

とうきょうとせいはんざい せいぼうりょくひがいしゃ  
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？

とうきょうとせいはんざい せいぼうりょくひがいしゃ  
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。

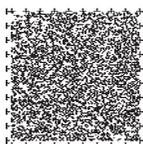
お話をきいて、どうしたらいいのか  
いっしょに考えていくよ。  
ひみつは必ず守ります。



こども ほごしゃせんようせいひがいそうたん  
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)>

ひとりでなやまず、ここに相談してね

とうきょうと せいひがいそうたんまどぐち  
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たん  
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)>

そうたん せいひがいそうたんまどぐち  
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.lg.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



リサイクル適性

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

登録番号(7)76 令和8年3月発行

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

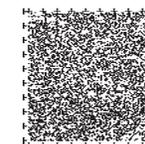
ワンストップ支援センター

たいせつ  
大切なあなたの  
からだやこころのために



東京都

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



## プライベートゾーンって何だろう？

みずぎ  
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。

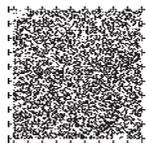


くちかおたいせつ  
口・顔も大切なところだね。

プライベートゾーンは見られたり、見せられたり、  
さゆられたり、さゆら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。

ほかの人からさゆられたり、「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  
がさゆってはいけないんだよ。



まみ  
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…



よがえ中などの  
のぞかれた…

- 「だれにもないしょだよ」と言われ、  
からだをさゆられた
- 水着でかくれる部分を見られた、さゆられた
- だきつかれた
- キスされた
- 着がえやトイレ、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  
かがされているのを見たら、しんらいできる  
おとなの人に相談してね。

せいぼうりよくかどうか迷っていても、  
ためらわずに相談してね。



「せいぼうりよく」を  
うけた時、からだや  
こころのSOSサイン



こんなことはないかな？

- おなかがいいたい、頭がいいたい、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。

