

### 3. からだと心の回復のために

- 妊娠や性感染症の恐れ、ケガなどがある場合は、なるべく早く医療機関を受診することが大切です。  
(被害後72時間以内に緊急避妊ピルを服用することで望まない妊娠を防ぐことができます。)
- 一人でつらさを抱え込まないで、信頼できる人に打ち明けてみましょう。
- 仕事や学校などで無理をしない。疲れたら休む。食事をとったり、お風呂に入ったり、眠ったり、少しずつあなたの生活のリズムを取り戻していきましょう。

### 4. 家族や友人が被害にあったら

性暴力の被害にあうと、周りの人も混乱します。被害にあった人は、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、見守ってください。被害にあった人を責めたりしないで受け止めてください。そして、「ゆあさいどくまもと」への相談をすすめてください。

一人で悩まず、  
まずはお電話・メールを!



24時間ホットライン

☎096-386-5555 または #8891

(12月28日 午後10時~1月4日 午前10時の間は除く)

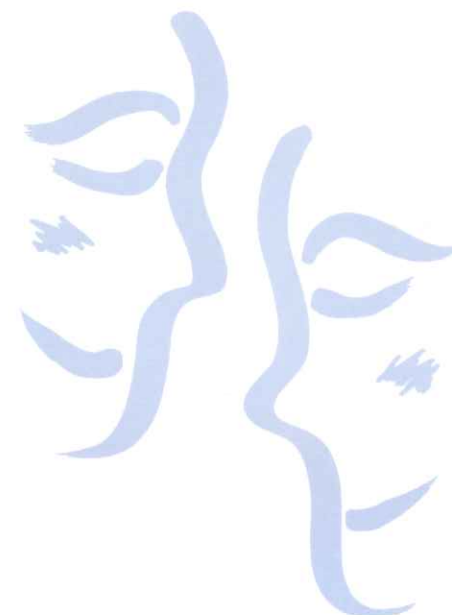
E-mail: support@yourside-kumamoto.jp

website: http://yourside-kumamoto.jp/



公益社団法人 くまもと被害者支援センター

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



これからのこと、  
一緒に考えませんか?  
ゆあさいどは  
いつでもあなたのそばに…

24時間ホットライン

☎096-386-5555 または #8891

E-mail: support@yourside-kumamoto.jp



# ゆあさいどができること

## 1. 性暴力とは

あなたが望まない性的な言動はすべて「性暴力」です。

- 痴漢にあった
- 盗撮された
- 性的な嫌がらせを受けた
- 交際相手からの強引な性行為
- レイプされた

知らない人だけでなく、友だち・同僚・家族などからも被害を受けることがあります。交際している関係であっても、あなたが嫌だと感じた性的な言動は「性暴力」です。

## 2. 被害にあうと

被害にあったことはあなたのせいではありません。被害後に心や身体にさまざまな反応があらわれることがあります。

- 食事がとれない、過食する
- よく眠れない、怖い夢をみる
- 怖くて外出できない
- 突然、その時の情景がよみがえる
- 自分を責めてしまう 等 …

これらは突然思いもかけないできごとを経験した後に、多くの人が経験する自然な反応です。

### 【相談】

- 電話、メール(匿名でもOK)
- 面接相談、専門相談(法律・心理)  
面接相談、専門相談は事前予約が必要です。  
ご相談内容により、付き添い支援や医療的支援につないでいきます。

### 【付き添い支援】

- 必要に応じて、支援員が医療機関や警察、弁護士事務所、裁判所などへ付き添います。

### 【医療的支援】

- 妊娠や性感染症の恐れがあるときは、緊急避妊等の措置のため協力医療機関(産婦人科)へ同行します。
- 心のケアを希望されるときはメンタルクリニックなどの専門機関をご紹介します。

### 【支援のコーディネート】

- あなたに必要な支援を提供できる関係機関、団体につなぎ、連携して支援を行います。

### 【一緒に考えていきたいこと】

- 妊娠、性感染症の不安について
- 心身のケアについて
- 警察への相談や届け出について

## 「ゆあさいどくまもと」とは

ゆあさいどに込められた思い…YOUR SIDE(あなたのそばに)  
あなたの気持ちを大切に、あなたのそばに寄り添います。

- 性暴力被害にあわれた方やその家族のための相談窓口です。
- 被害の時期にかかわらずご相談をお受けします。
- 熊本県が公益社団法人くまもと被害者支援センターに運営を委託しています。

