

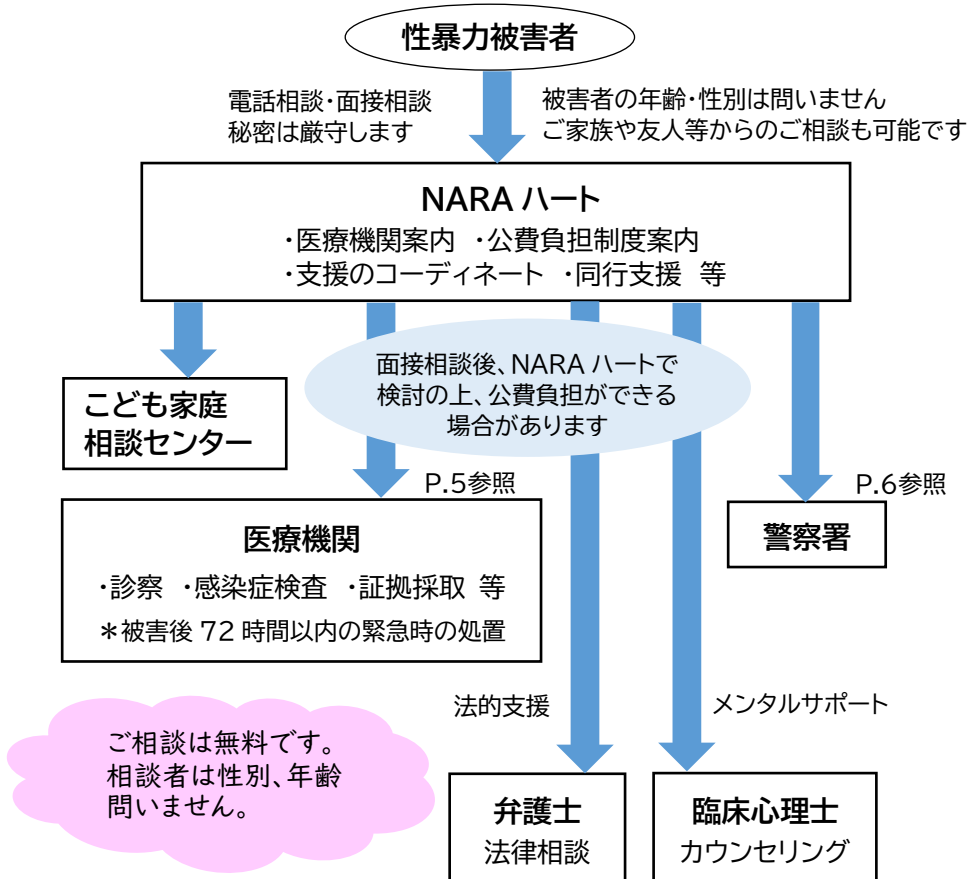
あなたに伝えたいこと



# 目次

1. NARAハートでできること . . . . . 1
2. 性暴力とは . . . . . 2
3. 被害後のこころとからだに起きること . . . . . 3
4. 回復へのプロセス . . . . . 4
5. 周囲の人は被害者をどうサポートするか . . . . . 4
6. 医療機関でできること . . . . . 5
7. 警察署への被害申告 . . . . . 6

## 1. NARAハートでできること



## 2. 性暴力とは

レイプ

性虐待

セクハラ

痴漢

ストーカー行為

露出

のぞき

盗撮

デートDV

AV出演強要

など、あなたが望まない性的な行為は、すべて「性暴力」です。

**被害にあったあなたは何も悪くありません。**

### 【性暴力の現実】

- 性暴力は日中でも夜間でも、屋内でも起き、被害者の年齢や性別を問わない
- どんな服装でも被害には遭う(派手で挑発的な服装だからではない)
- ほとんどの加害者は普通に日常生活を送っている人で、見た目では判断できない
- 加害者の約8割が、身内(親・きょうだい・親族)や顔見知り(同級生や先輩・後輩、教師などの学校関係者、アルバイト先や近所の人等)である
- ほとんどのレイプ被害は計画的で、衝動的なものは少ない
- 多くの性暴力は性欲のせいではなく、支配欲や征服欲、所有欲が原因である
- 必死に抵抗しないのは合意しているからではなく、「恐怖で抵抗できない」からである
- 交際相手からの、同意のない・対等でない性的な行為(=性暴力)もある
- 性非行等の問題行動の裏には、性暴力被害や性的搾取があることが多い
- 居場所のない若者が、SNSで「#パパ活」「#神待ち」「#家出少女」といった検索ワードで泊めてくれる相手を探し、性暴力被害に遭う事例が年々増えている

### 3.被害後のこころとからだに起きること

ショックな出来事を経験した時に、以下のような反応が起きることは、まったく自然なことです。

被害直後（急性期）には、ショックで動揺や混乱が起こります。



被害を無かったことにしたい 本当の事とは思えない  
恥ずかしい 自分が悪いと思う 何も考えられない  
どうしていいかわからない



わけもなく涙が出てくる 眠れなくなる 動悸や震えがおこる

被害後1ヶ月経つと、次のようなPTSDの症状が残ることがあります。



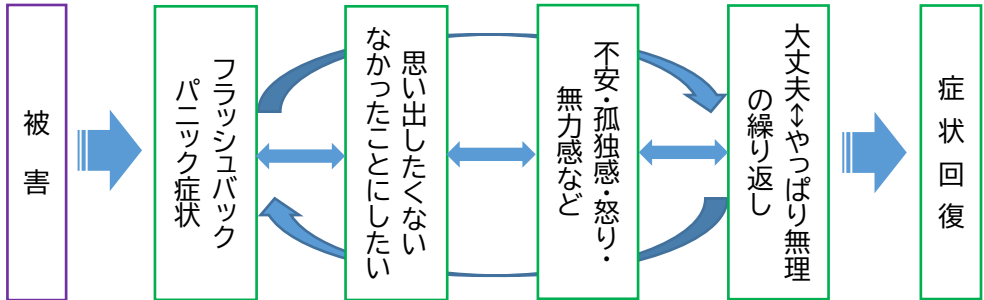
人と会いたくない ひとりぼっちだと感じる  
誰も信用できない 怒りが湧いてくる 死にたくなる  
イライラする 先のこと考えられない 集中力がない  
自分を汚いと思ってしまう 自分を傷つけたくなる  
今、まさに被害が起きているような気がする(フラッシュバック)  
悪夢を見る 被害時の記憶があいまいで、よく思い出せない  
被害を受けたことを他人事のように感じる



息苦しくなる 疲れやすくなる 過呼吸になる 不眠  
食欲がなくなる 吐き気や嘔吐 下痢や便秘になる

この他に、外出が出来ない、怖くてひとりになれない、今まで興味があったものに関心が薄れる、といった行動の変化が起こることもあります。

## 4. 回復へのプロセス (※イメージ図)



心の回復のためにたどる道も回復イメージも、人それぞれです。  
不安定な状態は少しずつ改善しますが、時間がかかることがあります。  
焦らないで、自分のペースでケアして行きましょう。

## 5. 周囲の人は被害者をどうサポートするか

- 被害者にとって、安全・安心な場所を見つける
- 被害を軽く見たり、疑ったりしない
- 気持ちを丁寧に聞き、否定しないでそのまま受け止める
- 「あなたが悪いのではない」と繰り返し伝える
- ケアを焦ってアドバイスしたり説教したりしない

### 言うてはいけない言葉

「なぜすぐに言わなかったの?」「どうして~?」(問い詰めるような言い方や聞き方)  
「あなたが不注意だった」「あなたも悪かった」(被害者を責める言葉)  
「命まで奪われなくて/この程度で済んで良かった」「傷はないね」  
「犬に噛まれたと思って早く忘れた方が良い」「時間が解決する」  
「あなたなら大丈夫」「あなたなら絶対できる」「頑張って!」(安易な励まし)  
\*こうした言葉は被害者にさらにショックを与え、二次被害\*につながります。

※二次被害とは、被害を受けた後に、周囲の様々な人の言動によって、被害者がさらに傷つけられることです。上記のような言葉の他に、様々な場面で何度も被害内容を繰り返し説明させられたり、周囲の人々のうわさ話や SNS での誹謗中傷、報道によるプライバシー侵害を受けたりすることも、二次被害につながります。

## 6. 医療機関でできること

被害後に産婦人科等の医療機関を受診することは、とても不安だと思いますが、被害者の身体を守り、傷の確認や治療のためにも受診する必要があります。

### 被害直後に必要なこと

#### 診 察

被害者の内外性器の診察や、外傷等の治療をします。

#### 緊急避妊処置

緊急避妊薬を 72 時間以内に服用することで、多くの場合、妊娠を避けることができます。

#### 性感染症検査

性感染症は、それぞれ潜伏期間が違うため、全ての検査を一度に行うことができません。複数回に分けて実施します。

#### 証拠の採取

被害者の負担軽減を図りつつ、可能な限り証拠を採取します。

※体に残った証拠の保全のため、病院に行く前のシャワーやトイレはできるだけ控えましょう。

※緊急避妊費用、初診料、診断書料、性感染症の検査費用が公費負担となる場合もあります。

大変なことが起こった時は、誰でも手助けが必要です。

医療機関（産婦人科・精神科・心療内科等）だけでなく、警察や学校、友人、家族、支援団体、それぞれに出来ることがあります。

## 7. 警察署への被害申告

被害申告はあなたが被害にあったことを警察に申告し、加害者を処罰してほしいと伝えることです。

申告する場合は被害に遭った場所の管轄の警察署に行きます。

申告する前に相談だけでも可能です。

