセラーカが担当 予約制
法律相談 第1～4水曜17時30分～19時30分
女性弁護士が担当 予約制
職業相談 第2・4金曜10時～16時
ハローワーク職員が担当

●摂津市立女性センター「ウィズ・せつつ」

〒566-0034
摂津市香露園34-1
■0726-35-1407

女性面接相談 第1・3火曜13時～17時 予約制
女性法律相談 第2・4火曜13時～16時 予約制
女性電話相談 第3土曜13時～16時 予約制

●枚方勤労者福祉センター「メセナひらかた女性フロア」

〒573-1191
枚方市新町2-1-5
■0720-43-5551

電話相談 月・木・土曜
9時30分～11時30分・13時～16時30分
毎月第3水曜17時～20時30分
専用 ■0720-43-7860
面接相談 電話予約が必要
生き方相談 第1水曜13時～16時50分・17時～20時50分
第3水曜13時～16時50分
法律相談 第1金曜17時～20時
第2金曜13時～16時
第3木曜13時～16時
第4木曜17時～20時
からだとこころの相談 第2金曜13時～16時50分
第4月曜 17時～20時50分

●岸和田市立女性センター

〒596-0042

岸和田市加守町4-28-25

■0724-41-2535

電話相談 月・火・木・土曜10時～16時

専用 ■0724-43-5858

【兵庫】

●兵庫県立女性センター イーブン

〒650-0044

神戸市中央区東川崎町1-1-3

神戸クリスタルタワー8F

■078-360-8550

女性問題相談 電話相談専用 ■078-360-8551

総合相談 電話相談 月～金曜9時30分～18時30分

土曜 9時30分～16時30分

面接相談 火～木曜9時30分～19時

土曜 9時30分～17時 予約制

法律相談（面接） 第2火曜13時30分～16時30分 予約制

労働相談（面接・電話） 第1～第4金曜13時30分～16時30分

面接相談の予約 ■078-360-8554

●神戸市生活学習センター たしばな

〒650-0016

神戸市中央区橋通3-4-3

■078-361-6977

電話相談

一般相談 火～土曜10時～12時・13時～16時 女性問題

カウンセラーが担当 専用 ■078-361-8361

面接相談

こころの悩み相談 水・木・土曜13時～16時 女性問題

カウンセラーが担当 1人60分

法律相談 第2・3土曜13時～16時 女性弁護士が担当

1人30分

からだ相談 第3火曜13時～16時 保健婦・助産婦が担当

1人45分

面接予約 ■078-361-8935

●ひょうご女性交流館

〒650-0001
神戸市中央区下山手通4-18-1
■078-221-7733

一般相談 月～金曜9時～17時
電話でも面接でも相談ができます。

●尼崎市女性センター トレピエ

〒661-0033
尼崎市南武庫之荘3-36-1
■06-6436-6331

一般相談 火～金曜9時～21時 月・土曜9時～16時
電話・面接 相談専用 ■06-6436-8636
法律相談 第1・3火曜18時～20時 弁護士
心の相談 第2・4水曜18時～20時 臨床心理士

●宝塚市立女性センター エル

〒665-0845
宝塚市栄町2-1-2
■0797-86-4006

女ごころなんでも相談 予約制 相談時間1人50分
フェミニストカウンセラーが担当
電話相談 毎週火曜10時～16時
専用 ■0797-86-4006
個別面接相談 毎月第2月曜14時30分～17時30分
第1を除く土曜10時～14時
からだの相談 第1土曜13時～17時
ヘルスカウンセラー（女性）予約制 1人50分
法律相談 第1土曜14時～17時 弁護士（女性）
前月20日より電話で予約受付
相談時間1人30分
起業なんでも相談 第2・4土曜10時～12時
宝塚市商工会経営指導員が担当 予約制
相談時間1人60分

●川西市女性センター

〒666-0003
川西市丸の内町6-1
■0727-59-1856

女性悩みごと相談 火曜13時30分～16時 電話・面接
木曜13時～16時 電話相談のみ
相談専用 ■0727-59-1857

●芦屋市女性センター

〒659-0092
芦屋市大原町2-6
ラ・モール芦屋2F
■0797-38-2023

面接相談 毎週月曜13時～16時 予約制
相談専用 ■0797-38-2022

●三田市立女性センター さんだ

〒669-1526
三田市相生町26-15
■0795-63-8000

面接相談 每週木曜13時～16時
電話相談 第4土13時～16時

【島根】

●松江市総合女性センター プリエール

〒690-0061

松江市白潟本町43

■0852-32-1190

カウンセリング 第2・4金曜13時～16時

法律相談 第2・4木曜10時～12時

働くこと相談 毎週火曜13時～16時

おっぱい相談 第1木曜9時～12時・第3木13時～16時
面接は予約制です。

【広島】

●広島市婦人教育会館 WE プラザ

〒730-0051

広島市中区大手町5-6-9

■082-248-3312

家庭教育相談 火・木・土曜10時～15時30分

木曜のみ～17時30分まで

【山口】

●山口県婦人教育文化会館 山口市働く婦人の家

〒753-0056

山口市湯田温泉5-1-1

■0839-22-2792

電話・面接相談 お盆・年末・年始を除く

毎日8時30分～17時30分

【香川】

●高松市女性センター

〒760-0020
高松市錦町1-20-11
■087-821-2611

こころの相談 休館日（火）・祝日を除く毎日10時～16時
面接・電話相談 1回50分 繰続も可能
予約制 専用 ■087-821-2000
職業相談 第1・3木曜13時～16時
ハローワーク職員が担当
からだ相談 第1・3水曜14時～16時
女性産婦人科医師が担当 予約制
人権相談 第4金曜13時～16時 面接・電話
法務局職員・人権擁護委員が担当

【愛媛】

●愛媛県女性総合センター

〒791-8014
松山市山越町450
■089-926-1633

総合相談 休館日を除く毎日9時～16時30分 面接・電話
専用 ■089-926-1644
法律相談 毎週木曜13時30分～15時30分（第5週と休館日を除く）
弁護士が担当 面接相談
健康相談 毎週金曜13時30分～15時30分
(第5週と休館日を除く) 女性医師が担当
面接相談 第1・4週内科 第2週精神科
第3週産婦人科

●新居浜市立女性総合センター ウィメンズプラザ

〒792-0811
新居浜市庄内町4-4-19
■0897-37-1700

消費生活相談 毎週金曜13時～17時
職場や家庭生活の相談 毎週土曜13時～17時
育児相談 每週水曜13時～16時

【高知】

●こうち女性総合センター ソーレ

〒780-0935

高知市旭町3-115

■0888-73-9100

一般相談 休館日（水・祝日・年末年始）を除く毎日

10時～16時 相談専用 ■0888-73-9555

【福岡】

●福岡県女性総合センター あすばる

〒816-0804

春日市原町3-1-7

クローバープラザ内

■092-584-3739

総合相談 火～日曜9時30分～16時 電話・面接

（面接は予約制）

相談専用 ■092-584-1266

働く女性の悩み相談 毎週金曜（祝日を除く）18時～20時30分

*ほかに、法律相談（毎月第1・3水曜）

女性のからだ健康相談（偶数月第4土曜）、

女性のこころ健康相談（毎月第1・3火曜、奇数月第4土曜）

女性就業援助相談（毎月第2水曜）労働相談（毎月第2水曜）

いずれも、祝日を除く13時～16時まで 予約制

●福岡市女性センター アミカス

〒815-0083
福岡市南区高宮3-3-1
■092-526-3755

総合相談 月～金曜＝電話10時30分～14時・17時～18時
面接14時～17時
土曜＝電話・面接とも10時30分～18時
日・祝日＝電話・面接とも10時30分～16時30分
法律相談 第1～4水曜13時～16時 面接相談
女性のからだと健康相談 第1～4土曜13時～16時
電話・面接相談
相談専用 ■092-526-3788 面接は予約制

●北九州市立女性センター ムーブ

〒803-0814
北九州市小倉北区大手町11-4
■093-583-3939

総合相談 電話＝火・水・木・土・日曜10時～17時
金曜13時～20時 相談専用 ■093-583-3331
面接＝火・木・土曜10時～17時 金曜13時～20時
予約制
法律相談 第1火曜13時～15時 第2土曜13時～15時
第4金曜18時～20時 予約制
予約専用 ■093-583-0070

*ほかにグループ相談がある。

●飯塚市女性センター サンクス

〒820-0041
飯塚市飯塚14-67
■0948-22-3274

一般相談 第1～4火曜10時～16時 カウンセラー
法律相談 第2・4木曜13時～16時 女性弁護士 予約制
労働相談 第1金曜13時～16時 労務福祉士
就労相談 第2・4金曜10時～16時 就労センター職員
いずれも面接相談

【佐賀】

●佐賀県立女性センター アバンセ

〒840-0815 女性総合相談 火～日曜9時～11時30分・13時～16時30分
佐賀市天神3-2-11 健康相談 第3金曜13時～15時 女性医師 予約制
■0952-26-0011 法律相談 第2・4金曜13時～15時 女性弁護士 予約制
相談・予約受付 0952-26-0018

【長崎】

●長崎市女性センター アマランス

〒850-0874 一般相談 火～土曜10時～16時 電話・面接
長崎市魚の町5-1 法律相談毎週金曜13時～16時 面接相談
■095-826-0018 弁護士が担当
行政相談 第1水曜13時～16時 電話・面接
女性行政相談委員が担当
*いすれも予約制。相談専用 095-826-4417

【熊本】

●熊本市総合女性センター

〒860-0862 一般相談 火～土曜10時～16時（木～20時まで）
熊本市黒髪3-3-10 健康相談 第2・4水曜13時～16時 予約制
■096-345-2550 法律相談 第2・4木曜13時～16時 予約制
相談専用 096-343-8306

【沖縄】

●沖縄県女性総合センター・ているる

〒900-0036

那覇市西3-11-1

■098-866-9090

一般相談 水曜日（休館日）を除く毎日10時～17時

法律相談 毎週金曜14時～17時 女性弁護士が担当

健康相談 第3木曜14時～17時 女性医師が担当

婦人相談所

広く女性の悩み一般の相談窓口として設けられています。各自治体や施設によって対応が異なりますので、くわしくは直接問い合わせて下さい。

- 北海道立女性相談援助センター** 電話・来所相談とも 月～金9時～17時15分
■011-666-9955
- 青森県女性相談所** 電話相談 月～金8時30分～17時
土・日・祝日8時30分～21時
来所相談 月～金8時30分～17時
■0177-81-0708
- 岩手県立婦人相談所** 電話・来所相談とも 月～金9時～16時
■019-624-4811
- 秋田県婦人相談所** 電話・来所相談とも 月～金9時～16時
■018-835-9052
- 宮城県婦人相談所** 電話・来所相談とも 月～金9時～16時30分
■022-224-1491
- 山形県福祉相談センター** 電話・来所相談とも 月～金9時～16時
■023-635-3663
- 新潟県婦人相談所** 電話・来所相談とも 月～金8時30分～17時
■025-381-1111
- 福島県婦人相談所** 電話・来所相談とも 月～金9時～16時
■024-522-1010
- 栃木県婦人相談所** 電話・来所相談とも 月～金8時30分～17時
■028-622-8644

●茨城県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～16時

■029-221-4166

●群馬県女性相談所

電話・来所相談とも 月～金8時45分～16時30分

■027-261-7838

●埼玉県婦人相談センター

電話相談（女性サポート電話相談）

平日・土・日9時～19時

（祝日・年末年始は除く）

来所相談 月～金9時～17時

■048-864-9910

●千葉県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～17時

■043-245-1719

●東京都女性相談センター

電話相談 月～金9時～20時

来所相談 月～金9時～17時

■03-5261-3110 （祝休日・年末年始を除く）

●東京都女性相談センター 立川出張所

電話相談 月～金9時～16時

来所相談 月～金9時～17時

■042-522-4232 （祝休日・年末年始を除く）

●神奈川県婦人相談所

電話相談 月～金9時～17時

来所相談 月～金8時30分～17時

■045-502-2800

●山梨県女性相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～17時

■0552-54-8635

●長野県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金8時30分～16時30分
■026-235-5710

●富山県女性相談センター

電話・来所相談とも 月～金9時30分～16時
■076-421-6252

●石川県婦人相談所

電話相談 月～金9時～16時
■076-233-3741
来所相談 月～金8時30分～17時15分
■076-223-9553

●福井県婦人相談所

電話相談 月～金8時30分～17時
来所相談 月～金8時30分～17時
■0776-24-6261

●岐阜県女性相談センター

電話・来所相談とも 月～金9時～16時30分
■058-274-7377

●静岡県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～16時
■054-286-9217

●愛知県婦人相談所

電話相談 月～金9時～17時
来所相談 月～金9時～16時
■052-913-3300

●三重県女性相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～16時
■059-231-5600

●滋賀県女性福祉相談センター

電話・来所相談とも 月～金9時15分～16時
■077-564-7867

●京都府婦人相談所

電話相談 月～金9時～16時30分

来所相談 月～金9時～16時

■075-441-7590

●奈良県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～16時30分

■0742-22-4083

●和歌山県女性相談所

電話・来所相談とも 月～金9時30分～16時30分

■0734-45-0793

●大阪府女性相談センター

みなみ相談コーナー

電話・来所相談とも 月～金 9時30分～16時30分

■06-6725-8511

電話相談 平日・土・日・祝日9時～21時

来所相談 月～金9時～21時

■06-6761-7181

●兵庫県立婦人相談センター

電話・来所相談とも 月～金9時～17時

■078-732-7700

●鳥取県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金8時30分～17時15分

■0857-27-8630

●岡山県女性相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～16時

■086-243-1711

●島根県女性相談センター

電話・来所相談とも 月～金9時～16時

■08548-4-5661

●広島県立婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金10時15分～17時

■082-255-8801

●山口県女性相談所

電話・来所相談とも 月～金8時30分～17時

■0839-25-7354・7365

●香川県女性相談センター

電話・来所相談とも 月～金9時～16時

■087-835-3211

●徳島県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～17時

■088-623-8110

●高知県女性相談所

電話・来所相談とも 月～金8時30分～16時30分

■0888-22-5520

●愛媛県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～17時

■089-941-3490

●福岡県女性相談所

電話相談 月～金9時～17時30分

■092-711-9874

●佐賀県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金8時30分～17時

■0952-26-1212

●長崎県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～17時

■095-846-0560

●熊本県福祉総合相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～17時

■096-381-4411

●大分県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～16時30分
■097-544-3900

●宮崎県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金9時～16時
■0985-22-3858

●鹿児島県婦人相談所

電話・来所相談とも 月～金8時30分～16時
■099-222-1467

●沖縄県女性相談所

電話相談 月～金8時30分～17時15分
土・日・祝日10時～17時
来所相談 月～金 8時30分～17時15分
■098-854-1172

警察

○北海道警本部

性犯罪被害110番 **■0120-756-310**
性犯罪被害110番 **■0120-677-110** (函館方面本部)
ヤングアンドミズテレホン **■0120-677-110** (旭川方面本部)
性犯罪110番 **■0120-677-110** (釧路方面本部)
性犯罪被害110番 **■0120-677-110** (北見方面本部)
*受け付け時間はいずれも月～金曜の8時45分～17時30分
時間外は留守番電話に対応

○青森県警本部

性犯罪被害110番 **■0120-89-7834**
月～金8時30分～17時 時間外は留守番電話

○岩手県警本部

性犯罪被害110番 **■0120-79-7874**
月～金8時30分～17時15分 時間外は留守番電話

○宮城県警本部

24時間ハローツーホー **■0120-24-8620** 終日開設

○秋田県警本部

レディース通話110番 **■0120-028-110**
月～金8時30分～17時 時間外は当直とFAX
レディース相談室 月～金8時30分～17時 面接相談

○山形県警本部

女性専用相談電話 **■0120-783-142**
月～金8時30分～17時 時間外は当直が対応

○福島県警本部

性犯罪被害110番 **■0120-50-3732**
月～金9時～17時 時間外は留守番電話

○警視庁

犯罪被害者ホットライン **■03-3597-7830**
月～金8時30分～17時15分（祝日を除く）
痴漢被害相談
東京駅痴漢被害相談所 **■03-3241-3837**
新宿駅痴漢被害相談所 **■03-3581-4321**（内線34057）
池袋駅痴漢被害相談所 **■03-3581-4321**（内線652-470）

○茨城県警本部

女性被害犯罪「勇気の電話」 **■0120-556-942**
月～金8時30分～17時15分 時間外は当直が対応

○栃木県警本部

被害者相談電話 **■0120-710873**
月～金8時30分～17時30分 時間外は当直が対応
女性相談の日
宇都宮中央警察署・馬場通り交番 **■028-634-9296**
*相談日は毎月第2・4日曜14時～17時
宇都宮東警察署・宇都宮駅交番 **■028-636-3337**
*相談日は毎月第2・4日曜13時～16時
小山警察署・小山駅交番 **■0285-23-4825**
*相談日は毎月第2・4日曜14時～17時

○群馬県警本部

性犯罪被害相談用電話 **■0272-24-4356**
月～金8時30分～17時（祝日を除く）

○埼玉県警本部

犯罪被害ホットライン **■0120-381858**
月～金8時30分～17時15分（祝日を除く）

○千葉県警本部

女性被害110番 **■043-223-0110**
月～金8時30分～17時（祝日を除く）
鉄道警察隊「女性相談所」 **■0120-048224・043-222-3563**
女性相談交番
千葉中央署・千葉駅前交番 **■043-225-1188**
千葉西署・幕張メッセ交番 **■043-296-0605**
船橋署・東船橋駅前交番 **■0474-22-8529**
市川署・菅野交番 **■047-332-5704**
我孫子署・寿交番 **■0471-84-2511**
市原署・五井駅前交番 **■0436-21-1646**

○神奈川県警本部

性犯罪被害110番 **■045-681-0110**
月～金8時30分～17時 時間外は留守番電話
チカソ等迷惑行為相談所（婦人警官が24時間体制で相談受付）
横浜駅構内 **■045-461-0110 (FAX共用)**

○新潟県警本部

女性被害110番 **■025-281-7890**
月～金8時30分～17時15分（祝日を除く）
*そのほか、県内各警察署の「女性被害相談所」
および警察本部庁舎の「総合相談室」で相談を受付

○山梨警察本部

性暴力110番 **■0552-24-5110**
月～金8時30分～17時 時間外は留守番電話

○静岡県警本部

性犯罪被害110番 **■0120-783870**
月～金8時30分～17時15分（祝日を除く）

○長野県警本部

女性被害犯罪ダイヤルサポート110 026-234-8110
月～金9時～17時 時間外は留守番電話
女性相談窓口 毎月15日開設
下記以外の交番、駐在所、時間でも相談受付
長野市若松町交番 026-234-0319 13時～16時
御代田町御代田町交番 0267-32-2039 14時30分～17時30分
諏訪市上諏訪駅前交番 0266-52-1979 15時～18時
伊那市伊那市駅前交番 0265-72-5884 13時～17時
松本市松本駅前交番 0263-32-1691 16時～19時
痴漢等被害相談所
鉄道警察隊に開設 女性警察官力対応 026-226-4358

○富山県警本部

女性被害110番 0120-72-8730
月～金8時30分～17時15分 時間外は当直力対応

○石川県警本部

レディース通話110番 0120-028-110
月～金9時30分～18時 時間外は留守番電話
女性困り事相談所
金沢中署・兼六園下交番 076-262-6811
金沢中署・十一屋交番 076-243-7065
金沢東署・武蔵ヶ辻交番 076-221-4840
小松署・七尾駅前交番 0767-52-3419
大聖寺署・山代交番 07617-6-0205
松任署・野々山交番 076-248-0059
鉄道警察隊「女性困り事相談」
JR金沢駅構内に毎月7のつく日16時～18時に開設
レディース相談室
七尾警察署生活安全課内に「七尾鹿島女性被害者相談室」を開設

- 福井県警本部** レディーステレホン **■0776-29-2110**
月～金8時30分～17時15分（祝日を除く）
- 岐阜県警本部** 性犯罪被害者相談電話 **■0120-870-783**
月～金9時～16時 時間外は留守番電話
ちかん等困りごと相談所 毎日8時～20時
JR岐阜駅西方高架下の鉄道警察隊に開設
■058-253-3435
- 愛知県警本部** レディースホットライン **■0120-67-7830**
月～金9時～17時（祝日を除く）
ふれあいコール 痴漢被害相談
毎日24時間受付 主に婦人警察官が担当
JR名古屋駅 **■052-561-0184**
JR豊橋駅 **■0532-56-7830**
- 三重県警本部** 女性被害相談電話 **■0120-72-8740**
月～金9時～17時（祝日を除く）
- 滋賀県警本部** 性犯罪相談電話 **■0775-25-7830**
月～金8時30分～17時15分（祝日を除く）
- 大阪府警本部** ウーマンライン **■06-6767-0110**
月～金9時～17時（祝日を除く）

○京都府警本部

レディース110番 **■075-411-0110**
月～金9時～17時（祝日を除く）
レディース相談所・レディース相談交番
開設時間は13時～20時 下記以外の交番や駐在所でも要望により女性
警察官が対応
鉄道警察隊・京都駅南警備詰所 **■075-682-0913** 月～金（祝日を
除く）
川端警察署・岡崎公園交番 **■075-771-0166** 月・木
松原警察署・祇園石段下交番 **■075-561-3255** 月・木
五条警察署・四条交番 **■075-221-0637** 月・木
七条警察署・七条堀川交番 **■075-371-3320** 月・木
伏見警察署・深草交番 **■075-641-0267** 月・水・金・日
桂警察署・桂交番 **■075-381-3300** 月・木
向日町警察署・長岡京交番 **■075-951-1238** 月・水・金・日
田辺警察署・田辺駅前交番 **■0774-62-3617** 月・木

○兵庫県警本部

レディースサポートライン **■078-351-0110**
月～金9時～17時 時間外は留守電又はFAX

○奈良県警本部

性犯罪被害相談110番 **■0742-24-4110**
月～金8時30分～17時15分（祝日を除く）

○和歌山県警本部

犯罪被害者相談 **■0734-32-0110**
月～金8時30分～17時45分 時間外は当直が対応

○鳥取県警本部

性犯罪110番 **■0857-22-7110**
月～金8時30分～17時 時間外は当直が対応

- 島根県警本部 性犯罪110番 **■0852-23-4110**
月～金8時30分～17時 時間外は当直が対応
- 岡山県警本部 レディース110番 **■0120-00-1797**
月～金9時～17時 時間外は留守番電話・FAXが対応
- 広島県警本部 性犯罪相談110番 **■0120-72-0110**
月～金8時15分～17時15分（祝日を除く）
- 山口県警本部 レディース・サポート110 **■0839-32-7830**
月～金8時30分～17時15分
時間外は留守番電話・FAXが対応
- 徳島県警本部 レディース110番 **■0886-22-7101**
月～金9時～17時 時間外は当直が対応
- 香川県警本部 ハートフルライン **■087-831-9110**
月～金8時30分～17時
時間外は留守番電話・FAXが対応
- 愛媛県警本部 サポート110番 **■089-943-8740**
月～金8時30分～17時15分 時間外は当直が対応
- 高知県警本部 レディースダイヤル110番 **■0888-73-0110**
月～金8時15分～17時15分
時間外は留守番電話が対応

○福岡県警本部

ミズ・リリーフ・ライン **■092-633-7830**
月～金8時30分～17時15分 時間外はFAX

○佐賀県警本部

レディーステレホン **■0952-28-4187**
月～金8時30分～17時 時間外は留守番電話

○長崎県警本部

女性被害110番 **■095-823-0110**
月～金9時～17時45分
夜間は留守番電話 土・日・祝日は当直

○熊本県警本部

レディース110番 **■0120-8343-81**
月～金9時30分～18時15分
時間外は留守番電話・FAXが対応

○大分県警本部

性犯罪110番 **■0120-09-8110**
月～金9時～17時 時間外は留守番電話

○宮崎県警本部

女性被害相談電話 **■0985-31-8740**
月～金9時～17時30分 時間外は留守番電話

○鹿児島県警本部

レディース相談110番 **■099-206-7867**
月～金9時30分～18時15分（祝日を除く）

○沖縄県警本部

性犯罪被害110番 **■098-868-0110**
月～金9時30分～18時30分 時間外は当直が対応

警察のホームページ

警察の相談窓口や業務についてわかりやすく案内してあるほか、他の機関の相談窓口とリンクしているものもあり、参考になります。

警察庁 <http://www.npa.go.jp>

北海道警察 <http://www.police.pref.hokkaido.jp>

青森県警察 <http://www.pref.aomori.jp/police>

秋田県警察 <http://www.pref.akita.jp/kenkei>

宮城県警察 <http://www.pref.miyagi.jp>

山形県警察 <http://www.police.pref.yamagata.jp/kenkei>

盛岡東警察署・盛岡西警察署 <http://www.rnac.or.jp/~police>

警視庁 <http://www.keishicho.metro.tokyo.jp>

茨城県警察 <http://www.pref.ibaraki.jp/kenkei>

栃木県警察 <http://www.pref.tochigi.jp/keisatu>

群馬県警察 <http://www.police.pref.gunma.jp>

埼玉県警察 <http://www.pref.saitama.jp/~kenkei/index2.html>

千葉県警察 <http://www1a.meshnet.or.jp/chiba110>

神奈川県警察 <http://www.pref.kanagawa.jp/police>

新潟県警察 <http://www.pref.niigata.jp/police>

山梨県警察 <http://www.pref.yamanashi.jp/police>

長野県警察 <http://www.avisnet.or.jp/~police/index.html>

静岡県警察 <http://www.wbs.or.jp/kenkei/index.html>

富山县警察 <http://www.pref.toyama.jp/KENKEI>

石川県警察 <http://www.nsknet.or.jp/kenkei>

岐阜県警察 <http://www.pref.gifu.jp/POLICE>

福井県警察 <http://www.pref.fukui.jp/kenkei/k-index.html>

愛知県警察 <http://www.pref.aichi.jp/police>
三重県警察 <http://www.pref.mie.jp/KENKEI>
京都府警察 <http://www.pref.kyoto.jp/fukei>
大阪府警察 <http://www.police.pref.osaka.jp/>
奈良県警察 <http://www.mahoroba.or.jp/~keisatsu>
滋賀県警察 <http://www.pref.shiga.jp/police>
和歌山県警察 <http://www.wakayama.go.jp/police.html>
鳥取県警察 <http://www1.pref.tottori.jp/police>
島根県警察 <http://www2.pref.shimane.jp/police>
岡山県警察 <http://www.pref.okayama.jp/kenkei/kenkei.htm>
広島県警察 <http://www.police.pref.hiroshima.jp>
山口県警察 <http://www.pref.yamaguchi.jp./110yp.htm>
徳島県警察 <http://www.pref.tokushima.jp/life/keisatu.html>
香川県警察 <http://www.pref.kagawa.jp/police>
愛媛県警察 <http://www.dokidoki.ne.jp/home1/ehime110/index.html>
高知県警察 <http://www.i-kochi.or.jp/hp/kenkei/index.html>
福岡県警察 <http://www.pref.fukuoka.jp/police>
長崎県警察 <http://www.npp-unet.ocn.ne.jp>
熊本県警察 <http://www.police.pref.kumamoto.jp>
大分県警察 <http://www2.pref.oita.jp/keisatu>
鹿児島県警察 <http://sv1.internet.pref.kagoshima.jp/info/t5020700.htm>
沖縄県警察 <http://www.npa.go.jp/police/joubo/okinawa.htm>

犯罪被害者相談室

○犯罪被害者相談室（東京医科歯科大学難治疾患研究所）

月～金10時～16時 03-5280-8058

○北海道被害者相談室

月～金10時～16時 011-232-8740

○水戸被害者援助センター

水・木10時～13時・14時～17時 029-232-2736

○石川被害者相談室

火・木18時～21時 土15時～18時 076-234-7830

○被害者サポートセンター あいち

月～金10時～16時 052-523-7830

○大阪被害者相談室

月～金10時～16時 06-6871-6365

○紀の国被害者支援センター

月～金13時～16時 木のみ13時～16時・18時～21時
0734-27-1000

○広島犯罪被害者・心の支援センター

木10時～17時 土13時～21時 082-240-7830

○京都犯罪被害者支援センター

火・金12時～18時 075-241-7830

○静岡犯罪被害者支援センター

火・木・土15時～21時 054-272-5450

*第2土曜13時～17時は面接相談が受けられるほか、
法律相談も隨時行っています。

いのちの電話

旭川 □0166-23-4343
北海道 □011-231-4343
あおもり □0172-33-7830
山形 □0236-45-4343
盛岡 □0196-54-7575
仙台 □022-308-4343
新潟 □025-229-4343
長野 □0262-23-4343
群馬 □0273-64-0783
足利 □0284-22-0783
栃木 □0286-35-7830
茨城 □0298-55-1000
水戸分室 □0292-55-1000
埼玉 □048-645-4343
東京 □03-3264-4343
TOKYO EnglishLife Line
□03-5721-4347
東京多摩 □0423-27-4343
千葉 □043-227-3900
川崎 □044-733-4343
横浜 □045-335-4343
SPANISH □045-336-2477
PORTUGUESE □045-336-2488
浜松 □053-473-6222
名古屋 □052-971-4343
京都 □075-864-4343
奈良 □0742-35-1000

関西 □06-6309-1121
和歌山 □0734-24-5000
はりま □0792-22-4343
神戸 □078-642-3300
鳥取 □0857-21-4343
島根 □0852-26-7575
岡山 □0862-45-4343
広島 □082-221-4343
愛媛 □0899-58-1111
香川 □0878-33-7830
徳島 □0886-23-0444
北九州 □093-671-4343
福岡 □092-741-4343
長崎 □0958-42-4343
大分 □0975-36-4343
熊本 □096-353-4343
鹿児島 □0992-50-7000
沖縄 □098-868-8016

障害者用ファクシミリ相談

北海道 FAX011-219-3144
東京 FAX03-3264-8899
横浜 FAX045-332-5673
奈良 FAX0742-35-0010
福岡 FAX092-721-4343
香川 FAX0878-61-4343
徳島 FAX0886-23-9141

精神保健福祉センター

こころの電話

北海道	■011-864-7171	月～土9時～17時	月～金9時～16時30分
青森	■0177-87-3951	月～金9時～16時	■043-268-7830
岩手	■019-622-6955	月～金9時～16時	月～金13時～18時30分
宮城	■022-262-1983	月～金9時30分～16時30分	神奈川 ■045-821-6060 月～金9時～16時
秋田	■0188-92-3939	月～金13時～16時	新潟 ■025-231-6111 月～金9時～16時
山形	■023-631-7060	月～金9時～17時	富山 ■0764-28-0606 月～金9時30～16時
福島	■024-535-5560	月～金8時30分～16時	石川 ■076-237-2700 月～金9時～16時
茨城	■029-244-0556	月～金9時～16時	福井 ■0776-53-6767 月～金9時～17時
栃木	■028-673-8785	月～金9時～17時	山梨 ■0552-54-8700 月～金9時～16時
群馬	■027-263-1156	月～金9時～16時	16時30～21時
埼玉	■048-723-1447	月～金9時～17時	土日祝11時～19時30
東京			長野 ■026-224-3626 月～金9時30～16時
		中部総合精神保健福祉センター	岐阜 ■058-276-0119 月～金10時～16時
		■03-3302-7711 月～金9時～17時	静岡 ■054-285-5560 月～金9時～16時
		月火17時～20時	愛知 ■052-971-9977 月～金13時～17時
		多磨総合精神保健福祉センター	三重 ■059-256-3556 月～金10時～16時
		■042-371-5560 月～金9時～16時30分	滋賀 ■077-567-5560 月～金10時～16時
		精神保健福祉センター	京都 ■075-645-5155 月～金9時～16時
		■03-3842-0946 月～金9時～17時	大阪 ■06-6607-8814
		■03-3842-7711 木17時～20時	月～金9時30～17時30分
千葉	■043-263-3893		兵庫 ■078-531-2112
			月～金9時30分～11時30分
			13時～15時30分

奈良	■0744-45-5611	月～金9時～16時	宮崎	■0985-32-5566	月～金10時～15時
和歌山	■0734-35-5192	月～金10時～16時	鹿児島	■099-255-0617	
鳥取	■0857-21-3031				月～金8時30～17時15分
		月～金8時30分～17時			
島根	■0852-21-2885	月～金9時～16時			
岡山	■086-272-8835				
		月～金9時30分～16時			
広島	■082-884-1051	月～金9時～17時	◆政令指定都市精神保健福祉センター		
山口	■0836-58-3480		札幌市	■011-622-2561	
		月～金8時30分～17時15			月～金8時45分～17時15分
徳島	■0886-25-0610		川崎市	■044-201-3241	
		月～金8時30分～17時			月～金8時30分～17時
香川	■087-833-5560		京都市	■075-314-0874	月～金9時～16時
		月～金9時～16時30分	広島市	■082-245-7731	
愛媛	089-941-5012	月～金9時～15時			月～金8時30分～17時
高知	■0888-23-0600	月13時～15時			
		火～金10時～15時			
福岡	■092-582-7400	月～金9時～16時			
佐賀	■0952-73-5556	月～金9時～16時			
長崎	■0957-52-7867				
		月～金9時～16時30分			
熊本	■096-356-3629	月～金9時～17時			
大分	■097-542-0878	月～金9時～16時			

法律扶助協会

○法律扶助協会本部

■03-3581-6941

〒100-0013

東京都千代田区霞ヶ関1-1-3
弁護士会館14階

○札幌支部

■011-281-2428
〒060-0001

札幌市中央区北1条西10-1-7
第百生命札幌第二ビル7階

○函館支部

■0138-41-0232
〒040-0031

函館市上新川町1-8

○旭川支部

■0166-51-9527
〒070-0901

旭川市花咲町4丁目

○釧路支部

■0154-41-0214
〒080-0824

釧路市柏木町4-7

○仙台支部

■022-223-1061
〒980-0811

仙台市青葉区一番町1-17-20
グランドメゾン片平3階

○福島県支部

■0245-34-2334
〒960-8112

福島市花園町5-45

○山形県支部

■0236-35-3648
〒990-0042

山形市七日町3-1-9
三浦記念山形市商工会館4階

○岩手支部

■0196-51-5095
〒020-0023

盛岡市内丸9-1

○秋田県支部

■0188-62-3770
〒010-0951

秋田市山王7-1-1

○青森県支部

■0177-77-7285
〒030-0861

青森市長島1-3-26

○東京都支部

■03-3580-2851
〒100-0013

東京都千代田区霞ヶ関1-1-3
弁護士会館3階

○新宿法律援助センター

■03-5381-2851

〒160-0023

新宿区西新宿1-18-8
新宿スカイビル2階

○多摩法律援助センター

■0425-26-2851

〒190-0023

立川市柴崎町2-1-4
トミオ一第2ビル7階

○神奈川県支部

■045-211-7702

〒231-0021

横浜市中区日本大通り9

○埼玉県支部

■048-863-5255

〒336-0011

浦和市高砂4-7-20

○千葉県支部

■043-227-8431

〒260-0013

千葉市中央区中央4-13-12

○茨城県支部

■029-221-3501

〒310-0062

水戸市大町2-2-75

○栃木県支部

■028-622-2008
〒320-0036 宇都宮市小幡2-7-13

○群馬県支部

■027-233-4804

〒371-0026

前橋市大手町3-6-6

○静岡県支部

■054-252-0008

〒420-0853

静岡市追手町10-80

○山梨県支部

■0552-35-7202

〒400-0032

甲府市中央1-8-7

○長野県支部

■026-232-2104

〒380-0846

長野市旭町1108

○新潟県支部

■025-222-3765

〒951-8126

新潟市学校町通一番町1

○愛知県支部

■052-221-7096

〒460-0001

名古屋市中区三の丸1-4-2

○三重県支部	■059-228-2232	○兵庫県支部	■078-341-9006
〒514-0032 津市中央3-23		〒650-0016 神戸市中央区橋通1-4-3	
○岐阜県支部	■058-265-0020	○奈良支部	■0742-22-2035
〒500-8811 岐阜市端詰町22		〒630-8213 奈良市登大路町5	
○福井県支部	■0776-23-5255	○滋賀県支部	■0775-22-2013
〒910-0023 福井市順化1-24-43 ストークビル福井一番館3階		〒520-0044 大津市京町3-1-2	
○石川県支部	■0762-21-0242	○和歌山県支部	■0734-22-4580
〒920-0937 金沢市丸の内7-2		〒640-8144 和歌山市四番丁5番地 和歌山弁護士会館内	
○富山県支部	■0764-21-4811	○広島県支部	■082-228-0230
〒939-8202 富山市西田地方町2-7-5		〒730-0012 広島市中区上八丁堀2-66	
○大阪支部	■06-6364-1239	○山口県支部	■0839-22-0087
〒530-0047 大阪市北区西天満4-6-8 大阪弁護士会分館5階		〒753-0045 山口市黄金町2-15	
○京都支部	■075-231-2335	○岡山県支部	■086-223-4401
〒604-0971 京都市中京区富小路通丸太町下ル		〒700-0807 岡山市南方1-8-29	

○鳥取県支部	■0857-22-2171	○佐賀県支部	■0952-24-3411
〒680-0011 鳥取市東町2-223		〒840-0833 佐賀市中の小路4-16	
○島根県支部	■0852-21-3225	○長崎県支部	■0958-24-3903
〒690-0886 松江市母衣町68		〒850-0875 長崎市栄町1-25 長崎MSビル4階	
○香川県支部	■0878-22-3693	○大分県支部	■0975-36-1458
〒760-0023 高松市寿町2-3-11 高松丸田ビル		〒870-0046 大分市荷揚町7-15	
○徳島県支部	■0886-52-5768	○熊本県支部	■096-325-0913
〒770-0854 徳島市徳島本町2-32		〒860-0078 熊本市京町1-13-11	
○高知県支部	■0888-72-0324	○鹿児島県支部	■0992-26-3765
〒780-0928 高知市越前町1-5-7		〒892-0816 鹿児島市山下町13-47	
○愛媛県支部	■0899-41-6279	○宮崎県支部	■0985-22-2466
〒790-0001 松山市一番町4-1-5 一誠ビル5階		〒880-0803 宮崎市旭1-8-28	
○福岡県支部	■092-741-6416	○沖縄県支部	■098-833-5545
〒810-0043 福岡市中央区城内1-1		〒900-0023 那霸市楚辺1-5-15	

癒しのためのブックガイド

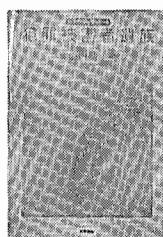
さまざまな女性たちの体験が語られた本を中心に集めてみました。あなたの力になる本との出会いの場になればと思います。



心的外傷と回復

ジュディス・ハーマン
中井久夫訳
みすず書房

性的虐待や、家庭内の虐待によって心的外傷（トラウマ）が生じる過程、いわゆる“いじめ”的システム、傷ついた心が治癒へと向かう道。心的外傷をめぐる問題を、フェミニズムの立場に立って深く掘り下げた労作。このテーマについて考えたい人のための必読書といえる一冊だ。



犯罪被害者遺族

小西聖子
東京書籍

夫が、子供が殺されるなど、犯罪の被害にあった人の心には何が起こるのか、心の傷にはどんなケアが必要なのか。犯罪被害者救援のパイオニアである著者が遺族自身の声と共に解説した本。PTSDのチェックリスト、周囲がしてはならないこと等が真摯に、具体的に語られる。



御直披

板谷利加子
角川書店

神奈川県警性犯罪捜査係長である著者のもとに、

御直披と添え書きのある封書が届いた。差出人は、レイプの被害を受けて苦しむ若い女性だった……。本書は二人の女性の、以降の往復書簡をまとめたもの。レイプが与える傷の深さが痛感されると同時に、勇気づけられもする本。

誰にも言えなかった

E・バス L・ソントン編
森田ゆり訳
筑地書館

本人が望まない、さまざま�性的侮辱や接触、暴力。日本では“いたずら”的一言でかたづけられがちな行為が、少女たちの心をいかに徹底的に傷つけ、損なうか。子ども時代に被害を受けた20人（原著は33人）の体験者たちによる、率直で勇気ある表現を集めた画期的な書。



傷ついた子供の心の癒し方

シンシア・モナハン
青木薰訳
講談社ブルーバックス

不慮の事故や災害、犯罪、家庭内での虐待。多くの子供たちがそうした恐怖にさらされ、トラウマを負って苦しんでいる。子供たちの心の傷を癒すにはどうすればいいか、トラウマを負った子供の見せる兆候は？ 経験豊富なカウンセラーが、多数の実例とともに語りかける本。



家族の中の迷子たち

原作 椎名篤子
作画 鈴木雅子
集英社

児童虐待の実態をコミック化して話題を読んだ『凍りついた瞳』のコンビによる新刊。不登校、摂食障害、帽子をかぶらずにはいられない少女……。家庭の病理を、症状を通してしか訴えられない子どもたちの姿を、児童精神科医の立場から描いたドキュメンタリー・コミック。



自分のために生きていけるということ

斎藤学
大和書房

毎日の淋しさ、倦怠にどう向き合えばいいのか？日本の嗜癖問題、家族問題研究の第一人者である著者の、比較的新しめの本。インタビューに応えたものをまとめた、という形式のためか、このテーマになじみのない人にとっても近づきやすく、嗜癖問題への入門書として好適。



アダルトチルドレン・マザー

橋由子
学陽書房

前著『子どもに手を上げたくなるとき』で、子育

てに悩む若い母親の本音を描いて広く共感を呼んだ著者が、典型的な良妻賢母だった母親と、良い子だった自身の関係をふりかえり、子供の心に侵入してくる“やさしい暴力”としての愛—愛という名の支配について考察した本。



子育て不安の心理相談

田中千穂子
大月書店

氾濫する情報の中で孤立した母親にとって、現代は“子供を育てることが怖い”時代。悩む親たちをどのように理解し、関わっていけばいいのか？

本書は、臨床心理学の専門家が保育、療育現場の専門家用に書いたものだが、親自身が読んでもわかりやすく、十分に参考になる。



コントロール・ドラマ

信田さよ子
三五館

家族愛、献身、“あなたのため”。美德として露呈されることはなく、親から子へ、またその子へと伝えられてきた支配、非支配の鎖の連なり……。迷える中年ACに焦点をあてながら、日本型ACを生む土壤となっている、家族間の支配システムについてわかりやすく語ってくれる。



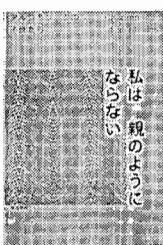
フェミニズムとアディクション
クラウディア・ベプコ
斎藤学訳
日本評論社

フェミニズムの観点から女性と嗜癖の関係を探った本。一部には生まれつつある「共依存ニ悪」式の短絡的などらえ方への批判や、「恥」という感覚についての記述はことに興味深い。セラピーにおける会話など、クライアント自身の声も多数収録されていて、深い共感を呼ぶ。

アディクション 35人の物語

なだいなだ十吉岡隆
十徳永雅子編
中央法規出版

アルコール、薬物、ギャンブル、過食、拒食、恋愛、暴力的な関係、他人をコントロールしようとすること……。さまざまな嗜癖に悩みつつ、克服への道を歩む35人の人たちが語る、自分自身のストーリー。巻末に添えられた用語解説や自助グループのリストも行き届いている。



私は親のようにならない
クラウディア・ブラック
斎藤学訳
誠信書房

アルコホリックの子供たち、という副題が示すと

おり、アルコールの問題をかかえる家庭で成長した人たちニアダルト・チャイルドに関する本。“絶対に、親のようにだけはなりたくない”と思いつつ、親と同じ道をたどるようになるのはなぜか？そのシステムが、よくわかる。



アルコール・ラヴァー
キャロライン・ナップ
小西敦子訳
早川書房

いわゆる“社会の落伍者”よりむしろ、人一倍の能力を発揮し続けるエリートたちの中にこそ、心理的防衛としての飲酒を必要とし、依存する者は多い。本書はそのタイプの典型—新聞に署名入りの人気コラムを持ちながら飲酒に溺れていた女性自身の手による、優れた回想録。



あかるく拒食元気に過食
伊藤比呂美 斎藤学
平凡社

摂食障害の女性の集まりであるナバ（NABA）・メンバーの協力を得て作られた、メンバーへのインタビュー6本と、伊藤、斎藤両氏の対談を一冊にまとめたもの。それぞれの実感が自分の言葉で語られているインタビューも、対談も、タイトル通り、読んでいて元気が出る。



食べ過ぎてしまう女たち

ジェニー・ロス
斎藤学訳
講談社

アルコールと薬物の依存症だった母親との関係に深く傷つき、“愛の代わりに”食べ物を求め続けていた若い女性が、摂食障害と、強迫的で不毛な恋愛行動への依存を克服、摂食障害のセラピストとなる過程を自ら描いたのが本書。読み物としてもおもしろく、共感を呼ぶ好著。



愛し過ぎる女たち

ロビン・ノーウッド
落合恵子訳
読売新聞社

アルコール問題のカウンセラーである著者が、男性依存症、または恋愛依存症をとりあげて話題となった本。いくつもの事例を通して“愛し過ぎ”的状態を分析する。本書の読者から届いた手紙とともに、続篇『愛し過ぎる女たち』が作られるほど、広い共感と話題とを呼んだ。

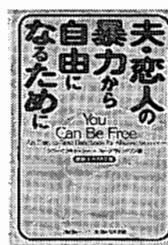


買い物しすぎる女たち

キャロリン・ウェッソン
斎藤学訳
講談社+α文庫

イメルダ・マルコスやダイアナの浪費癖とは、実

は、買い物依存症という嗜癖、心の病だった。買い物依存症はなぜ女性に多いのか、買い物というごく普通の行為が、なぜ止められない嗜癖と化すか、いかにしてそこから回復するかを、多数の例とともにわかりやすく語る好著。



夫・恋人の暴力から 自由になるために

ジニー・ニッキヤーシースー・デヴィッドソン
むらさき工房訳
現代書館

パートナーからの肉体的・精神的虐待にあいながら、さまざまな理由で逃げ出せずにいる女性たちのための本。体験者たちの声をまじえ、自由になるための方法を具体的に提示している。巻末には翻訳スタッフによる座談会や、チェックリスト、日本の相談・援助機関リストも。



セックスレス・カウンセリング

阿部輝夫
小学館

精神的な理由からパートナーとセックスができず、また、セックスできないパートナーを持って苦しむ人は案外多いもの。本書は、セックス・セラピストの第一人者である著者がさまざまの事例をとりあげ、ケースごとにその原因や治療法を具体的、かつわかりやすく解説した本。

暴力や性被害に悩む女性のための公共機関相談窓口ガイド

1999年3月31日発行

発行者／財団法人 女性のためのアジア平和国民基金

〒107-0052 東京都港区赤坂2-17-42 赤坂アネックスビル
■03-3583-9322

企画・編集／ちちふ編集室 ■045-451-5370

印刷／（有）まんぼう社 ■043-258-6420

イラスト／いとうまりこ

財団法人 女性のためのアジア平和国民基金 (アジア女性基金)

アジア女性基金は、1995年7月、かつて日本軍が関与して「慰安婦」とされた被害者の癒しがたい苦しみを受け止め、少しでもその苦しみが緩和されるよう力を尽くし行動するために、市民と政府が一体となって発足いたしました。基金の目的の一つは、「慰安婦」制度の被害者への国民的な償い事業で、1) 被害者の苦悩を受け止め、償いを行う事業、2) 国としてのお詫びと反省の表明、3) 政府資金による医療・福祉支援事業、4) 「慰安婦」問題を歴史の教訓にするための事業が上げられます。

また同時に、女性に対する差別や暴力が「慰安婦」問題を生んだ背景にあるとの認識から、「いま」女性が直面している女性への暴力や人権侵害に対して積極的に取り組み、二度と「慰安婦」問題を生まない社会をつくるためのプログラムや活動を行っています。それには国際会議の開催、女性の人権問題に取り組んでいる女性団体への支援、女性に対する暴力や人権侵害の原因と防止に関する調査研究、女性への自立支援活動などがあります。

基金の事業や活動についてのお問い合わせ、出版物のリスト等をご希望の方は、下記の住所にご連絡ください。なお、インターネットでも基金の活動はご覧になれます。

〒107-0052
東京都港区赤坂2-17-42 赤坂アネックス
TEL 03-3583-9322 FAX 03-3583-9321
e-mail:dignity@awf.or.jp
website:<http://www.awf.or.jp>



財団法人 女性のためのアジア平和国民基金
(略称／アジア女性基金)