

जापानमा बसोबास गर्ने विदेशी नागरिकहरूका लागि के तपाईं आफ्नो पार्टनरबाट हुने हिंसाका कारण समस्यामा हुनुहुन्छ?

日本で生活する外国人の方へ パートナーからの暴力で悩んでいませんか？

- पार्टनर (श्रीमान् वा श्रीमती, प्रेमी, प्रेमिका) द्वारा गरिने हिंसा स्वीकार्य हुँदैन।
パートナー(夫や妻、恋人など)からの暴力は許されません。

हिंसा गर्ने व्यक्तिको जिम्मेवारी सधैं हिंसा गर्ने व्यक्तिकै हुन्छ, कारण जे भए पनि।
यदि तपाईं हिंसाको सामना गरिरहनुभएको छ भने, त्यो तपाईंको गल्ती होइन।
कृपया "यो मेरो गल्ती हो" वा "मैले पर्याप्त प्रयास गरिरहेको छैन" भनेर नसोच्नुहोस्।
तपाईंको शरीर र मन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छन् र तिनको सुरक्षा गरिनुपर्छ।

जापानमा पार्टनरबाट हिंसा भोगेका व्यक्तिहरूलाई संरक्षण गर्ने कानून छ।
यसले पूर्व श्रीमान् वा श्रीमतीबाट दुर्व्यवहार भोगिरहेका व्यक्तिहरूलाई पनि संरक्षण गर्छ।
यो कानून जापानमा बसोबास गर्ने विदेशी नागरिकहरूमा पनि लागू हुन्छ।

暴力は、どんな理由があっても、暴力を振るった人に責任があります。 暴力を受けているあなたは悪くありません。
「私が悪いから」「私の努力が足りないから」と悩むことはありません。 あなたの心と身体は、とても大切なものです。

日本には、パートナーから暴力を受けた人を守るための法律があります。 前の夫(または妻)の暴力を受けている人も守ります。
この法律は、日本に住んでいる外国人も守ります。

एकलै चिन्ता नगरी, कृपया परामर्श लिनुहोस्।

ひとりで悩まないで、相談してください

□ हिंसाका विभिन्न प्रकारहरू हुन्छन्। いろいろな暴力があります

शारीरिक हिंसा 身体的暴力

कुट्ने, लात हान्ने, कपाल तान्ने, घाँटी थिच्ने, चक्कु देखाएर धम्क्याउने आदि।

たたく ける 髪をひっぱる 首をしめる
ナイフを見せておどす など

बालबालिकालाई प्रयोग गरेर गरिने हिंसा
子どもを利用した暴力

बालबालिकाको अगाडि हिंसा गर्ने, बालबालिकामाथि हिंसा गर्ने, बालबालिकालाई जबरजस्ती अलग गर्न खोज्ने आदि।

子どもの前で暴力をふるう 子どもに暴力をふるう
子どもをとりあげようとする など

मानसिक हिंसा 心理的暴力

ठूलो स्वरमा कराउने, तपाईंको कुरा नसुनी बेवास्ता गर्ने, अरू मानिसहरूको अगाडि अपमान गर्ने आदि।

大きな声で怒る あなたの話を聞かないで無視する
他の人の前でバカにする など

यौन हिंसा 性的暴力

मन नहुँदा पनि जबरजस्ती यौन सम्बन्ध राख्ने, गर्भवती भएको बच्चा जन्माउन नदिने भन्ने, गर्भनिरोधक प्रयोग नगर्ने आदि।

いやがっているのに性行為をする
妊娠した子どもを産んではだめと言う
避妊をしない など

आर्थिक हिंसा 経済的暴力

आवश्यक पैसा नदिने, बाहिर काम गर्न नहुने भन्ने आदि।

必要なお金を渡さない 外で仕事をしてはだめと言う
など

विदेशी नागरिकमाथि हुने हिंसा
外国人への暴力

बसोबास अवधि नवीकरण गर्न सहयोग नगर्ने, "सम्बन्ध विच्छेद गरेपछि जापानमा बस्न पाउँदैनौं" वा "विदेशी नागरिकले बच्चाको अभिभावक अधिकार पाउन सक्दैन" भन्ने धम्क्याउने, तपाईंको भाषा वा संस्कृतिको अपमान गर्ने आदि।

在留期間の更新を手伝わない 「離婚したら日本に
いられない」「外国人は子どもの親権がとれない」とおどす
あなたの言葉や文化を悪く言う など

सामाजिक हिंसा 社会的暴力

परिवार वा साथीभाइसँग भेट्न नदिने भन्ने, तपाईंका सबै इमेल हेरेर जाँच गर्ने, अविश्वास गरी सम्बन्ध बाहिरको सम्बन्ध गरेको आरोप लगाउने आदि।

家族や友達と会ってはだめと言う あなたのメールを全部
見て調べる 浮気をしているとうたがう など



म आफ्नो हिंसात्मक पार्टनर (श्रीमान्, श्रीमती, प्रेमी वा प्रेमिका) बाट टाढा जान चाहन्छु, तर के गर्ने भन्ने थाहा छैन।

パートナー(夫や妻、恋人など)の暴力から逃げたい。

एकलै चिन्ता नगर्नुहोस्, कृपया परामर्श लिनुहोस्। भागेर जान सकिने ठाउँ पनि छ।
खतरा भएको अवस्थामा तुरुन्त प्रहरीलाई फोन गर्नुहोस्। फोन नम्बर 110 हो।

一人で悩まないで、相談してください。逃げるための場所もあります。
危ない時は、警察に電話してください。電話番号は110です。



□ परामर्श काउन्टर सम्बन्धी जानकारी 相談窓口のご案内

यहाँ उल्लेख गरिएका परामर्श सेवाहरू निःशुल्क रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ, र तपाईंको गोपनीयता सुरक्षित राखिन्छ। तपाईं बसोबास गर्ने क्षेत्रको नगरपालिका वा गाउँपालिकामा फोनमार्फत वा प्रत्यक्ष भेटेर पनि सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ। प्रत्यक्ष परामर्शका लागि आवश्यक परेमा दोभाषेको व्यवस्था पनि गर्न सकिन्छ।

こちらに記載されている相談窓口は無料です。秘密は守られます。
あなたが住んでいるところの市役所や町役場でも電話や面接で相談ができます。
面接で相談する場合は、必要に応じて通訳を手配することがあります。

□ विदेशी बासिन्दा तथा उनीहरूका सहयोगीहरूका लागि सहायता र परामर्श सेवाहरू 外国人のための相談ができるところ

परामर्श काउन्टर 相談窓口	फोन नम्बर 電話番号	उपलब्ध भाषाहरू 対応言語	परामर्श दिने दिन 相談日	परामर्श गर्ने तरिका 相談方法		परामर्श समय 相談時間
				फोन 電話	प्रत्यक्ष भेटघाट 面接	
ह्योगो अन्तर्राष्ट्रिय आदान-प्रदान संघ विदेशी नागरिक सूचना केन्द्र 兵庫県国際交流協会 外国人県民 インフォメーション センター	078-382-2052	जापानी, अंग्रेजी, चिनियाँ, स्पेनी, पोर्तुगाली ※यसका अतिरिक्त, फोनमार्फत बाह्य दुभाषे सेवा प्रयोग गरी अन्य भाषाहरूमा पनि परामर्श गर्न सकिन्छ।	सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म (जीवनयापन सम्बन्धी परामर्श) 月～金曜日 (生活相談)	○	○	9:00-17:00
		日本語, 英語, 中国語 スペイン語, ポルトガル語 ※この他に電話による外部通訳を使って相談できる言語があります	सोमबार (कानुनी परामर्श・अग्रिम बुकिङ्ग आवश्यक) 月曜日 (法律相談・要予約)		○	13:00-15:00
कोबे अन्तर्राष्ट्रिय कम्युनिटी केन्द्र (KICC) 神戸国際コミュニティ センター (KICC)	078-742-8705	अंग्रेजी, चिनियाँ भाषा 英語, 中国語	सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म 月～金曜日	○	○	◆फोन सेवा बिहान 9:00 बजेदेखि उपलब्ध छ। ※電話は 9:00～対応可
		भियतनामी भाषा ベトナム語	सोमबार・बुधबार 月・水曜日			
		कोरियन भाषा 韓国・朝鮮語	शुक्रबार 金曜日			
		स्पेनी भाषा スペイン語	मंगलबार, बिहीबार 火・木曜日			
		पोर्तुगाली भाषा ポルトガル語	बिहीबार 木曜日			
		फिलिपिनो भाषा フィリピン語	बुधबार 水曜日			
		इन्डोनेशियाली भाषा インドネシア語	शुक्रबार 金曜日			
		नेपाली भाषा ネパール語	सोमबार 月曜日			
थाई भाषा	मंगलबार					


परामर्श काउन्टर 相談窓口	फोन नम्बर 電話番号	उपलब्ध भाषाहरू 対応言語	परामर्श दिने दिन 相談日	परामर्श गर्ने तरिका 相談方法		परामर्श समय 相談時間
				फोन 電話	त्यक्ष भेटघा 面接	
NGO कोबे विदेशी सहायता नेटवर्क NGO 神戸外国人 救援ネット	078-232-1290	अंग्रेजी, चिनियाँ, स्पेनी, टागालोग, पोर्तुगाली, भियतनामी, रुसी भाषा ※चिनियाँ, भियतनामी तथा रुसी भाषाका लागि अग्रिम बुकिङ्ग आवश्यक छ। 英語,中国語,スペイン語, タガログ語,ポルトガル語 ベトナム語,ロシア語 ※中国語,ベトナム語,ロシア 語は要予約	शुक्रबार 金曜日	○	○	13:00-20:00
ह्योगो बहुसांस्कृतिक सहअस्तित्व समग्र परामर्श केन्द्र ひょうご 多文化共生 総合相談 センター	078-232-1290	अंग्रेजी, चिनियाँ, स्पेनी, पोर्तुगाली, टागालोग, भियतनामी, कोरियन・ चोसोन भाषा, थाई, इन्डोनेशियाली, मलाय भाषा, नेपाली, म्यानमार (बर्मेली), खमेर, मंगोलियन, सिंहला, हिन्दी, फ्रेन्च, जर्मन, इटालियन, रुसी, युक्रेनी भाषा ※ फोनमार्फत बाह्य दुभाषे सेवा उपलब्ध छ। 英語,中国語,スペイン語 ポルトガル語,タガログ語, ベトナム語,韓国・朝鮮語, タイ語,インドネシア語 マレー語,ネパール語, ミャンマー語,クメール語, モンゴル語,シンハラ語 ヒンディー語,フランス語, ドイツ語,イタリア語, ロシア語,ウクライナ語 ※電話による外部通訳	शनिबार・आइतबार 土曜日・日曜日	○	○	9:00-17:00
भियतनाम युमे कोबे ベトナム夢 KOBE	078-736-2987	जापानी, भियतनामी भाषा 日本語,ベトナム語	मंगलबारदेखि शुक्रबारसम्म (सार्वजनिक बिदा बाहेक) 火~金曜日 (祝日を除く)	○	○	10:00-17:00
एशियाली महिला आत्मनिर्भरता परियोजना アジア女性自立プロジェクト	078-734-3633	जापानी, अंग्रेजी भाषा 日本語,英語	बुधबार 水曜日	○	○	11:00-16:00
एशिया कल्याण शिक्षा प्रतिष्ठान शरणार्थी सहायता मुख्यालय कान्साइ शाखा アジア福祉教育財団 難民事業本部 関西支部	0120-090091	जापानी, अंग्रेजी, भियतनामी भाषा 日本語,英語,ベトナム語	सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म 月~金曜日	○	○	9:30-17:00

☐ पार्टनरबाट हुने हिंसासम्बन्धी सहयोग प्राप्त गर्न सकिने सेवाहरू पार्टनर(夫や妻、恋人など)からの暴力相談窓口
यो परामर्श काउन्टरमा जापानी भाषामा मात्र सेवा उपलब्ध छ। こちらの相談窓口は日本語のみ対応可能です。


相談窓口	電話番号	相談日	相談方法		相談時間
			でんわ 電話	めんせつ 面接	
ひょうごけんじょせい かい てい 兵庫県女性家庭センター ひょうごけん はいぐうしや ぼりやく そうだん しえん (兵庫県配偶者暴力相談支援センター) なや 悩みのほっとライン	078 (732)7700	まいにち 毎日 ねんまつねんしのぞ (年未年始除く)	○		9:00~12:00 13:00~21:00 うけつけしゅうりょう (受付終了 20:30)
		ねんまつねん し 年未年始 がつ にち よくとし がつ にち (12月29日から翌年1月3日)	○		9:00~12:00 13:00~17:00 うけつけしゅうりょう (受付終了 16:30)
ひょうごけんりつだんじょきょうどうさんかく 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン じょせい 女性のためのなやみ相談	078 (360)8551	げつ どのうび 月~土曜日 しゅくじつ ねんまつねんしのぞ (祝日・年未年始除く)	○	○ ようやく 要予約	9:30~12:00 13:00~16:30
だんせい 男性のためのなやみ相談	078 (360)8553	げんそく だい だい かようび 原則 第1・第3火曜日 ねんまつねんしのぞ (年未年始除く)	○		17:00~19:00
ひょうごけんけいさつほんぶ 兵庫県警察本部 すたーかー・DV相談	078 (371)7830	まいにち 毎日	○		じかん 24時間

☐ सामाजिक सञ्जाल वा च्याटमार्फत सहयोग प्राप्त गर्न सकिने सेवाहरू SNS やチャットでも相談できるところ

घरेलु हिंसा हटलाइन प्लस DV相談+



योरिसोइ हटलाइन よりそいホットライン



☐ भिसा तथा बसोबाससम्बन्धी विषयमा परामर्श प्राप्त गर्न सकिने सेवाहरू 在留資格(ビザ)のことで相談できるところ

- यदि तलका मध्ये कुनै अवस्था तपाईंमा लागू हुन्छ भने, कृपया जापानको अध्यागमन सेवा एजेन्सीसँग परामर्श गर्नुहोस्:
- यदि तपाईं आफ्नो बसाइ अवधि थप गर्न चाहनुहुन्छ भने,
- यदि तपाईं आफ्नो निवास स्थिति परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ तर तपाईंको पार्टनरले सहयोग गरिरहेको छैन भने,
- यदि पार्टनरसँग अलग भएपछि जापानी नागरिकबाट जन्मिएको आफ्नो बच्चासँग जापानमै बसिरहन चाहनुहुन्छ भने।

- 在留期間を更新したい。
 - 在留資格を変えたいのに、パートナー(夫や妻)が協力してくれない。
 - パートナーと離れたあと、日本人とのあいだに生まれた子どもと一っしょに続けて日本に住みたい。
- そんなときは、出入国在留管理局に相談してください。

यो परामर्श काउन्टरमा जापानी भाषामा मात्र सेवा उपलब्ध छ। こちらの相談窓口は日本語のみ対応可能です。

相談窓口	電話番号	相談日	相談方法		相談時間
			でんわ 電話	めんせつ 面接	
おおさかしゅつにゅうこくざいりゅうかんにきよく 大阪出入国在留管理局 こうべしきよく 神戸支局 総務課	078 (391)6377	げつ きんようび 月~金曜日 しゅくじつ ねんまつねんしのぞ (祝日・年未年始除く)	○		8:30~12:00 13:00~16:00

होगो प्रिफेक्चरल महिला तथा परिवार परामर्श केन्द्रद्वारा अप्रिल 2026 मा प्रकाशित। (令和8年4月発行 兵庫県女性家庭センター)