

性暴力被害者支援センター



さぽーとねっと宮崎



あなたは何も  
悪くありません。  
安心して  
話してください。



相談無料

性暴力被害相談電話

☎0985-38-8300

月～金 10:00～16:00

(祝日、年末年始をのぞく)

秘密厳守



宮崎県

あなたの大切な  
からだと  
これからのために

できるだけ早い時期に産婦人科などで  
診察を受けることが大切です。

- ・ケガの手当て
- ・緊急避妊の措置
- ・性感染症の検査など

受診の際は女性相談員が付き添って  
必要な手続きを行います。

警察へ被害の届出をするかしないかは、  
あなたが選べます。一緒に考えましょう。

性暴力被害者支援センター



さぽーとねっと宮崎

性暴力被害にあわれた方やその家族の方  
などが、安心して相談し、必要な支援を  
受けられることができるよう、宮崎県が  
開設した相談窓口です。



### あなたが性暴力被害に あわれたとき

被害にあってどうしたらいいのかわからない。誰にも相談できない。それは当然のことです。そのようなときは、ひとりで悩まずわたしたちに相談してください。女性相談員がお話を伺います。まずはお電話ください。

### 家族や友人が 性暴力被害にあわれたとき

まずは、あなた自身が落ち着いて冷静になってください。その後、ゆっくり話を聞いて受け止めてあげてください。決して問いつめたり責めたりしないでください。あなた自身がどうしたらいいかわからないときは、どうぞわたしたちに相談してください。



## 「あなたにお伝えしたいこと」

### 性暴力とは

相手がよく知っている人でも  
知らない人でも  
あなたが望まない性的行為は  
性暴力です。  
いずれも、人の尊厳を傷つける  
許されない行為です。

### 性暴力を受けると

次のような症状が現れることがあります。

- ・ 食事がとれない
- ・ 眠れない
- ・ 過呼吸
- ・ 物音に敏感になる
- ・ 突然、そのときの風景がよみがえる
- ・ 何も考えられなくなる

被害を受けた後は多くの人が、こうした  
反応を経験します。  
誰にでも起こり得る正常な反応です。  
あなたは何も悪くはありません。  
悪いのは加害者です。

うまく話せなくても大丈夫。

性暴力被害相談電話

☎0985-38-8300

- ・ 女性相談員があなたのお話をお聞きします。
- ・ 相談内容の秘密は守られます。

### 支援について

#### 電話相談

月～金 10:00～16:00

(祝日、年末年始をのぞく)

※まずはお電話でご相談ください。

#### 面接相談

月～金 10:00～16:00

(祝日、年末年始をのぞく)

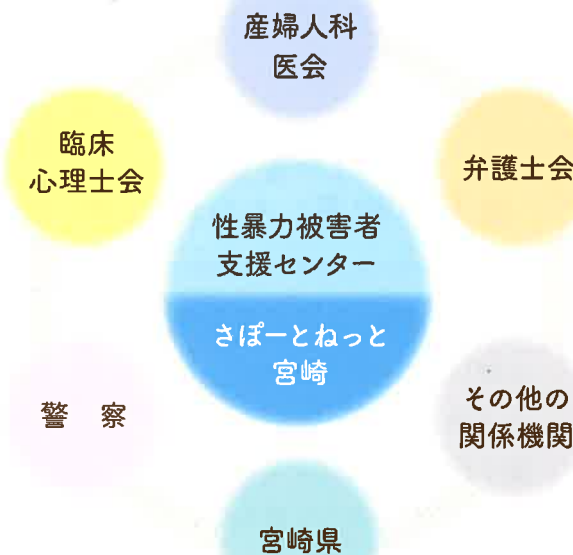
#### 専門機関による支援

- ・ 診療(産婦人科)やカウンセリング(臨床心理士)  
法律相談(弁護士)などが必要な時にはそれぞれ  
専門機関を紹介します。
- ・ 費用については助成制度を利用できる場合があ  
ります。  
※詳しくはご相談ください。

#### 付添い支援

- ・ 病院や警察など関係機関等への付き添いを行  
います。

### サポートネットワーク



性暴力被害者支援センター

さぼーとねっと宮崎

各関係団体等と連携しながら性暴力被害にあわれた方を支援します。