

とうきょうとせいぼんざい せいぼうりょくひがいしや
東京都性犯罪・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？

とうきょうとせいぼんざい せいぼうりょくひがいしや
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「せいぼうりょく」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

大切なところとからだを守るためのお手伝いを

していきます。

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



ひとりでなやまず、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)>

そうだん せいひ がい そうだんまどぐち
LINE相談「性被害相談窓口」

受付日時 つけつけにちじ

げつ すい きん ど
月・水・金・土
(祝日・年末年始を除く。)

16時から22時まで
(相談受付21時30分まで)

※令和8年3月31日までは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.g.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



リサイクルマーク

この冊子は、環境にやさしいリサイクル紙を使用しています。

登録番号(7)76 令和8年3月発行

とうきょうとせいぼんざい せいぼうりょくひがいしや
東京都性犯罪・性暴力被害者

ワンストップ支援センター

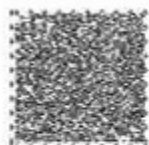
たいせつ
大切なあなたの
からだやこころのために



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)>

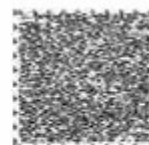


03-6811-0850

<都外からかけるとき(有料)>

東京都

特定非営利活動法人
性暴力支援センター・東京
Sexual Assault Relief Center Tokyo: SARCTO



プライベートゾーンって何だろう？

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



口・顔も大切なところだね。

プライベートゾーンは見られたり、見せられたり、さわられたり、さわせられたりすることはできない自分だけの大切なところなんだ。

ほかの人からさわられたり、「見せて」と言われても、「イヤ」と言っていんだよ。

あなたのからだはあなただけのもので、ほかの人がさわってはいけないんだよ。

君のからだもお友だちのからだも全部大切なんだ。



「せいぼうりよく」って何だろう？

たとえば…



着がえ中などのぞかれた…



からだをさわられた…



- 「だれにもないしょだよ」と言われ、からだをさわられた
- 水着でかくれる部分を見られた、さわられた
- だきつかれた
- キスされた
- 着がえ中トイレ、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こころをきずつけてしまうから、してはいけないことなんだよ。

もし、こういうことをだれかにされたり、だれかがさわられているのを見たら、しんらいできる大人の人に相談してね。

せいぼうりよくかどうか運っていても、ためらわずに相談してね。

「せいぼうりよく」を受けた時、からだやこころの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
- カッ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

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。

