

sampal, sipa

hindi
pagpansin

Para sa mga biktima ng karahasan o pag-abuso ng partner o sariling asawa

配偶者・パートナーからの暴力に悩むあなたへ

hindi pagbibigay ng
pangaraw-araw ng
gastusin

paggamit ng
dahas

Ang anumang karahasan na ginagawa sayo ng inyong kasintahan, partner o asawa ay hindi maaring palampasin ng basta-basta lamang. Ang anumang pangaabuso, sa kahit anu pa man kadahilanan ay hindi mararapat. Ikaw ay walang kasalanan kayat huwag sisihin ang sarili, at huwag magdusang mag-isa. Ikaw ay komunsulta.

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。

Ang karahasan na dulot ng sariling asawa ay itinuturing na isang krimen.

配偶者からの暴力も、「犯罪」です

Ikaw ba ay sumusubok na lutasing mag-isa ang karahasan na dulot ng sariling asawa dahil naniniwala ka na ito ay problemang pampamilya lamang?

Ang pang-aabuso maging physical man o mental ay isang krimen at malinaw na paglabag sa karapatang pangtao.

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。

Sa Japan, mayroong batas na nagpoprotekta sa iyo.

日本には、あなたを保護する法律があります

Sa Japan, mayroong batas na nagpoprotekta sa mga biktima ng pangaabuso ng asawa.

Ang batas na ito na ipinatutupad sa buong Japan ay nagpo-protekta sa mga biktima mayroon o wala ka mang visa.

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。

Anu ba ang itinuturing na abuso mula sa partner o asawa?

「配偶者やパートナーからの暴力」とは？

Maraming uri ng abuso hindi lamang ang pananakit kagaya ng sampal at sipa.

「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。

Abusong physical

身体的暴力

sampal, sipa, sabunot, paggamit ng matatalim na bagay kagaya ng kutsilyo, pagbato ng bagay

・なぐる、ける ・髪を引っ張る ・刃物や凶器を使う ・物を投げる

Abusong mental

精神的暴力

pagsigaw, hindi pagpansin, paglilimita sa pakikisalamuha sa mga kamag-anak at kaibigan, pakikialam sa email, pagtatapon ng mahahalagang gamit, paninira

・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

Abusong pang-financial

経済的暴力

hindi pagbibigay ng pangaraw-araw ng gastusin, pagsabotahe sa trabaho, pagmanipula ng gastusing pambahay

・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

Abusong sekswal

性的暴力

paggamit ng dahas, hindi pakikiisa sa contraception, pagpilit magpaagas

・性行為を強要する ・避妊に協力しない ・中絶を強要する

Problema ukol sa estado ng iyong paninirahan o visa. (Problem about status of residence or visa.)

在留期間・在留資格の心配ごと

May mga pagkakataon na naaabrubahan ang aplikasyon ng mga dayuhan na nagnanais irenew o baguhin ang visa subalit nangangailangan ng pahintulot ng asawa, at mga dayuhan na nagnanais ipagpatuloy ang pamumuhay dito sa Japan para dito palakihin ang anak o mga anak na may Japanese citizenship. Para sa mga karagdangang detalye, komunsulta sa Immigration Bureau of Japan.

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。

Konsultasyon para sa Immigration at Visa Status

出入国・在留資格に関する相談窓口

Immigration Information Center (Tokyo Immigration Bureau of Japan)

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）

Konsultasyon sa pamamagitan ng telephono: 0570-013904, 03-5796-7112

Wika, araw at oras ng pagtanggap:

Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portugese

Lunes hanggang Biyernes mula 8:30 a.m. hanggang 5:15 p.m.

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



Kung ikaw ay kinunsulta

あなたが相談されたら

Ang domestic violence ay mahirap malutas kung kayo-kayo lamang. Kung ang iyong kapamilya o kaibigan ay nagdurusa mula sa kamay ng kanilang asawa, ipinayo na payuan silang kumunsulta sa mga kinaukulan na itinakda para dito.

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。

Konsultasyon para sa mga dayuhan

外国人のための相談窓口

English, Chinese, Korean, Spanish, (Ang pagkonsulta gamit and iyong napiling wika ay depende sa oras at araw.) 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		
	Lunes hanggang Sabado 月～土	Magtanong para sa oras ng pagsangguni 時間はお問い合わせください。	☎043-245-5750
Bukod sa konsultasyon ukol sa pangaraw-araw na pamumuhay, maaari din gamitin ang interpretation service sa pamamagitan ng telepono na inilalaan ng Chiba City International Association kung nagnanais makipagugnayan sa sangay ng local na pamahalaan. 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。			
Tagalog, English, Chinese, Korean, Thai, Spanish, Portugese, Vietnamese, Nepali (Ang pagkonsulta gamit ang iyong napiling wika ay depende sa oras at araw.) タガログ語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、タイ語、スペイン語、ポルトガル語、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 para sa dayuhan) 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)		
	Bukas buong taon 年中無休	10 a.m. - 10 p.m. 10:00-22:00	☎0120-279-338 (Paki-press ang 2 pagkatapos na marinig ang paunang paliwanag.) (Free dial) (ガイダンスが流れたら2を押す) (通話料無料)

Konsultasyon ukol sa abuso dulot ng partner o asawa Ang pagkonsulta ay libre.

配偶者やパートナーからの暴力についての相談窓口

Sinigurado ang confidentiality ng iyong konsultasyon. 相談は無料です。秘密は守ります。

Ang konsultasyon sa pamamagitan ng telepono ay sa wikang Hapones lamang.

Maaring humiling ng tagapagsalin kung kinakailangan. 電話は日本語のみ。必要に応じて通訳を手配。

ちば し はいぐうしやぼうりよくそうだん 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 めんまつねんし 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 めんまつねんし やす (祝日と年末年始は休み)	9:00～16:30	ちゅうおう ぐ 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 ぐ 美浜区 ☎043-270-3150
ちば し だんによきょうどうさんかく 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 めんまつねんし やす (祝日と年末年始は休み)	10:00～20:00 土曜日は曜日 16:00まで	☎043-209-8771 (電話で予約してください。)
ちば し だんによきょうどうさんかく 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 めんまつねんし やす (祝日と年末年始は休み)	18:30～20:30	☎043-209-8773
ちば けんしやせい 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 けんけいさいつほんぶ 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 めんまつねんし やす (祝日は休み)	8:30～17:15	☎043-227-9110 (短縮ダイヤル#9110)
ほうじん NPO法人 千葉県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 めんまつねんし やす (祝日と年末年始は休み)	9:00～21:00 (土曜日は17:00まで) *緊急は24時間365日	☎043-251-8500