

性暴力の被害にあうと



心やからだに
いろいろな影響がでています。

- よく眠れない、怖い夢をみる
- 過呼吸になる
- いろんなことが怖くなる
- イライラする、怒りっぽくなる
- 誰も信用できなくなる
- 自分のせいでこんなことが起きたと思う
- 自分がおかしくなってしまったと思う
- 出来事を思い出すような場所やモノに近づけない
- リストカットなどで自分を傷つける
- 死にたいと思ってしまう ・・・・など

とても怖いことやつらいこと、自分ではどうにもできないことを体験した後に、心やからだに影響がでてくるのは、当たり前で、自然なことです。あなたがおかしくなったわけではありません。

もし、被害にあったら

被害にあったのはあなたの責任ではありません。
あなたは何も悪くありません。

- 1 緊急の場合は、できるだけ早く110番通報しましょう。
- 2 被害にあったときの服や、スマホのデータなどはそのまま残しておきましょう。証拠になります。
- 3 妊娠や性感染症の心配があるときは、病院で診てもらいましょう。病院に行くときは、ゆあさいどももとがサポートします。
- 4 ひとりで抱え込まずに、まずはあなたが信頼できる人(家族、友だち、先生など)に相談しましょう。相談できる人がまわりにはいないときは、ゆあさいどももとへ。

24時間ホットライン

096-386-5555

もし、被害にあった友だちから相談をうけたら

相談してくれた友だちの話を信じて、よく聴きましょう。

力になってくれそうな大人や相談機関に相談することをすすめましょう。

友だちが不安だったら、友だちの代わりに相談する方法もあります。



友だちから聞いた話を、友だちの許可なく他の人に話さないようにしましょう。

被害にあわないために

- 自分の「イヤだ」という気持ちに気づいたらその気持ちを大切にしよう
- 「イヤだ」と言える状況なら、「イヤだ」と言ってみよう
- キケンを感じたらその場を離れよう
- まわりの人に助けを求めよう



SNSで知り合った人を簡単によい人と信じるのは危険です

- 相手はうその名前や年齢、性別を伝えて、あなたに話をあわせていたり、あなたを安心させようとしているかもしれません。
- 相手はあなたの顔写真やSNSに載せた情報をもとに、個人を特定することがあります。
- 相手から求められても、絶対に下着姿や裸の写真を送ってはいけません。インターネット上に写真が流失すると全ての写真を消すことは不可能です。

