あなたは悪くない

～ もしものときのために知っておいてほしいこと ～

あなたのからだとこころは、あなた自身のものです。

いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、あなたが決めることができます。

同意のない性的な行為は「性暴力」です。

相手と対等な関係でなかったり、嫌だと言えない状況であったりしたなら、

本当の同意があったことにはなりません。

また、一つの行為に同意をしたとしても、他の行為に同意したことにはなりません。

同意のない性的な行為は、犯罪となる場合もあります。

性暴力の被害を受けた方へ

被害にあったことを、
誰にも相談できないと思っていませんか。
悪いのは加害者です。
あなたは悪くありません。
あなたのこころとからだのケアや
これからのことを一緒に考えていきましょう。

身近な人が被害にあった方へ

友人や家族など大切な人から
被害を打ち明けられると、
どのように対応してよいか分からなくなるかもしれません。
でも、みなさんは被害にあった方を
安心させることができる重要な存在です。
みなさんにできることがあります。

性暴力とは

同意のない性的な行為は、性暴力であり、重大な人権侵害です。

例えば…

- 着替えやトイレ、入浴をのぞかれた
- プライベートゾーンを触られた
- 望まないキスや性行為をさせられた
- 避妊に協力してくれない
- アルコールや薬物を使用して性行為をされた
- 下着姿や裸の写真、動画を撮られた
- SNSで知り合った相手から性的な被害を受けた

性犯罪の法律が変わりました。詳しくは法務省のHPをご覧ください。▶

性暴力に対するよくある思い込み

年齢・性別にかかわらず、被害にあうことがあります。

若い女性だけが被害にあう?

男性も被害にあっています。こどもや高齢者の被害もあります。また、相手が異性でも同性でも、同意のない性的な行為は、性暴力です。

夜遅く、知らない人に突然襲われる?

性暴力の被害は、時間や場所を問わず発生しています。また、加害者の約8割は顔見知りです。友人の間や夫婦・恋人の間でも被害にあうことがあります。

露出度の高い服を着ていたせい?

どのような服装でも被害にあうことがあります。悪いのは加害者です。

被害後まもない方へ

まずは、安全な場所、安心できる場所を探しましょう。

● 妊娠や性感染症が心配なときは

被害から72時間以内に、緊急避妊薬を服用することで、高い確率で、望まない妊娠を防ぐことができます。なるべく早く医療機関を受診しましょう。ワンストップ支援センターでは、医療機関の紹介や同行、緊急避妊措置費用等の医療費の助成などを行うことができます。

● 飲み物や食べ物に薬が入っていたかも

「記憶がない・あいまい」、「からだが思うように動かなかった」という場合、睡眠薬等の薬の影響かもしれません。薬物によっては、飲んでから数時間から数日間（3日前後）で体外に排出されます。なるべく早く、医療機関や警察で検査を受けてください。

● 落ち着かない、不安、眠れない、被害がまた起こっている感じがする…

突然ショックな経験をすると、こころやからだにいろいろな変化が生じます。「自分はおかしくなってしまった」と感じることもあるかもしれませんが、このような変化は、ショックな出来事を経験したことによる、自然な反応です。ワンストップ支援センターでは、あなたの回復のために何が必要か一緒に考えていきます。

警察や病院に行くときには

犯人の特定や後で相手を訴えたいと思ったときに役立つ証拠を採取することができます。

- 着ていた衣服・下着（洗わずにそのままで）
- 飲んだもの・食べたものの残り（食器があれば、洗わずに）
- 警察や病院にいく前は、なるべくシャワーやお風呂でからだを洗わないことをお勧めします。

警察や病院に行くのを迷っている方へ

- 「警察に被害届を出すかどうか、今は判断できない」というときも、医療機関等で証拠だけは採っておいてもらいましょう。

最初は被害届を出す意思がないという方でも、時間が経過して気持ちが変わるときがあります。そうしたときのために、証拠を残しておくことはとても大切です。

- 「証拠となるものがあるか分からない」「72時間以上経ってしまった」という場合でも、相談ができます。

一人で警察に行ったり、病院等で検査を受けることが不安なときは、まずワンストップ支援センターにご相談ください。

被害後しばらくたった方へ

● 眠れない、食欲がない、吐き気がする、不安や恐怖で落ち着かない、被害がまた起こっている感じがする

被害後しばらく経っても、こうした変化が続くことがあります。これはショックな出来事を経験したことによる自然な反応です。ワンストップ支援センターでは、あなたの気持ちを第一に、精神科の受診やカウンセリングなどの支援を受けることができるようサポートします。

● 妊娠や性感染症について

「妊娠したかもしれない」という場合、こころとからだの負担を考えると、なるべく早く産婦人科を受診することをお勧めします。性感染症は、無症状の期間があったり、症状が軽くて気づきにくい場合もあるため、早く検査を受けることが大切です。

● 公訴時効について

性犯罪については、公訴時効があります。事件から時間が経過すると、証拠集めも難しくなるため、できるだけ早く警察に相談することをお勧めします。

家族・友人・知人が被害にあったとき

身近な人ができること

- 被害者が安全な場所にいるか確認してください。
- 「あなたは悪くない」と繰り返し伝えてください。
- 信じて話を聞いてください、気持ちを丁寧に聞き、そのまま受け止めてください。

身近な人に気をつけてほしいこと

- 被害者の話を疑ったり、否定したりしない。 **×「それ本当?」**
- 被害者を責めない。 **×「そんな服、着てたから」**
- 被害を軽いものとして扱ったり、無理に忘れさせようとしない。 **×「たいしたことない」**
- 自分の動揺した気持ちをそのまま被害者にぶつけない。 **×「なぜそんなことになったの?」**
- 被害者の意思や気持ちを大切にせず、よかれと思って一方的に助言したり・話を進めたりしない。 **×「○○に相談すべき」**
- 安易に共感を示さない、励まさない、鼓舞しない。 **×「負けるな」**

相談先一覧 | 秘密は守ります。安心して相談してください。

電話で相談

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

はやくワンストップ
#8891

ワンストップ支援センターで受けられる支援

性犯罪被害相談電話（警察）

ハートさん
#8103

性犯罪の被害に遭われた方が相談しやすい環境を整備するため、各都道府県警察では、性犯罪被害相談電話につながる全国共通番号「#8103（ハートさん）」を運用しています。ダイヤルすると、発信された地域を管轄する各都道府県警察の性犯罪被害相談電話窓口につながります。

SNSで相談

SNS相談「Cure time（キュアタイム）」

Cure time

チャットでお話を伺います。
年齢・性別を問いません。
匿名で相談できます。
メールや外国語でも相談を受け付けます。

その他の相談窓口一覧

セクシュアルハラスメント、
ストーカー、デートDVなどの
相談窓口を紹介しています。

相談に関するQA

詳しくは内閣府HPをご覧ください。▶

本パンフレットは、専門家や性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターなどの関係者の意見等をもとに、内閣府男女共同参画局が作成したものです。

内閣府
男女共同
参画局