

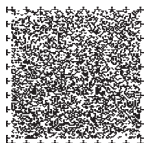
せいはんざい せいぼうりょく 性犯罪・性暴力とは？

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
- ポルノ被害・AV出演強要
- 痴漢や盗撮
- 性的DV
- 避妊に協力しない
- ストーカー行為
- 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。



あなたのからだところは、
あなた自身のものです。

ひとりで悩まず、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

でん わ そうだん
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 ぼうりょく 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 うちけにちじ

げつ すい きん ど しゅくつ ねんまつ ねんし のぞ
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」



しょうさい 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

けんさく
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)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

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

せいぼうりょく ひ がい
性暴力被害を
相談したいあなたへ

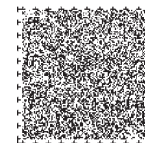
24時間365日ホットライン

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 : SARCTokyo



支援の内容



電話相談



支援員があなたの相談を受け
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。

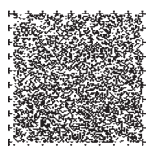
同行支援



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。

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 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、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。
そんなときは、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。

