

相談機関一覧

困ったときは相談しましょう。いろいろな相談機関があります。

■とちぎ性暴力被害者サポートセンター（とちエール）

☎ **全国共通短縮ダイヤル #8891** はやくワンストップ (NTTひかり電話からは 0120-8891-77)

月曜日から金曜日 9時から17時30分

土曜日 9時から12時30分

*第2土曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）を除く

*時間外・休日は、コールセンターにつながり相談できます。

■各児童相談所

月曜日から金曜日 8時30分から17時15分（祝日及び年末年始を除く）

・中央児童相談所 ☎028-665-7830

・県南児童相談所 ☎0282-24-6121

・県北児童相談所 ☎0287-36-1058

■栃木県警察本部

・性犯罪被害相談電話 ☎#8103 (0120-363-339) ハートさん

・県民相談室 ☎#9110 (028-627-9110)

・ヤングテレホン ☎0120-87-4152

月曜日から金曜日 9時から16時（祝日及び年末年始を除く）

■公益社団法人被害者支援センターとちぎ ☎028-643-3940

月曜日から金曜日 10時から16時（祝日及び年末年始を除く）

■チャイルドラインとちぎ ☎0120-99-7777

毎日 16時から21時（年末年始を除く）

チャット相談

<https://childline.or.jp/chat>



■内閣府によるチャット相談事業

「Cure Time」（キュアタイム） <https://curetime.jp>

毎日 17時から21時



子どもたちのために できること

～性暴力被害を受けた子どもの理解と支援～



あなたは悪くない
あなたはひとりじゃない
と伝えて

子どもの性暴力被害はめずらしいことではありません。

子どもが性被害を自ら打ち明けるのは勇気のいることです。

子どもから被害を打ち明けられたときは、子どもの気持ちをよく聴いてあげてください。

子どものケアをひとりで抱え込まずに、相談機関等のサポートを受けながら、無理のないよう子どもの回復を支えてください。



←性暴力被害者支援に関する栃木県 HP はこちらをご覧ください。

性暴力とは

性暴力は同意のない・対等でない強要された性的な行為です

相手がどんな人でも（恋人・家族・親族など）、同性でも異性でも、どのような状況でも、本人が望まない性的な行為は、人権と尊厳を傷つける暴力です。

- ・身近な大人からの性暴力
- ・子ども間、きょうだい間の性暴力
- ・アルバイト等を通じた性暴力（AV出演強要・JKビジネス）
- ・交際相手からの性暴力（デートDV）
- ・インターネット（SNS）を媒介とした性暴力 など

被害者のほぼ半数が
10代・10歳未満に
被害にあっています。

子どもの性暴力被害は気づきにくい

◆被害の特徴

- ・人目につかないところで行われている。
- ・外傷が残る暴力と異なり、目に見える証拠が残りにくい。
- ・されている（受けている）行為が被害だという認識が子ども自身にない。
- ・保護者や知り合いからの被害は、子ども自身が被害を隠そうとする。
- ・被害をうまく話せないため理解してもらえない。

◆被害を打ち明けにくい

- ・何が起こったんだろう（何をされたか分からない…）
- ・恥ずかしくて誰にも言えない
- ・話したら怒られるかも
- ・自分が悪かったのかも
- ・自分さえ我慢すればいいんだ
- ・早く忘れたい、もう考えたくもない



◆男子の性被害

女子だけでなく男子も性暴力被害にあいます。

男子の場合、性的な「遊び」や「いたづら」と軽視されることがありますが、心身の傷は深く、その後の成長に大きく影響を与えます。

とちぎ性暴力被害者サポートセンター

とちエール



はやくワンストップ

全国共通短縮ダイヤル #8891

— 電話相談・来所相談（栃木県済生会宇都宮病院内） —

月曜日から金曜日 9:00～17:30
土曜日 9:00～12:30

※第2土曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）を除く
※時間外・休日は、コールセンターにつながり相談できます。
来所相談を希望される場合も、まずはお電話ください。



- とちエールは、性犯罪・性暴力被害にあわれた方を総合的に支援するための相談窓口です。
- 性別・年齢にかかわらず、どなたでも安心して相談してください。相談は無料です。秘密は必ず守ります。
- 家族や知人からの相談も可能です。
- とちエールでは、被害者の意思を尊重しながら、ニーズに応じた医療機関・関係機関と連携・協力し、少しでも早く心身が回復するように、必要な支援を行います。

支援内容

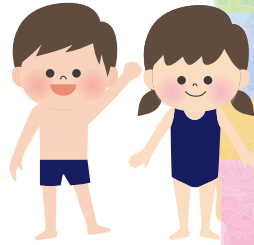
- 医療的支援：産婦人科医等への連絡・受診
- 捜査関連支援：警察への申告等（本人の意向を尊重）
- 心理的支援：相談、カウンセリング等
- 法的支援：弁護士による法律相談等
- 生活・その他の支援：付添いなど必要な支援

※全国共通短縮ダイヤルは通話料無料です。NTTひかり電話からは、フリーダイヤル0120-8891-77にお電話ください。
※一部のIP電話等からはつながりません。上記電話が繋がらない場合等は、とちエールの相談専用ダイヤル028-678-8200（ハートにおうえん）に直接お電話ください。（通話料がかかります。）

子どもたちに自分のからだ 大切なものであることを伝えてください

「プライベートゾーン」って知ってる？

プライベートゾーンというのは、**水着でかくれる部分とお口**など「**自分だけの大切な場所**」です。そこは、他の人に見せたり、さわらせたりしてはいけません。他の人から「見せて」とか「さわらせて」などと言われたら「イヤ!」と言いましょ。



もしも誰かに「プライベートゾーン」をさわられそうになったら…

イヤ!

「イヤ!」と言おう。
がんばって気持ちを
言葉にしよう。

相手が大好きな人でも「イヤだな」「こわいな」と思ったら、「イヤ」と言っても大丈夫。

にげる!

とにかく
「逃げよう!」

プライベートゾーンをさわられそうになったら、その場から走って逃げよう。とにかく相手から離れよう。

はなす

ひとりでなやまず
「相談しよう!」

話をするのは勇気のいることだけど、あなたの言うことを信じてくれる大人の人に思いきって話してみよう。

いちばん大切なのは、あなたの気持ち
あなたが「イヤ」だと感じる気持ち、まちがってないよ

子どもの異変や SOS に 早期に気づくことが重要です

被害による動揺や傷つきから、心や体、行動面で変化が起こります。

子どものサインを見逃さないでください。

具体的な症状

◆身体の反応

- 体調不良（頭痛、腹痛、吐き気、発熱、倦怠感）
- 食欲がない、過食
- 不眠（夜更かし、こわい夢を見る、何度も目が覚める、よく眠れない）
- 性器の痛みやかゆみ、違和感をうったえる
- おねしょをするようになった
- 頻繁にトイレに行くようになった



◆心の反応

- 落ち着きがなく、イライラしている、情緒不安定
- ぼーっとしている
- 集中力がなくなる

◆行動面の反応

- 急な赤ちゃん返りをする
- 大人にまわりつくようになった
- 学校の成績が落ちる
- 性的な言動が目立つ
- 自傷行為、万引きなどの問題行動を起こすようになった



被害を受けた 子どもへの対応

子どもの様子がおかしいと感じたら…



子どもの性暴力被害は、身近な大人でさえ気づくことができずに、被害が水面下で深刻化し、長期化することがあります。

早く被害に気付き、適切な対応を取ることが被害を受けた子どもの心身の回復を大きく助けます。

性暴力被害が隠れているかもしれないと思ったら、相談機関や医療機関に相談してください。

子どもから被害を打ち明けられたら…



話してくれて
ありがとう

●子どもの話をよく聴いてあげてください。

何をしたらよいか、なんて言ったらいいのか悩むこともあるでしょう。

被害にあった子どもに対して身近な大人ができることは、話をよく聴いてあげることです。子どもたちが被害を打ち明けることはとても勇気がいることです。

「よく話したね」と励ましてください。

子どもの話を遮らず、穏やかに聴いてください。

子どもの話をしっかり受け止め、気持ちをていねいに聴いてください。

●聞きすぎないでください。

被害にあうと頭が混乱したり、記憶があやふやだったりしてきちんと説明できないことがあります。

誰に何をされたか、簡潔に聞きましょう。

話をしたくなさそうなきは無理に聞き出そうとしないでください。

専門家でない人が聞き出そうとすると、子どもの傷口を広げてしまいます。

専門機関に相談してください。

●子どもの話を信じてください。

子どもが被害にあったという事実は受け入れがたく、信じたくないと思われることでしょう。

100%味方だと
伝えてください

しかし、被害を防ぐことができなかったとしても、被害を受けた子どもには何の落ち度もありません。子どもが被害にあった事実を受け止め、子どもが悪いのではないことをわかってください。

子どもの話を頭から否定しないでください。

✕「うそでしょう」「本当なの?」「信じられない!」

●子どもを責めないでください。

悪いのは加害者であり被害者ではありません。

あなたは悪くないよ

性暴力は、被害者が断りにくく、逃げにくい状況で起こります。恐怖や混乱から大声を出せなかったり、その場から逃げられなかったりします。

怒りや悲しみの気持ちを子どもにぶつけないようにしましょう。

✕「どうして逃げなかったの」「どうしてついて行ったの」
「どうしてすぐに言わなかったの」

●子どもに必要なケアを受けさせてください。

恥ずかしい、周囲に知られたくないと思うかもしれません。

無かったことに
しないでください。

しかし、子どもにとっては忘れられるものではなく、子どもの被害を隠そうとしたり、無かったことにすると、子どもは必要なケアを受けることができません。相談機関や医療機関につなぐことは、子どもの心身の回復につながります。

✕「他の人に話さないで」「早く忘れなさい」

●子どものケアをひとりで抱え込まないでください。

子どもへの対応に悩んだり、大人自身も傷ついたり、体調を崩すことがあります。

子どものケアをひとりで抱え込まないで、相談機関や医療機関に相談してください。

サポートを受けながら、無理のないように子どもの回復を支えてください。