

せいはんざい せいぼうりょく  
**性犯罪・性暴力とは？**

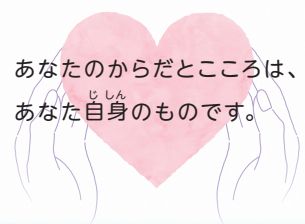
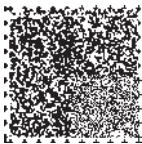
あなたが同意していない性的な行為はすべて性犯罪・性暴力であり、重大な人権侵害です。相手と対等な関係でなかったり、断れない状況であったり、はっきり嫌だと言えない状況で性的な行為があっても、それは本当の同意があったことにはなりません。

たとえば、「暴行」、「脅迫」、「心身の障害」、「虐待」、「フリーズ状態」、「立場による影響力」などが原因となって、「イヤ」と思うこと、「イヤ」と言うこと、または「イヤ」をつらぬくことが難しい状況で性的な行為がされた場合、それは「不同意わいせつ罪」や「不同意性交等罪」という犯罪の被害です。

ほか  
**その他にも…**

- ポルノ被害・AV出演強要
- 着替えやトイレをのぞく
- DV
- 痴漢や盗撮
- ストーカー行為
- 避妊に協力しない
- 望まない性行為
- 子供への性虐待
- セクハラ

など、これらはすべて性暴力にあたります。



ひとりでも悩まず、まずはご相談ください



相談無料 匿名で相談できます。

東京都性犯罪・性暴力被害者  
ワンストップ支援センター

電話相談 (24時間365日対応)

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)

性暴力救済ダイヤル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

<都内からかけるとき(無料)>

03-6811-0850

<都外からかけるとき(有料)>

LINE相談「性被害相談窓口」

受付日時 受け付けにちじ

月・水・金・土 (祝日・年末年始を除く)

16時から21時まで (相談受付20時30分まで)

LINEアカウント名「相談ほっとLINE@東京」

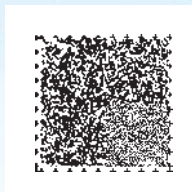
詳細はHPからご覧ください

東京都 ワンストップ支援事業 検索

<https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/hanzai/onestop>

このリーフレットに関する問合せ先  
東京都総務局人権部人権施策推進課  
03-5388-2589

リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。  
令和7年3月発行



東京都性犯罪・性暴力被害者

ワンストップ支援センター

性暴力被害を  
相談したいあなたへ

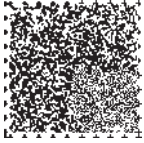
24時間365日ホットライン

誰に何を相談すればよいのか分からない…。  
そんな時は、いつでもお電話ください。  
秘密は必ずお守りします。

#8891または0120-8891-77

(NTTひかり電話の場合)

東京都  
特定非営利活動法人  
性暴力救済センター・東京  
Sexual Assault Relief Center Tokyo: SARCTokyo



## 支援の内容



支援員があなたの相談を受けします。被害直後、誰にも相談できない、どうしたら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。

### 電話相談



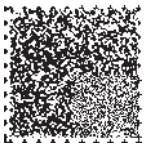
### 面接相談



### 同行支援



### その他



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一緒に考え、具体的な支援につなげていきます。

警察や病院に行くことはとても勇気がいることです。1人では不安で心細いとき、安心できるよう支援員が同行し、あなたをサポートします。

医師・公認心理師によるカウンセリングなどのこころのケア、弁護士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  
ご相談ください。



## 被害に遭ってしまったら



性暴力は年齢・性別に関わらず、誰にでも起こりえます。知らない人から受けるだけでなく、塾や学校の先生、SNSで知り合った人、先輩、同僚、上司、友達などから受けることもあります。

### 性被害を受けると…

不安、恐怖、落ち込み、ショック、混乱、動揺、身体の調子がおかしい、眠れなくなるなど、あなたに様々な反応が起こりえます。こうした反応は誰にでも起こりうる、当然の反応です。

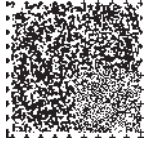


### あなたの大切なからだと将来のために

性犯罪・性暴力の被害は、被害後できるだけ早い段階で適切なケアを受けることが大切です。

- 必要なケアを受けるためにもまずは、東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センターに相談してください。
- できるだけ早い時期に医療機関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



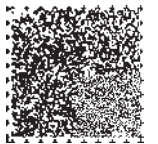
大切な人が被害に遭うと、あなた自身も動揺し、ショックを受けるかもしれません。そんな時は、大切な人の気持ちに寄り添い、受け止めてあげてください。

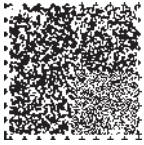


- 決して責めたり、否定したり、疑ったり、無理に聞き出したりせず、話を丁寧に聴いてあげてください。
- 「あなたは何も悪くない」と伝えてあげてください。
- 東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センターへの相談を勧めてください。

## 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（SARC東京）が協働で運営している性暴力被害に遭った方の専門の相談窓口です。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。つらいこと、不安なことについて一人で抱え込まず、まずは話してみませんか。





とうきょうとせいはいはんざい  
東京都性犯罪・  
せいぼうりょくひがいしゃ  
性暴力被害者

ワンストップ支援センター

ってどんなところ？

とうきょうとせいはいはんざい せいぼうりょくひがいしゃ  
東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援

センターは「せいぼうりょく」のひがいにあった  
ひと 人のためのせんもんの相談窓口です。

せんもんのスタッフがお話をきいて、あなたの  
たいせつ 大切なこととからだを守るためのお手伝いを  
していきます。

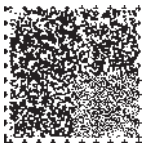
お話をきいて、どうしたらいいのか  
いっしょに考えていくよ。  
ひみつは必ず守ります。



こども ほごしゃせんようせいひがいそうだん  
子供・保護者専用性被害相談 ホットライン

0120-333-891

<都内からかけるとき(無料)>



03-6811-0850

<都外からかけるとき(有料)>

ひとりでもかまわず、ここに相談してね



とうきょうと せいひ がいそうだんまどぐち  
東京都の性被害相談窓口

相談は無料です。  
名前を言わなくても相談できます。



こども ほごしゃせんようせいひがいそうだん  
子供・保護者専用性被害相談ホットライン  
(24時間365日受付)

0120-333-891

<都内からかけるとき(無料)>

03-6811-0850

<都外からかけるとき(有料)>

LINE相談「性被害相談窓口」

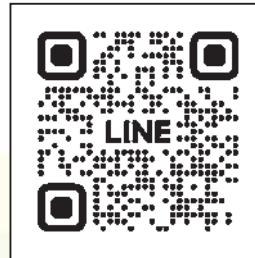
受付日時 受けつけにちじ

げつ すい きん ど  
月・水・金・土  
(祝日・年末年始を除く。)

16時から21時まで  
(相談受付20時30分まで)

LINEアカウント

「相談ほっとLINE@東京」に  
友だち登録してね。



ホームページによる案内

東京都 ワンストップ支援事業

検索

<https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/hanzai/onestop>

このリーフレットに関する問合せ先  
東京都総務局人権部人権施策推進課  
03-5388-2589



リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

令和7年3月発行

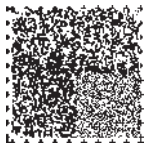
とうきょうとせいはいはんざい せいぼうりょくひがいしゃ  
東京都性犯罪・性暴力被害者  
ワンストップ支援センター

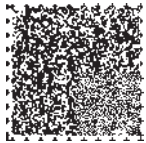
たいせつ 大切なあなたの  
からだやこころのために



東京都

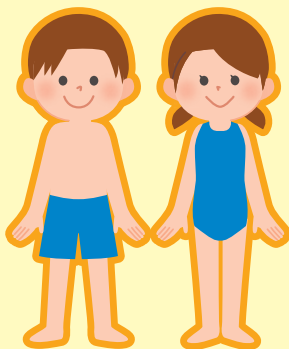
特定非営利活動法人  
性暴力救援センター・東京  
Sexual Assault Relief Center Tokyo: SARCTokyo





プライベートゾーンって  
なん  
何だろう？

みすぎ  
水着でかくれるところはプライベートゾーンと  
じぶん  
いう「自分だけの大切なところ」なんだ。

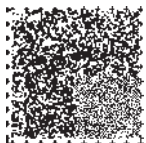


くち かお たいせつ  
口・顔も大切なところだね。〇〇

プライベートゾーンは見られたり、見せられたり、  
さわられたり、さわらせられたりすることがダメ  
な自分だけの大切なところなんだ。

さわられたり、見せてと言われても、「イヤ」と言っ  
ていいんだよ。

あなたのからだはあなただけのもので、ほかの人の  
がさわってはいけないんだよ。



まが  
君のからだもお友だちのからだも  
ぜんぶ たいせつ  
全部大切なんだ。



「せいぼうりよく」って  
なん  
何だろう？

たとえば…



ききかえ中々どき  
のぞかれた…

からだを  
さわられた…



- 「だれにもないしょだよ」と言われ、  
からだをさわられた
- 水着でかくれる部分を見られた、さわられた
- だきつかれた
- キスされた
- 着がえやトイレ、お風呂に入っているところを  
のぞかれた
- はだかの写真をとられた

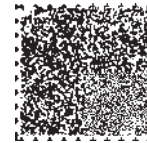
せいぼうりよくは、自分やほかの人のからだや心  
をきずつけることで、してはいけないことなんだよ。  
もし、こういうことを誰かにされたり、誰かがされ  
ているのを見たら、たよりにできる大人の人に相談  
してね。



せいぼうりよくかどうか迷っていても、  
ためらわずに相談してね。



せいひがいのとき  
性被害を受けた時、  
からだやこころの  
SOSサイン



こんなことはないかな？

- おなかがいたい、頭がいたい、はき気がするなどの  
たいようふりょう  
体調不良
- ねむれない、こわいゆめを見る
- 何も食べたくない、いつでも何かを食べたい
- なぜか元気が出ない、何もしたくない
- イライラする、わかってもらえない
- カツとなってらんぼうしたくなる、物をこわしたくなる
- エッチなことをしてもいいんだと思う など

ほごしや おとな  
保護者や大人のみなさんへ



子供への性暴力は、身近な人でも気づきにくいものです。  
性被害は、性別にかかわらずだれにでも起こりえます。  
子供のSOSサインに気がついたら、まずはご相談ください。

もし子供からのSOSがあったら？

話を疑ったり否定したりせず「話してくれてありが  
とう」「あなたは悪くないよ」と伝え、子供の話を  
信じて寄り添いながら聞いてください。

子供が必要なケアを受けられる  
ように東京都性犯罪・性暴力被  
害者ワンストップ支援センター  
にご連絡ください。

子供の回復に向けて一緒に考え  
ていきます。

