

## 精神的暴力

精神的暴力[Psychische Gewalt]（Psychische Gewalt）では人知れず始まるケースが多く見られます。被害者自身も周囲も、長い間、精神的な暴力に気づかないことがほとんどです。

### 精神的暴力とは？

精神的暴力もDVになることがあります。侮辱や屈辱、恐喝、罪悪感を持たせる、怒鳴る、殺すと脅す、ストーカー行為、育児や高齢者の看護の放棄、猜疑的な行動、精神に追い詰めるような行為といった暴力行為です。また、物品の破壊やペットのいじめもこれに属します。精神的暴力には社会的・経済的な形のものもあります。その時にはよく権力を振りかざしたり、相手をコントロールしようとしたりします。

- 社会的暴力：例えば、家族や友だちと会うことを禁じられたり、職場の同僚と会うときにチェックされたりします。
- 経済的暴力：働きに出ることを禁じられたり、逆に強制されたりします。また、お金の使い方をチェックされたり、制限されたり、お金を取り上げられたり、あるいは金銭的に搾取されたりします。

### 知っておくべきこと

精神的暴力はあらゆる社会階層で起こります。身体的暴力と比べると捉えにくいものですが、スイスでは精神的暴力も禁止されており、刑罰の対象になります。

精神的暴力はたいてい身体的暴力より繊細で外に見えにくい一方、身体的暴力と同じように重大で命にかかわる影響を及ぼします。被害者は、自己肯定感が低下したり、睡眠障害や摂食障害に陥ったり、集中力や仕事の効率が下がったり、不安感やうつに襲われたりします。そのため、早い時期に支援を求めることが大切です。

## こちらで支援を得られます

被害にあいそうなきや実際に脅されている時は**警察**（117）へ。  
下記の窓口では相談や支援を無料で提供しています。

- **DV対策窓口**（**Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt**） 062 550 20 20、062 550 20 20、[www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)
- **Aargau被害者相談窓口**（**Opferberatung**）、062 835 47 90 もしくはチャット、[www.opferberatung-ag.ch](http://www.opferberatung-ag.ch)
- **Tel 143** – ダーゲボーテネ・ハント（**Die Dargebotene Hand**）24（**Die Dargebotene Hand**）24（24時間対応）、143、[www.143.ch](http://www.143.ch)、英語ホットライン0800 143 000
- **Aargau-Solothurn** フ라우エンハウス（**Frauenhaus**）、062 823 86 00（24時間ヘルプライン）、[www.frauenhaus-ag-so.ch](http://www.frauenhaus-ag-so.ch)
- ツヴェッschェ・ハルト（**ZwüscheHalt**）、056 552 08 70（チューリッヒ）、[www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch)（子どもの有無にかかわらず、男性に有料で宿泊施設を提供）

## 詳細（リンク、連絡先、冊子、リーフレット）

[www.hallo-aargau.ch/ja/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt](http://www.hallo-aargau.ch/ja/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt)