

## あなたの心とからだの回復のために

被害にあうと、恐怖や不安で混乱し、心やからだにさまざまな反応があらわれることがあります。これらは誰にでも起こりうる自然の反応です。

### 被害後にあらわれる反応の例

- 怒りや悲しみ、恥や罪の意識を感じる
- 自分を責めてしまう、気持ちが落ち込む
- 何も考えられなくなる、感じなくなる
- 記憶がなくなる、突然思い出す
- 眠れなくなる、食事がとれなくなる
- 物音に敏感になる など

無理をせず、心とからだをゆっくり休めてください。そして、深呼吸をしたり、好きな音楽を聞いたり、あなたの心とからだに心地よいと思うことから、少しずつ始めてみましょう。

信頼できる人に話を聞いてもらうだけでも心が落ち着いていくことがあります。

## ご家族や周囲の方へ

あなたの家族や身近な方が被害にあったと知った時、怒りや悲しみで、混乱してしまうでしょう。

決してあなたの大切な人を責めたりしないで、受け止め、寄り添ってあげてください。

そして、ワンストップ支援センターへの相談をすすめてあげてください。

ご家族やご友人が相談していただいても構いません。皆さまが必要としている情報を提供します。

## 相談に関するQ & A

**Q** ワンストップ支援センターに相談したら、周囲にばれたり、騒ぎになったりしませんか？

**A** あなたが相談したことはあなたが希望しない限り、誰にも話しません。

**Q** 何度も被害状況を説明したくありません。

**A** あなたが何度も被害状況を説明しなくてもすむように、ワンストップ支援センターがサポートします。



**Q** 被害を受けたことを、必ず警察に届けなければいけませんか？

**A** あなたの希望や考えを最大限に尊重します。その他にも大切なことを決める時は、あなたの同意をもとに行います。

**Q** 被害を受けたことについて、法的に解決したいのですが？

**A** ワンストップ支援センターへご相談ください。被害者支援に詳しい弁護士が、相談に応じます。

性犯罪や性暴力の被害に会い  
悩んでいるあなたへ

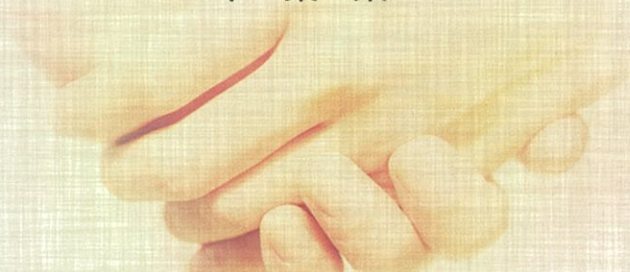
あなたの心とからだのために  
わたしたちに話してみませんか  
どんなことでも

性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

千葉県





## 性暴力とは

レイプ、性虐待、DV、痴漢、盗撮など、あなたが望まない性的な行為は、すべて「性暴力」です。

「性暴力」は、年齢・性別にかかわらず起こります。

また、身近な人や夫婦・恋人の間でも起こります。

## もし、被害にあったら

まずは、安全な場所、安心できる場所に移りましょう。どうしたらよいか分からない。。。1人で不安。。。

1人で抱え込むのは、とても辛いことです。

あなたは決して悪くありません。

ちょっと勇気を出して、ワンストップ支援センターに連絡してください。

被害を受けてから時間がたった後でも、あなたの心とからだのためにできることがあります。

ワンストップ支援センターでは、専門の相談員が、これからどうしたら良いか、あなたの気持ちに寄り添いながら一緒に考え、あなたが必要とするサポートを提供します。

### ワンストップ支援センターで相談できること

- これからどうしたらよいか分からない
- 妊娠や性感染症が心配
- 不安や恐怖で眠れない、落ち着かない
- 警察に相談するかどうか迷っている
- 法律や裁判のことがよくわからない

## ワンストップ支援センターの支援内容

相談をはじめ、診療、カウンセリングの提供、病院・警察との連携など、性暴力（性犯罪）被害を受けた方が必要としているサポートを、できるだけワンストップで提供します。

### 電話相談・面接相談

専門の相談員がお話を伺い、あなたの気持ちに寄り添いながら、どうしたらよいかを一緒に考えていきます。希望に応じて警察、弁護士などにおつなぎします。

### 医療支援 (24時間365日、対応しています)

産婦人科医につなぎます。性感染症や望まない妊娠から、あなたのからだを守ることができます。

### カウンセリング

心のケアを必要としている方には、カウンセリングを提供します。

### 法律相談

弁護士に、損害賠償請求といった裁判の手続きなどについて相談することができます。

### 付き添い支援など

ご希望に応じて、警察・裁判所・病院など関係機関へ付き添います。また、警察への届出や裁判に関する手続きなどのお手伝いをします。

相談や支援は、**無料**です。  
秘密は、**固く**守ります。  
あなたの気持ちや考えを**尊重**します。

## 千葉県内のワンストップ支援センター

どちらのセンターでも、あなたが必要とする支援が受けられます。

### 性暴力被害を専門とする支援団体、医療機関と連携

NPO 法人  
千葉性暴力被害支援センターちさと



☎043-251-8500

〒260-0042

千葉市中央区椿森4-1-2 国立病院機構千葉医療センター内



【相談受付時間】(日祝日、年末年始を除く)

月～金 9:00～21:00

土 9:00～17:00

\*緊急の医療支援は、24時間365日受けられます。

### 犯罪被害全般に対応する支援団体

公益社団法人  
千葉犯罪被害者支援センター



☎043-222-9977

〒260-0013

千葉市中央区中央3-9-16 大樹生命千葉中央ビル7F



【相談受付時間】(土日祝日、年末年始を除く)

月～金 10:00～16:00

この他にも、緊急の医療支援が受けられる病院が県内にあります。

連携医療機関はこちら (千葉県HP)



### 短縮ダイヤル

ワンストップ支援センター  
(千葉犯罪被害者支援センター)

性犯罪被害相談電話 (警察)  
(千葉県警察本部 性犯罪110番)

はやくワンストップ  
#8891

ハートさん  
#8103