

せいはんざい せいぼうりよく
性犯罪・性暴力とは？

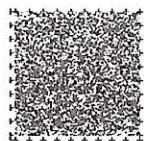
あなたが同意していない性的な行為はすべて性犯罪・性暴力であり、重大な人権侵害です。相手と対等な関係でなかったり、断れない状況であったり、はっきり嫌だと言えない状況で性的な行為があっても、それは本当の同意があったことにはなりません。

例えば、「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」ということ、または「イヤ」をつらぬくことが難しい状況で性的な行為を受けた場合、それは「不同意わいせつ罪」や「不同意性交等罪」という犯罪の被害にあたります。

ほか
その他にも…

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

など、これらはすべて性暴力にあたります。



あなたのからだところは、
あなた自身のものです。



ひとりでも大丈夫、まずはご相談ください



そうだん むりよう とくめい そうだん
相談無料 匿名で相談できます。

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

でん わ そうだん じかん にあたいめい
電話相談 (24時間365日対応)

ぜんこくきょうつう
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)

せいぼうりよくきゅうえん
性暴力救援ダイヤルNaNa

03-5577-3899 (有料)

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)>

そうだん せいひ がい そうだんまどくち
LINE相談「性被害相談窓口」

受付日時うけつけにちじ

げつ すい きん ど しょうくつ ねんまつ ねんし のぞく
月・水・金・土(祝日・年末年始を除く)

16時から22時まで(相談受付21時30分まで)

※令和8年3月31日までは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」



しやうさい らん
■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



リサイクル推進(A)

登録番号(7)76 令和8年3月発行

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

せいぼうりよくひ がい
性暴力被害を
相談したいあなたへ

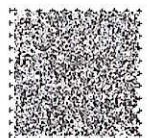
24時間365日ホットライン

だれ なに そうだん
誰に何を相談すればよいのか分からない…。
そんな時、いつでもお電話ください。
ひみつ かなら まも
秘密は必ずお守りします。

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)

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



支援の内容



電話相談



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、どうしたらよいかわからないとき、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。

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一緒に考え、具体的な支援につなげていきます。

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。

その他

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。

詳しくは電話でご相談ください。



被害に あ 遭ってしまったら



性暴力は年齢・性別にかかわらず、誰にでも起こります。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、からだの調子がおかしい、眠れなくなるなど、あなたにさまざまな反応が起こります。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

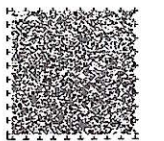


大切な人が被害に遭うと、あなた自身も動揺し、ショックを受けるかもしれません。そんな時は、大切な人の気持ちに寄り添い、受け止めてあげてください。

- 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、多くの方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。



とうきょうとせいほんざい 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

ってどんなところ？

とうきょうとせいほんざい 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
人のためのせんもんせんもんまどぐちの相談窓口です。

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。

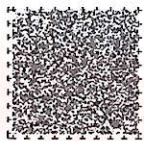
お話をきいて、どうしたらいいの
か
いっしょに考えていよ。
ひみつは必ず守ります。



こども ほごしゃせんようせいひがいそうたん
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)>

ひとりでもやまず、ここに相談してね



とうきょうと せいひがいそうたんまどぐち
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たん
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

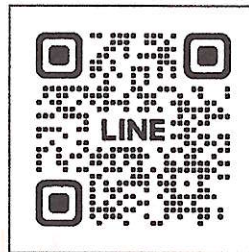
月・水・金・土
(祝日・年末年始を除く。)

16時から22時まで
(相談受付21時30分まで)

※令和8年3月31日までは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(A)

このリーフレットは、環境省の「リサイクル適性」マークです。

登録番号(7)76 令和8年3月発行

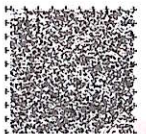
とうきょうとせいほんざい せいぼうりょくひがいしゃ
東京都性犯罪・性暴力被害者
ワンストップ支援センター

大切あなたの
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



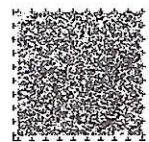
プライベートゾーンって何だろう？

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



口・顔も大切なところだね。

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はできない自分だけの大切なところなんだ。ほかの人からさわられたり、「見せて」と言われても、「イヤ」と言っていいたよ。あなたのからだはあなただけのもので、ほかの人がさわってはいけないんだよ。



君のからだもお友だちのからだも全部大切なんだ。



「せいぼうりよく」って何だろう？

たとえば…

からだをさわられた…

着がえ中などをのぞかれた…

- 「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
- はだかの写真を撮られた

せいぼうりよくは、自分やほかの人のからだやこころをきずつけてしまうから、してはいけないことなんだよ。

もし、こういうことをだれかにされたり、だれかがされているのを見たら、しんらいできるおとなの人に相談してね。

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。

「せいぼうりよく」を受けた時、からだやこころのSOSサイン



こんなことほないかな？

- 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

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。

