

## せいぼうりょく 性暴力とは

あなたが望まない、同意しない「イヤ」と  
思う性的な行為はすべて性暴力です。

たとえば、

- 服を脱がされた。
- 抱きつかれた、キスされた。
- 水着で隠れる部分（プライベートゾーン）  
を触られた。
- 着替えやトイレ、入浴をのぞかれた。
- 裸の写真を自撮りして送れと言われた。
- 望まない性行為をさせられた。

など、これらはすべて性暴力にあたります。

性暴力はあなたに対する著しい人権侵害であり、  
犯罪行為です。

## せいぼうりょく 性暴力を受けると

性暴力は年齢・性別に関わらず、誰にでも起こり  
えます。必ずしも知らない人が加害者とは限りません。  
塾や学校の先生、同僚、上司、友達などから受ける  
場合もあります。

性暴力を受けると、

腹痛、頭痛、吐き気などの体調不良  
食欲不振、過食

ふさぎ込む、過剰に甘える

強い不安、激しい動機、怖い夢を見る、

眠れない、情緒不安定

など、あなたに様々な反応が起こりえます。

あなたに出てきたすべての反応は、被害にあった人  
がよく体験するものです。

誰にでも起こりうる、当然の反応です。

ひとりで悩まないで。  
まずは電話して。

性被害に遭ったかと思ったら、  
ためらわずに相談してください。  
匿名で相談することもできます。

東京都性犯罪・性暴力被害者  
ワンストップ支援センター

全国共通フリーダイヤル  
#8891 または  
0120-8891-77

(NTT ひかり電話の場合)

性暴力救援ダイヤル NaNa  
03-5577-3899 (有料)

子供・保護者専用  
性被害相談ホットライン  
0120-333-891

<東京都内からかけるとき> (無料)

03-6811-0850

<東京都外からかけるとき> (有料)

性暴力被害を  
相談したいあなたへ

24時間365日ホットライン

東京都性犯罪・性暴力被害者  
ワンストップ支援センター

全国共通フリーダイヤル  
はやくワンストップ  
#8891 または 0120-8891-77

(NTTひかり電話の場合)

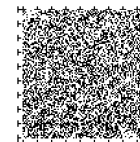
子供・保護者専用性被害相談ホットライン  
0120-333-891

<東京都内からかけるとき> (無料)

東京都



特定非営利活動法人  
性暴力救援センター・東京  
(SARC東京)



# 支援の流れ

## ①電話相談

まずは支援員があなたの相談をお受けします。被害直後、誰にも相談できない、どうしてもよいかわからないなど、あなたの気持ちに寄り添いながら、一緒に考えていきます。

## ②面接相談

あなたのお話を直接お伺いします。情報提供を行い、選択肢の中からどうしていきたいかを一緒に考え、具体的な支援につなげていきます。

## ③同行支援

警察や病院に行くことはとても勇気があることです。1人で心細いとき、不安なときには支援員が同行することで、安心して支援を受けることができます。

## その他

こころのケア、弁護士の紹介、さまざまな機関との連携などにより、自立と回復の支援を行います。

詳しくは電話で相談してください。

# 被害に遭ってしまったら

被害に遭ったのはあなたのせいではありません。どうしよう、どこに相談していいかわからない。そんな時はいつでもお電話ください。秘密は必ず守ります。

☎ **全国共通フリーダイヤル**  
**#8891** または **0120-8891-77**  
(NTT ひかり電話の場合)

☎ **子供・保護者専用性被害相談ホットライン**  
**0120-333-891**  
<東京都内からかけるとき> (無料)

## あなたの大切なからだと将来のために

- 被害に遭ってしまったら、できるだけ早い時期に病院で診察を受けることが必要です。
- 受診することで、望まない妊娠・性感染症からあなたを守ることができます。
- 警察への届出は、あなたの意思を尊重します。

## 家族や友人が被害に遭ってしまったら

- 否定したり、疑ったり、無理に聞き出したりせず、話を丁寧に聴いてあげてください。
- あなたは何も悪くないと伝えてあげてください。
- 相談できる場所（ワンストップ支援センター）があることを紹介してください。

# 東京都性犯罪・性暴力被害者 ワンストップ支援センターとは

東京都と特定非営利活動法人性暴力救援センター・東京は協働で「東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター（性暴力救援ダイヤル NaNa）」を運営しています。



性犯罪・性暴力の被害者は、被害の深刻さにもかかわらず、多くの人が誰にも相談できずにいます。



東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センターでは、**24時間365日**体制で相談を受け付けているほか、病院・警察等への付添い、精神的ケアなどをワンストップで行い、被害者の心身の負担軽減や早期回復、被害の潜在化の防止等を図っています。