

からだところの回復のために

あなたが被害にあってしまったら、できるだけ早く病院に行くことが大切です。レイプ被害などの場合は、受診することで、性感染症や望まない妊娠から、あなたを守ることができます。

そして少しずつ、あなたの生活リズムを取り戻していきましょう。

時には不安になったり、つらくなったりするかもしれません。

でも、食事をとったり、お風呂に入ったり、眠ったり…できることからはじめてみましょう。

信頼できる人に、うちあけてみましょう。

ご家族や周囲の方へ

あなたの家族や身近な人が性暴力被害にあったと知った時、怒りや悲しみに混乱してしまうでしょう。

しかし、決してあなたの大切な人を責めたり、気持ちをぶつけないで、受け止めてあげてください。そして、「おおいた性暴力救援センター・すみれ」への相談をすすめてあげてください。



このリーフレットを
手に取ってくれたあなたへ

だれにも相談できずに、悩んでいませんか？

あなたは何も悪くありません。

あなたにはできることがあります。

ひとりで抱え込まないで
わたしたちにご相談ください。



おおいた性暴力救援センター

すみれ

相談専用電話

オ-イタ ス ミ レ

097-532-0330

相談時間

9時～20時 (土日祝、年末年始除く)

- 相談は無料です
- 秘密は守られますので、安心してご相談ください
- 男性の被害者の方のご相談もお受けします

ホームページ

<https://oita-sumire.jp>



「すみれ」に込めた思い…

紫 色：パープルリボン

「女性に対する暴力根絶運動」のシンボルマーク

花言葉：誠実



大分県

おおいた性暴力救援センター

すみれ

わたしたちは

いつもあなたの気持ちに寄り添い

誠実に対応いたします。



相談専用電話

オ-イタ ス ミ レ

097-532-0330

9時～20時 (土日祝、年末年始除く)

性暴力とは



あなたが望まない性的行為はすべて性暴力です。

例えば、レイプ、性虐待、DV、痴漢、盗撮、のぞきなどの他、直接的な脅迫だけでなく立場を利用するなどして売春、援助交際をさせるなど、これらも性暴力にあたります。

性暴力はあなたに対する著しい人権侵害であり、犯罪です。



性暴力を受けると



恐怖や不安で混乱してしまい、あなたの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。

- 怒りや悲しみを感じたり…
- 自分を責めてしまったり…
- 何も考えられなくなったり…
- 記憶がなくなったり、突然その時の光景がよみがえったり…
- 過呼吸になったり、物音に敏感になったり…
- 眠れない、食事がとれない… など

これらの反応は、突然の被害直後に、多くの人が経験するものです。誰にでも起こり得る、自然な反応です。



おおいた性暴力救援センター

すみれとは



「おおいた性暴力救援センター・すみれ」は、大分県が協力医療機関や臨床心理士、弁護士等関係機関と連携して設置する、性暴力被害にあわれた方への総合的な支援を行う機関です。

専任の相談員による電話や面接での相談のほか、被害にあわれた方の意思を尊重しながら、医療やカウンセリング、弁護士法律相談など必要な支援につなげていきます。



① 電話相談

専任の相談員がお話を伺い、あなたのお気持ちに寄り添いながら、どうしたらよいのかを一緒に考えていきます。被害直後のみでなく、過去の被害についてもお受けします。

② 面接相談

あなたから直接お話を伺い、情報提供を行いながら、どのような選択肢があるのかを一緒に考えていきます。ご希望に応じて、病院や警察、臨床心理士、弁護士など関係機関におつなぎします。

③ 付き添い支援

ご希望に応じて、相談員が病院や警察などへの付き添いをいたします。はじめてのことでも不安があっても相談員が付き添うことで、安心して支援を受けることができます。

もしも被害にあってしまったら

まずは安全な場所へ移りましょう。

そして、ひとりで悩まず、できるだけ早くお電話をください。

相談専用電話 **097-532-0330** オアシス ミレ

これからどうすればいいのか…うまく話せない…混乱してしまうことは、自然なことです。

どうか自分を責めないでください。

わたしたちも、あなたの「これから」を一緒に考えていきますので、安心してお話しください。

- 妊娠の不安について
- 性感染症の不安について
- 心身のケアについて
- 警察への相談や届出について
- 加害者への損害賠償請求について… など

一緒に考えていきたいこと

専任の相談員が、あなたのお話をじっくり聴き、あなたのお気持ちに寄り添いながら、誠実に対応していきます。