

とうきょうとせいはんざい  
東京都性犯罪・  
せいぼうりよくひがいしゃ  
性暴力被害者

ワンストップ支援センター

ってどんなところ？

とうきょうとせいはんざい せいぼうりよくひがいしゃ  
東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援

センターは「せいぼうりよく」のひがいにあった  
人のためのせんもんの相談窓口です。

せんもんのスタッフが話をきいて、あなたの  
大切なこととからだを守るためのお手伝いを  
していきます。

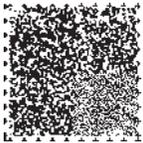
お話をきいて、どうしたらいいのか  
いっしょに考えていくよ。  
ひみつは必ず守ります。



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)>

ひとりでもかまわず、ここに相談してね



とうきょうと せいひがいそうだんまどぐち  
東京都の性被害相談窓口

相談は無料です。  
名前を言わなくても相談できます。



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  
(24時間365日受付)

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)>

LINE相談「性被害相談窓口」

受付日時 受けつけにちじ

げつ すい きん ど  
月・水・金・土  
(祝日・年末年始を除く。)

16時から21時まで  
(相談受付20時30分まで)

LINEアカウント

「相談ほっとLINE@東京」に  
友だち登録してね。



ホームページによる案内

東京都 ワンストップ支援事業

検索

<https://www.soumu.metro.tokyo.lg.jp/10jinken/hanzai/onestop>

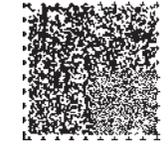
このリーフレットに関する問合せ先  
東京都総務局人権部人権施策推進課  
03-5388-2589



リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

令和7年3月発行



とうきょうとせいはんざい せいぼうりよくひがいしゃ  
東京都性犯罪・性暴力被害者

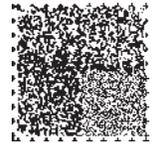
ワンストップ支援センター

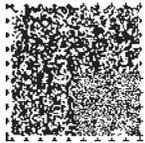
大切★あなたの  
からだやこころのために



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





プライベートゾーンって  
なん  
何だろう？



「せいぼうりよく」って  
なん  
何だろう？

みすぎ  
水着でかくれるところはプライベートゾーンと  
じぶん  
いう「自分だけの大切なところ」なんだ。

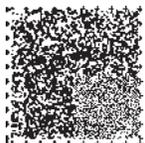


くち かあ たいせつ  
口・顔も大切なところだね。〇〇

プライベートゾーンは見られたり、見せられたり、  
さゆられたり、さゆらせられたりすることがダメ  
な自分だけの大切なところなんだ。

さゆられたり、見せてと言われても、「イヤ」と言っ  
ていいんだよ。

あなたのからだはあなただけのもので、ほかの人の  
がさゆってはいけないんだよ。



まが  
君のからだもお友達からのからだも  
ぜんぶ たいせつ  
全部大切なんだ。



たとえば…



まがえ  
着替え中などを  
のぞかれた…

からだま  
さゆられた…



- 「だれにもないしょだよ」と言われ、  
からだをさゆられた
- 水着でかくれる部分を見られた、さゆられた
- だきつかれた
- キスされた
- 着がえやトイレ、お風呂に入っているところを  
のぞかれた
- はだかの写真をとられた

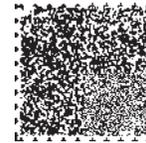
せいぼうりよくは、自分やほかの人のからだや心  
をきずつけることで、してはいけないことなんだよ。  
もし、こういうことを誰かにされたり、誰かがされ  
ているのを見たら、たよりにできる大人の人に相談  
してね。



せいぼうりよくかどうか迷っていても、  
ためらわずに相談してね。



せいひが  
性被害を受けた時、  
う  
からだやこころの  
とき  
SOSサイン



こんなことはないかな？

- おなかがいたい、頭がいたい、はき気がするなどの  
たいようふりよう  
体調不良
- ねむれない、こわいゆめを見る
- 何も食べたくない、いつでも何かを食べたい
- なぜか元気が出ない、何もしたくない
- イライラする、わかってもらえない
- カツとなってらんぼうしたくなる、物をこわしたくなる
- エッチなことをしてもいいんだと思う など

ほごしや おとな  
保護者や大人のみなさんへ



子供への性暴力は、身近な人でも気づきにくいものです。  
性被害は、性別にかかわらずだれにでも起こりえます。  
子供のSOSサインに気がついたら、まずはご相談ください。

もし子供からのSOSがあったら？

話を疑ったり否定したりせず「話してくれてありが  
とう」「あなたは悪くないよ」と伝え、子供の話を  
信じて寄り添いながら聞いてください。

子供が必要なケアを受けられる  
ように東京都性犯罪・性暴力被  
害者ワンストップ支援センター  
にご連絡ください。

子供の回復に向けて一緒に考え  
ていきます。

