

# ひとりで悩まなくて いいんだよ

～ もしも性被害にあってしまったら…～

## 性被害ってどんなこと？

先輩、後輩、彼氏、彼女、友だち、家族や親せき、指導者など

相手が誰であっても、相手に悪意がなくても  
性的な言動で、あなたの心や体が傷ついたら、それは**性被害**です

- 公共機関の乗り物内で痴漢にあった。
- 着替えやトイレ、お風呂をのぞかれた。
- 性的な言葉をかけられた。
- 性的な行為やその画像などを見せられた。
- 無理矢理キスされたり、抱きつかれたりした。
- 勝手に写真や動画を撮られた。
- 下着姿や裸の写真を送るように言われた。
- 性行為を求められた。

体をさわられて、  
嫌だったな…

断ったら嫌われ  
そうで怖い…



「嫌だな」「恥ずかしいな」と思ったら…  
それは、性被害を受けているかもしれません

- あなたは悪くありません。ひとりで抱え込まず、信頼できる人（家族、友だち、学校の先生など）にできるだけ早く相談してください。
- 被害の証拠（メールの内容やスマホのデータなど）は残しておきましょう。
- 緊急の場合は、すぐに110番通報しましょう。



## 友だちから相談を受けたら

無理に聞き出さず、友だちのペースで話を聞きましょう。  
また「あなたは悪くない」と伝えてあげてください。

ひとりで抱え込まず、信頼できる大人（家族、学校の先生など）に  
できるだけ早く相談することを勧めましょう。

あなたが被害を受けた人のかわりに  
相談することもできます。

## スマートフォン等の使用にも注意が必要！



- インターネットは便利ですが、身分を偽り優しい言葉で近づいてくる**危険な相手**もいます。
- 一度流出した情報（個人情報や画像）は全て回収する事は**不可能**です。
- 下着姿や裸の写真、動画は持っているだけでも**犯罪**です。また、相手に求めることも条例で禁止されています。
- もし、写真や動画が送られてきたら、信頼できる人や下記の相談窓口にご相談してください。

## 相談窓口

性暴力被害者サポートセンターこうち **24時間対応**

★相談電話 CORAL CALL（コーラルコール）  
**0120-835-350** 無料フリーダイヤル  
**#8891**（全国共通ダイヤル、無料）

警察 **24時間対応**

★性犯罪・DV・ストーカー等相談電話  
**088-873-0110**  
★犯罪被害者ホットライン  
**088-871-3110**  
★性犯罪被害者相談電話  
**#8103**（全国共通ダイヤル）（無料）

こども家庭庁 **24時間対応**

★児童相談所虐待対応ダイヤル  
**189**（無料）

内閣府 **17時～21時**

★性暴力に関するSNS相談  
「Cure time キュアタイム」



キュアタイム

検索

高知県心の教育センター

★24時間子どもSOSダイヤル  
**0120-0-78310**

