

かながわ性犯罪・  
性暴力ホットラインへ  
ご相談ください

24時間 365日

いつでも女性の専門相談員が  
お話を伺います。

- あなたとこれからのことを一緒に考えます。
- あなたのニーズに応じた情報提供や支援機関の紹介を行います。
- 必要に応じて、心身を回復するためのカウンセリングを行います。

秘密は厳守します。  
匿名でも相談できます。  
安心してご相談ください。

24H/365DAYS

ナヤミナク  
045-210-7379

かながわ性犯罪・性暴力ホットライン

24H/365DAYS

ナヤミナク  
045-210-7379



SAVE  
YOU!  
SAVE  
FRIENDS!

ひとりで悩まない。ひとりで傷つかない。

かながわ ホットライン 検索

神奈川県安全防災局くらし安全交通課

## 性犯罪・性暴力の被害にあわれたあなたへ

性犯罪・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。被害にあったのはあなたのせいではありません。被害の責任は加害者にあります。

### あなたの安全を守りましょう

- 加害者から脅しや呼び出しがありませんか
- けがをしていませんか
- 妊娠や性感染症の心配はありませんか
- 生きていくのがつらくなっていませんか
- 被害により生活に困ったことが起きていませんか

ひとりで悩まずにご相談ください。

## 性犯罪・性暴力の被害にあうと

心身にさまざまな変化が起きることがありますが、これは被害によりだれにでも起こりうる反応とされています。心配はいりません。適切に対処すれば、少しずつ回復していきます。

### 心身に起きる変化の例

- 感情や感覚が麻痺する
- 人が信じられなくなる、疑い深くなる
- 突然、怖くなったり、身体がふるえる
- 眠れなくなる、食欲がわからない
- ちょっとしたきっかけで被害の場面がよみがえる
- 自分に落ち度があったと自身を責める
- 動悸がする、息苦しい、疲れやすくなる

※被害にあった後の反応や様子はひとりひとり異なります。

回復のためにあなたにできることがあります。かながわ性犯罪・性暴力ホットラインにご相談ください。

## 家族や友人などが被害にあったら

身近な方が性犯罪・性暴力の被害にあうと、周囲の人も怒りや悲しみで混乱したり、自分を責めたりすることがありますが、被害の責任は加害者にあります。被害にあった方の多くは、自分のことを大切に思ってくれる人とのつながりに支えられて回復していきます。回復には少し時間がかかるかもしれませんが、あせらずに見守ってください。

- 被害にあった人の話を信じて、ゆっくりと聞いてください
- 被害にあった人を責めたり、問い詰めたりせず、温かく見守ってください
- 被害にあった人の責任ではないことを繰り返し伝えてください
- 「たいしたことはない」「早く忘れなさい」などは、却ってつらくなることもあります
- 急がせず、あせらずにゆっくり支え続けてください

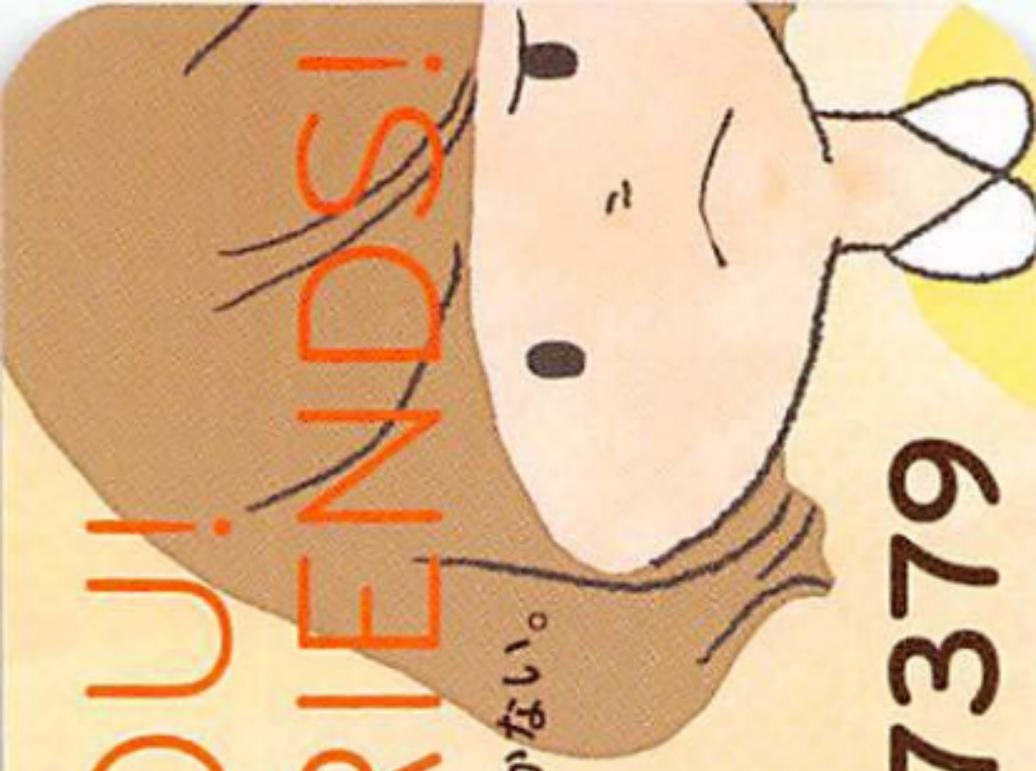
被害にあわれた大切な人にどう接したらいいかわからない、そんなあなたからの相談もお待ちしています。

SAVE YOU!  
SAVE FRIENDS!

ひとりで悩まない。ひとりで傷つかない。

24H/365DAYS

☎045-210-7379



## 性犯罪、性暴力で困っている 家族や友だちはいませんか。

かながわ性犯罪・性暴力ホットラインは、そのような方のために  
24時間365日いつでも相談を受け付けています。

神奈川県が運営する電話相談の窓口で、秘密は厳守します。  
女性の専門相談員がお話を伺います。安心してご相談ください。

かながわ性犯罪・  
性暴力ホットライン



ナヤミナラフ  
045-210-7379



かながわ ホットライン

検索

神奈川県安全防災局くらし安全交通課