

とうきょうとせいはんざい せいぼうりよくひがいしゃ
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 せいぼうりよくひがいしゃ
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「せいぼうりよく」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。

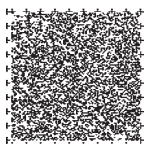
お話をきいて、どうしたらいいのか
いっしょに考えていくよ。
ひみつは必ず守ります。



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

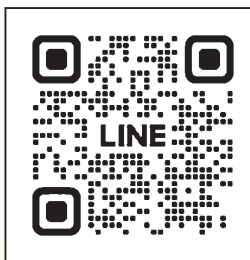
げつ すい きん ど
月・水・金・土
(祝日・年末年始を除く。)

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 せいぼうりよくひがいしゃ
東京都性犯罪・性暴力被害者

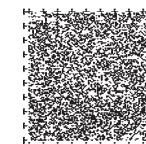
ワンストップ支援センター

たいせつ
大切なあなたの
からだやこころのために



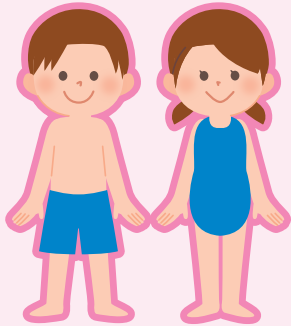
東京都

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。

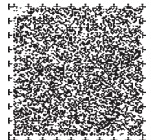


くちかおたいせつ
口・顔も大切なところだね。

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…



まがえちい
着がえ中などの
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
大人の人に相談してね。

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
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？



- おなかがいいたい、頭がいいたい、はき気がするなどの
たいちようふりよう
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
- カツ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

ほごしか おとな 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。

