

## 家族や友人などが 被害にあったら

身近な方が性犯罪・性暴力の被害にあうと、周囲の人も怒りや悲しみに混乱します。被害にあった方の多くは、自分のことを大切に思ってくれる人とのつながりに支えられて回復していきます。回復には少し時間がかかるかもしれませんが、あせらずに見守ってください。

### あなたにできること

- 被害にあった人の話を信じて、ゆっくり聞いてください
- 被害にあった人を責めたり、問い詰めたりせず、温かく見守ってください
- 被害にあった人の責任ではないことをくりかえし伝えてください
- 「たいしたことはない」「早く忘れなさい」などは、かえってつらくなることもあります
- 急がず、あせらずにゆっくり支え続けてください

被害にあわれた大切な人にどう接したらよいかわからない、そんなあなたからの相談もお待ちしております。

あなたの気持ちを  
大切にして、  
あなたを  
サポートします

かながわ性犯罪・性暴力被害者  
ワンストップ支援センター

# かならいん

(性別等は問いません)

## ☎045-322-7379

ナ ヤ ミ ナ ク

24時間／365日

### 男性及びLGBTs被害者のための 専門相談ダイヤル

## ☎045-548-5666

毎週火曜日 16時～20時

(祝日、年末年始は除きます)

かならいんは神奈川県が運営しています

かならいん

検索

神奈川県くらし安全交通課



# ひとりで悩み、 傷ついている あなたへ



かながわ性犯罪・性暴力被害者  
ワンストップ支援センター

# かならいん

# 性犯罪・性暴力 の被害にあわれた あなたへ

被害にあったのはあなたのせいではありません。  
まずは、かならいんにご相談ください。

## あなたの安全を守りましょう

- けがをしていませんか
- 妊娠や性感染症の心配はありませんか  
(緊急避妊の措置は、72時間以内です)
- 加害者からおどしや呼び出しがありませんか

## 心身にさまざまな反応が おこることがあります

- 何も感じなかったり、考えられなくなる
- 人が信じられなくなる、疑い深くなる
- 突然、怖くなったり、身体がふるえる
- 眠れなくなる、食欲がない
- ちょっとしたきっかけで被害の場面がよみがえる
- 自分を責める、気持ちが落ち込む
- どきどきする、息苦しい、疲れやすくなる

※これらは被害にあわれた多くの人が経験するものです。  
誰にでもおこりうる当然の反応ですが、その反応や様子は、  
ひとりひとり異なります。

# かならいんはあなたと一緒に考えます

かならいんは、性犯罪・性暴力の被害にあわれたあなたをサポートします  
※個人情報は厳守します

性被害にあわれた方やそのご家族  
などからのご相談をお受けします。  
(性別等は問いません)

24時間／365日

☎045-322-7379

電話相談

匿名でも相談  
できます。

## 男性及びLGBTs被害者のための 専門相談ダイヤル

性被害にあわれた男性やLGBTsの方のご相談  
を専門相談員がお受けします。

毎週火曜日 16時～20時  
(祝日、年末年始は除きます)

☎045-548-5666

必要に応じて

### 面接相談(予約制)

あなたの心とからだのケアのために、どうしたらよいか、  
あなたと一緒に考えます。

### 医療機関の受診 (産婦人科協力病院等)

緊急避妊薬の処方や性感染症などの検査を受けることができます。\*1

### カウンセリング

臨床心理士等によるカウンセリングを受けることができます。\*2

### 法律相談

弁護士による法律相談を受けることができます。\*2

### 付添い支援

必要に応じて、職員が医療機関や警察などへ付き添います。

必要に応じて、\*1 産婦人科受診費用の一部を公費で負担します。 \*2 カウンセリングや法律相談を無料で受けることができます。  
(面接相談や医療機関の受診等の支援を受けるには、いずれも条件等がありますので、ご相談ください。)