

【離婚ノート7】DVに関する情報を記録しましょう

*ご自分に関係ない項目は削除してください。

*すべてを記入しなくても大丈夫です。ご自分にとって重要なものについて記入してください。

7-1.DV チェックリスト

(該当するものに✓を入れてください。1つでも当てはまればDVです。)

【身体的暴力】

これに当てはまらなくてもけがをさせるような行為は身体的暴力です。

- 殴る・平手打ちをする
- ける
- 物を投げる (あなたに物があたらなくてもDVです)
- 首を絞める
- 刃物などの凶器をからだにつきつける
- 髪をひっぱる
- 腕をねじる
- 引きずりまわす
- その他

()

【精神的暴力 (モラハラも含みます)】

これに当てはまらなくても相手の心を傷つける行為は精神的暴力です。

- 何を言っても無視して口をきかない
- ののしる
- 「あなたや子供に危害を加える」と脅かす
- 人の前でバカにしたり、命令するような口調でものを言ったりする
- 大声でどなる
- 大切にしているものをこわしたり、捨てたりする
- なぐるそぶりや、物をなげつけるふりをして、おどかす
- その他

()

【性的暴力】

- 性的行為の強要
- 避妊に協力しない
- 中絶を要求する
- ポルノを無理やり見せる

その他

()

【経済的暴力】

生活費を渡さない・頼み込まないと生活費を渡さない

金銭的な自由を与えない

外で働くことを禁じる

仕事を無理やりやめさせようとする

その他

()

【社会的暴力】

これに当たらなくても、相手と社会との交流を妨害する行為は社会的暴力です。

人間関係や行動を監視する

家族や友人との付き合いを制限する

手紙や電話、メールなどを細かくチェックする

その他

()

7-2,DV から自分の安全を確保するための手段

7-2-1.DV の相談窓口

(相談した場所があれば✓しましょう。)

DV 相談ナビ

…政府が全国共通の電話番号 (#8008) から相談機関を案内する DV 相談ナビサービスを実施しています。発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口に電話が自動転送され、直接相談することができます。

電話番号 #8008

DV相談プラス

…政府が設けている相談窓口

●電話相談 0120-279-889 (24 時間受付)

●メール相談→ <https://form.soudanplus.jp/mail>

配偶者暴力相談支援センター

…配偶者暴力相談支援センターは、各都道府県、市町村にある機関です。

配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護を図るため、以下の活動を行っています。

- ・相談や相談機関の紹介
- ・カウンセリング
- ・被害者及び同伴者の緊急時における安全の確保及び一時保護
- ・自立して生活することを促進するための情報提供その他の援助
- ・被害者を居住させ保護する施設の利用についての情報提供その他の援助
- ・保護命令制度の利用についての情報提供その他の援助
- 全国の配偶者暴力相談支援センターの一覧→
→ https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/soudankikan/pdf/center.pdf

警察

弁護士

その他の相談場所（DV防止のボランティア団体など）

どこにどのような相談をしたのか、どのような回答を得られたのかを記入しましょう。

（記入欄）

7-2-2.一時保護を希望する場合

…家を出たいと思っても、加害者に知られずにいられる場所が無い場合に、被害者は婦人保護施設などの宿泊場所に、一時的に避難することができます。これを希望する場合、まずは、7-2-1.の相談機関に希望を相談しましょう。相談した場合は、7-2-1.にその内容も記載してください。

7-2-3.保護命令を希望する場合

…加害者が被害者に近づかないように、裁判所が命令をする制度を保護命令といいます。具体的には、「被害者への接近禁止命令」「子供への接見禁止命令」「親族への接見禁止命令」「退去命令」「電話等禁止命令」があります。これを希望する場合、まずは、7-2-1.の相談機関に希望を相談しましょう。相談した場合は、7-2-1.にその内容も記載してください。

7-2-4.住民基本台帳事務における支援措置を希望する場合

…加害者が住民票の写しを交付請求するなどして、被害者の住所をさがすことを防止する制度です。これを希望する場合、まずは、7-2-1.の相談機関に希望を相談しましょう。相談した場合は、7-2-1.にその内容も記載してください。

7-3. お金がなくて加害者から逃げられない場合の経済的支援

7-3-1.市区町村役場の資金の貸付

- 市区町村には、生活困窮者や母子家庭などに対するさまざまな貸し付けの制度があります。お住いの場所によって貸し付けの対象や内容が異なるので、お住いの市区町村役場に問い合わせてください。

問い合わせやホームページで調べた場合、支援の内容や自分が支援の対象となるかを記入してください。

(記入欄)

7-3-2.生活保護

- 収入が少なく、生活が困難な場合は生活保護の受給も検討してください。需給の条件などはお住いの市区町村役場に問い合わせてください。

問い合わせやホームページで調べた場合、支援の内容と自分が支援の対象となるかを記入してください。

(記入欄)

7-4.DVの証拠のチェックリストとその内容

…裁判所に対して、加害者に保護命令（接見禁止命令、退去命令、電話等禁止命令）を出すように申し立てをする際には、DVの証拠がなければなりません。また、裁判離婚をする場合にも、DVがあったという証拠が必要です。裁判離婚でなくても、離婚の話し合いをする際や、相談窓口でDVの相談をする際にも、本当にDVがあったことを明らかにするために、DVの証拠があると、よいでしょう。

けがや傷の写真

…傷の写真だけでなく、誰の傷かわかるように顔と傷がいっしょに写っている写真も撮りましょう。また、いつの写真かわかるようにその日の新聞やテレビなども写すようにするとよいです。

(記入欄：どこに、どのような証拠があるかなど)

けがや傷で病院に行った際の診断書

…できれば、診断書に「DVによる傷」と記載してもらいましょう。もっとも、そのように記載してもらえないことが多いです。

(記入欄：どこに、どのような証拠があるかなど)

精神科・心療内科の診断書

…精神的暴力の場合だけでなく、身体的暴力を行われた場合も、それが原因で精神的な病気になった場合は、DVの証拠となります。できれば、診断書に「DVによって生じた精神的な病気」で記載してもらいましょう。もっとも、そのように記載してもらえないことが多いです。

(記入欄：どこに、どのような証拠があるかなど)

加害者が壊した物の写真・動画

…加害者が壊した家財道具、穴が開いた壁などがあれば、加害者が暴れたという証拠になるので、写真や動画で撮影しておきましょう。

(記入欄：どこに、どのような証拠があるかなど)

DVをしている動画や音声

…ビデオやボイスレコーダー、スマホの録音・録画機能を使って、相手の暴力・暴言を隠し撮りしておけば、有力な証拠になります。ただ、隠し撮りが相手に見つかった場合、さらにDVが行われる可能性があるので、気を付けてください。

(記入欄：どこに、どのような証拠があるかなど)

加害者からのLINEやメール、電話の録音

…相手の言動からDVがわかる場合は、LINEやメールのスクショ（送信取り消しなどが行われる場合があるので、念のためにスクショもしておきましょう）、相手からの電話の録音などをしておきましょう。

(記入欄：どこに、どのような証拠があるかなど)

どのようなDVが行われたのか記載した日記やメモ

…相手からどのようなDVが行われたのかをその都度、日記やメモに記載していた場合は、それも証拠となります。PCやスマホでの日記は、後で簡単に書き換えられるので、証拠として弱いです。できれば、その都度、手書きでメモしておきましょう。

(記入欄：どこに、どのような証拠があるかなど)

□配偶者暴力支援センターや警察に相談した時の証明書

…保護命令を裁判所に申し立てるには、申し立ての前に配偶者暴力等支援センターや警察署への事前相談が必要です。そのため、事前に相談した場合は、その証明書を保管しておいてください。

(記入欄：どこに、どのような証拠があるかなど)

7-4.慰謝料

●DV そのものによる精神的苦痛による慰謝料請求、離婚をすることになったことによる精神的な苦痛による慰謝料請求、けがの治療費などについての損害賠償請求をすることができます。

7-4-1.あなたが希望する慰謝料の額

--

7-4-2.相手が希望する慰謝料の額（わかる場合）

--