

## 性暴力を受けると

性暴力の被害にあうと、こころやからだに以下のような変化が起こることがあります。

- イライラしたり、怒りが湧いてくる
- 集中力がなくなる
- 被害の状況が突然よみがえる
- 食欲がなくなる、頭痛・めまいがする、眠れなくなる
- 外出するのが怖い
- 恋人や配偶者と性的な関係を持ってない
- 自分を汚いと思ってしまう など

## ご家族や周囲の方へ

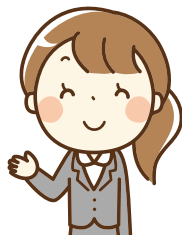
大切な人が被害にあうと、あなた自身もショックを受け、動揺するかもしれません。

まずは被害者の気持ちを丁寧に聞き、否定しないでそのまま受け止めて、「あなたは悪くない」と繰り返し伝えてください。

そして、あなた自身も無理をせず、

NARAハートに相談

してください。



## 奈良県性暴力被害者サポートセンター 「NARAハート」とは？

性暴力被害にあった方のための専門の相談窓口です。

専門の支援員が相談を受け、必要に応じて関係機関と連携しながら、あなたの大切なからだところのケアについて一緒に考えます。

相談専用ダイヤル

**0742-81-3118**

または

全国共通短縮ダイヤル

**#8891** (はやくワンストップ)

※ #8891 は通話料無料

- ・最寄りのワンストップ支援センターにつながります。
- ・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。

24時間 365日受付

相談無料・秘密厳守・託児あり (有料)

緊急の場合は110番通報してください。

 奈良県



大切なあなたに  
ひとりで悩んでいませんか？

## 奈良県性暴力被害者サポートセンター NARAハート



まずはお電話ください

相談専用ダイヤル

**0742-81-3118**

24時間 365日受付

## 性暴力とは

対等でない、同意のない、強要された性的行為はすべて性暴力です。

あなたのからだところは、あなた自身のものです。

いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、あなたが決めることができます。

たとえ夫婦や恋人同士であっても、あなたの望まない性的な行為は性暴力であり、一つの行為に同意をしても、他の行為にも同意したことにはなりません。

## 被害にあわれた方へ

自分が悪かったと思いませんか？

誰にも相談できないと思いませんか？

悪いのは暴力をふるった相手です。

### 「あなたは悪くありません」

あなたと相手の性別・セクシュアリティ（性のありよう）・年齢に関わらず、相談できます。

妊娠が心配な場合は、72時間以内の適切な処置が大切です。

ひとりで抱え込まず、まずは相談してください。

# NARAハートが できること

## 電話相談

専門の支援員が  
お話を伺います。  
匿名でも大丈夫です。

## 来所相談

じっくりお話をお聴きし、  
あなたのこれからのことを  
一緒に考えます。

奈良県性暴力被害者サポートセンター  
**NARAハート**  
0742-81-3118

## メール相談

## 支援の コーディネート

カウンセリングや法律相談等、  
関係機関と連携して  
支援します。

## 同行支援

ひとりで心細いとき、  
警察・病院・法律相談に  
支援員が付き添います。

※必要に応じて、医療費・カウンセリング費用・  
法律相談費用を助成する制度があります。  
ご相談ください。