

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できます。

- よく眠れない、起きられない、怖い夢をみる
- 吐き気がしたり、頭痛がしたりする、食べられなくなる
- イヤな出来事を突然思い出してつらくなる
- 出来事を思い出すような場所やモノ・人に近づけない
- イライラする、怒りっぽくなる
- 誰も信用できなくなる
- 自分を責める
- リストカットなどで自分を傷つけてしまう・・・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も、弱いからでもありません。

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。
性暴力の責任はその行為をおこなった「加害者」にあります。自分を責めないでください。

1 緊急のときは110番通報しましょう。

2 妊娠や性感染症の心配があるときは産婦人科の病院で診てもらいましょう。(被害後72時間以内に)

3 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。

性暴力被害者のためのサポートセンター ゆあさいどくまもと

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こう

力になってくれそうなおとなや相談機関に相談することをすすめよう

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るよ

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



SNSで知り合った人はどんな人?



- 相手はうその名前や年齢、性別を伝えて、あなたの興味のあることに話をあわせて、優しい言葉をかけて、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、全ての写真を消去することは不可能です。(デジタルタトゥー)

⚠️ こんな危険もあります

JKビジネス 簡単なバイトだと思っていたら、個室で性的な写真を撮られたり、SEXをさせられるなどの被害にあうことがあります。加害者から「撮った写真をばらまくぞ」と言われても、それは脅迫という犯罪です。従う必要はありません。

デートレイプドラッグ 人から飲み物をすすめられて飲んだら、からだが思うように動かなくなった。気づいたら胸や下半身を触られていた。これは、薬物を使った卑劣な性暴力です。

すぐに、警察(性被害相談電話#8103)か
ゆあさいどくまもと(#8891)に相談しましょう。