

あなたの心とからだの回復のために

被害にあうと、恐怖や不安で混乱し、心やからだにさまざまな反応があらわれることがあります。これらは誰にでも起こりうる自然な反応です。

怒りや悲しみ、恥や罪の意識を感じ自分を責めてしまう
気持ちが落ち込む、何も考えられなくなる、感じなくなる
記憶がなくなる、突然思い出す、眠れなくなる、
食事がとれなくなる、物音に敏感になる など

無理をせず、心とからだをゆっくり休めてください。

あなたの心とからだに心地よいと思うことから、少しずつ始めてみましょう。信頼できる人に話を聞いてもらうだけでも心が落ち着いてくる場合があります。

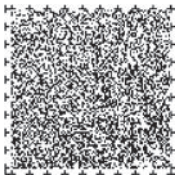
ご家族や周囲のかたへ

あなたの家族や身近なかたが被害にあったと知った時、怒りや悲しみで、混乱してしまうでしょう。

決してあなたの大切な人を責めたりしないで、受け止め、寄り添ってあげてください。そして、ワンストップ支援センターへの相談をすすめてあげてください。

ご家族やご友人が相談していただいても構いません。皆さまが必要としている情報を提供します。

チャットや
メールでのご相談
(Cure Time)



音声コード Uni-Voice



性犯罪や性暴力の被害に 悩んでいるあなたへ



性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターに相談してみませんか？あなたが必要とする支援が受けられます。

NPO法人千葉性暴力
被害支援センターちさと



性暴力被害を専門とする
支援団体
～医療機関と連携～

☎043-251-8500

〒260-0042 千葉市中央区椿森4-1-2
国立病院機構千葉医療センター内

【相談受付時間】月～金 9:00～21:00
土 9:00～17:00

(日祝日、年末年始は原則として休み)

*緊急の支援は、24時間365日受けられます



チーパくん

犯罪被害全般に
対応する支援団体

公益社団法人
千葉犯罪被害者支援センター



☎043-222-9977

〒260-0013 千葉市中央区中央3-9-16
大樹生命千葉中央ビル7F

【相談受付時間】月～金 10:00～16:00
(土日祝日、年末年始は休み)



この他にも
緊急の医療支援が受けられる
病院が県内にあります。

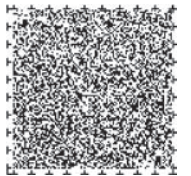
連携医療機関



短縮ダイヤル

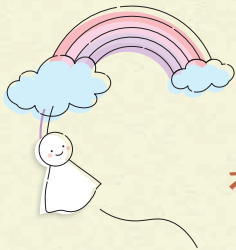
ワンストップ支援センター はやくワンストップ
(千葉犯罪被害者支援センター) #8891

千葉県警察本部 ハートさん
性犯罪110番 #8103



千葉県

音声コード Uni-Voice



どんなことでも構いません。
あなたの心とからだのために
わたしたちに話してみませんか。



性暴力とは

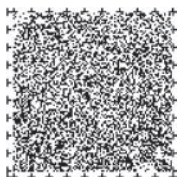
レイプ、性虐待、DV、痴漢、盗撮など、あなたが望まない性的な行為は、すべて「性暴力」です。「性暴力」は、年齢・性別にかかわらず起こります。また、身近な人や夫婦・恋人の間でも起こります。

ワンストップ支援センターで相談できること

1人で抱え込むのは、とても辛いことです。あなたは決して悪くありません。ちょっと勇気を出して、ワンストップ支援センターに連絡してください。被害を受けてから時間がたった後でも、あなたの心とからだのためにできることがあります。ワンストップ支援センターでは、専門の相談員が、これからどうしたら良いか、あなたの気持ちに寄り添いながら一緒に考え、被害状況を何度も説明しなくてもすむようにサポートします。秘密は、固く守り、あなたの気持ちや考えを尊重します。

相談に関する Q&A

- Q** ワンストップ支援センターに相談したら、周囲にばれたり、騒ぎになったりしませんか？
- A** あなたが相談したことは、あなたが希望しない限り、誰にも話しません。
- Q** 被害を受けたことを、必ず警察に届けなければいけませんか？
- A** あなたの希望や考えを最大限に尊重します。その他にも大切なことを決める時は、あなたの同意を得てから行います。
- Q** 被害を受けたことについて、法的に解決したいのですが？
- A** ワンストップ支援センターへご相談ください。犯罪被害者支援に詳しい弁護士が、損害賠償請求などの手続きについて、相談に応じます。



音声コード Uni-Voice



(無料)

ワンストップ支援センターの支援内容

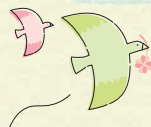
性暴力（性犯罪）被害を受けたかたが必要としている支援を、できるだけワンストップで提供します。

電話相談・面接相談

「これからどうしたらよいかわからない…」
専門の相談員がお話を伺い、あなたの気持ちに寄り添いながらどうしたらよいかを一緒に考えていきます。希望に応じて警察、弁護士などにおつなぎします。

医療支援（24時間365日、対応しています）

「妊娠や性感染症が不安…」
産婦人科医につなぎます。
性感染症や望まない妊娠から、あなたのからだを守ることができます。



カウンセリング

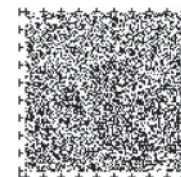
「不安や恐怖で眠れない、落ち着かない…」
心のケアを必要としている方には、カウンセリングを提供します。

法律相談

「法律や裁判のことがよくわからない…」
弁護士に、損害賠償請求など裁判の手続きなどについて相談できます。

付き添い支援など

「警察に相談するかどうかが迷っている…」
ご希望に応じて、警察・裁判所・病院など関係機関へ付き添います。
また、警察への届出や裁判に関する手続きなどのお手伝いをします。



音声コード Uni-Voice