

● Ano ang karahasan sa asawa

Ito ay ang pananakit o karahasang dinaranas mula sa asawa, kasintahan o karelasyon.

Pisikal na karahasan

- Panununtok • pamamalo • paninipa
- pambabato ng anumang bagay
- pananakot sa pamamagitan ng patalim.
- Paghila ng buhok • pananakal at iba pa.



Mental na pang aabuso

- Pagbulyaw • pagbabalewala
- Pagbabawal o limitasyon sa pakikipagkaibigan o companionship
- Pag tsek ng tawag sa telepono o e-mail ng walang pahintulot
- Tono ng pag-uutos sa mga sinasabing bagay
- Hindi pagbibigay ng panggatog sa araw-araw na pamumuhay
- Limitasyon ng pagtatrabaho sa labas
- Hindi pakikipagkooperasyon sa pag extend ng panahon ng pananatili.
- Pagbabawal magsalita ng sariling wika atbp.



Sekswal na karahasan

- Sapilitang pakikipagtalik
- hindi pagbigay ng konsiderasyon sa pagplano ng pamilya.
- Sapilitang pagpapalaglag (aborsyon) atbp.

Huwag sisihin ang sarili.
Anuman ang dahilan,
Ang may sala ay ang gumawa ng
karahasan

◎ Konsultasyon ukol sa pananakit o karahasan sa asawa

Walang bayad ang konsultasyon at mananatiling kompidensiyal.



● Tanggapan ng Konsultasyon ukol sa pananakit o karahasan ng asawa

Opisina/Institusyong	Telepono	Oras	Wika
Nagano Pref. Women's Consultation Center (Nagano Ken Josei Sodan Center)	026-235-5710	Lunes~Biyernes AM8:30~PM5:15	Wikang Hapon ※Mayroong interpreter kung kinakailangan
Health Welfare Offices: (Hoken Fukushi Jimusho) Saku	0267-63-3142		
Ueda	0268-25-7123		
Suwa	0266-57-2911		
Ina	0265-76-6811		
Iida	0265-53-0411		
Kiso	0264-25-2219		
Matsumoto	0263-40-1914		
Omachi	0261-23-6508		
Nagano	026-225-9096		
Hokushin	0269-62-3943	Martes~Sabado AM8:30~PM5:00	Wikang Hapon
Nagano Pref. Gender Equality Center (Nagano-ken Danjo Kyodo Sankaku Center)	0266-22-8822		
Nagano Pref. Child abuse • DV 24 hours Hotline (Nagano-ken Jido Gyakutai • DV24 Hotline)	026-219-2413	24 oras /365 days	Wikang Hapon

※Maaari rin kumonsulta sa Munisipalidad na inyong tinitirhan.

※Para sa interpreter at konsultasyon

Opisina	Telepono	Oras	Wika
Association of Nagano Prefecture for Internationalization (ANPI)	026-235-7186	Lunes~Biyernes AM9:30~PM5:30	Japanese, English, Chinese, Thai Portuguese, Tagalog

Sa mga Banyaga -
na nahihirapang makipag komunikasyon sa
wikang Hapon

**Para sa dumaranas ng karahasan
sa asawa
SUMANGGUNI PO
LAMANG !**



Symbol mark para sa pagsugpo ng
karahasan laban sa kababaihan

Nagano Prefecture



● Tungkol sa resident status at panahon ng pananatili

Sa mga may banyaga na may asawa na ayaw makipag kooperasyon sa application ng pahintulot ng visa at pagpapalit ng status, may pagkakataon na pinapayagan ang pagbabago ng visa status atbp. , kung mayroong anak sa pagitan ng magulang na banyaga at hapones na dapat suportahan at nais na ipagpatuloy ang paninirahan o pananatili para sa kapakanan ng bata. Para sa detalye , sumangguni sa Immigration office.

◎ Konsultasyon

Opisina	Telepono
Tokyo Immigration Bureau Nagano Branch office	026-232-3317
Tokyo Immigration Bureau Foreign Residents General Information Center	0570-013904 03-5796-7112

Nagano Prefectural Culture Department Children
and Family Division
692-2 Azahabashita, Oaza Minaminagano,
Nagano-shi, Nagano Pref. 〒380-8570
TEL : 026-235-7099 FAX : 026-235-7390
E-mail : kodomo-katei@pref.nagano.lg.jp

Pagkabalisa sa dinaranas na karahasan

Ang taong napapailalim sa pananakit o karahasan ay nangangailangan ng sapat na lakas ng loob upang humingi ng payo. Ang paghingi ng tulong ay napakahalagang bagay hindi lamang para sa iyong sarili kundi pati sa kapakanan ng mga anak. Huwag sisihin ang sarili, hindi ka nag-iisa, huwag mag atubiling sumangguni. Kasama mo kami upang pag isipan kung ano ang nararapat na gawin.

Kapag hiningian kayo ng payo

Ang mga taong dumaranas ng karahasan sa kanilang partner ay may napakalim na sugat sa puso. Pakinggan po natin ang kanilang saloobin at mangyaring sabihin na “ huwag sisihin ang sarili, hindi ka masama” Pagkatapos ay ibigay sa kanila ang leaflet na ito at irefer sa mga consultation office, o di kaya ay itawag ninyo sa amin kung hindi niya kayang makipag ugnayan.

● Life Counseling · Pagkabagabag

Sumangguni kung mayroong mga suliranin maliban sa karahasan mula sa asawa. Huwag mabalisa na mag-isa kung may problema (suliranin sa pamilya, pamumuhay atbp.)

©Maaaring kumonsulta sa parehas na tanggapan ng sangguni para sa karahasan sa asawa atbp.