




女性に対する暴力をなくす運動 (11月12日～25日)

性暴力は、心と身体に深い傷をもたらします。自分自身が加害者にならないよう、そして、第三者として誰かを助けられるよう、一人ひとりが性暴力について学び、理解を深めましょう。

あなたが性暴力被害を相談されたら…

被害にあった方にとって、相談をする相手は安心や信頼を与えることができる重要な存在です。

相談された側	相談した側
<p>相談されたときにできること</p> <ul style="list-style-type: none">▷被害者の安全を確保する。▷被害場所にとどまっていたり、加害者に居場所や連絡先を知られたりしていないか確認する。▷「あなたは悪くない」と繰り返し伝える。▷自分自身のところとからだにも気を配り、無理はしない。  <p>気をつけてほしいこと</p> <ul style="list-style-type: none">▷「そんなことありえない」「あの人がそんなことするはずがない」など、被害者の話を疑ったり、否定しないようにしましょう。▷「あなたも悪かった」「あなたが不注意だった」「～しなければよかった」など、被害者を責めないでください。▷「たいしたことない」「早く忘れてしまえばよい」など、被害を軽いものとして扱ったり、無理に忘れさせようとしないでください。 	<p>被害の後に、こころやからだに起こる変化</p> <p>これらの変化は、人によってあてはまるものもあれば、そうでないものもあります。変化があらわれる時期や続く期間も、人によってさまざまです。このような変化は、ショックな出来事を体験したことによる、ごく自然な反応です。</p> <ul style="list-style-type: none">● こころの変化<ul style="list-style-type: none">・人ごとのような気がする・イライラして落ち着かない・感情がなくなったような気がする・仕事や勉強が手につかない・被害の状況が突然よみがえる● からだの変化<ul style="list-style-type: none">・頭痛、めまいがする・食欲がない・起きられない・心臓がドキドキする● 行動の変化<ul style="list-style-type: none">・被害を思い出すのが怖くて、新聞やテレビを見なくなる・一人になるのが怖い・外出するのが怖い・家族や友人と話したり会うことを避ける● 考え方の変化<ul style="list-style-type: none">・「ほかの人とは違う」「もう誰も信じられない」と孤独感が高まる・「自分が悪かった」と自分のことを責める 

性暴力
被害専用
相談電話

あおもり性暴力被害者支援センター
TEL 017-777-8349 または #8891

【受付時間】 平日9:00～17:00
(土日祝日・年末年始、受付時間外は国のコールセンターにつながります)

秘密は厳守
します