

電話相談

24時間対応

TEL 0120-8891-77

※全国共通短縮ダイヤル # 8891 (はやくワンストップ) でもつながります。

面談相談

原則 1回30分(事前予約制)

月～金 10:00～20:00(土日祝日、12/29～1/3を除く)

SNS相談

SACRACH LINEアカウント



メール相談

sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp



ホームページによる情報提供

緊急時の対処方法などについてお知らせしています。

<https://sacrach.jp>



付き添い支援

関係機関などへの付き添い支援を行っています。

協力機関の紹介

産婦人科、肛門科、精神科、弁護士等、性被害を理解している協力機関へご紹介します。

医療費等の支援

産婦人科や精神科に要した医療費等を支援する制度があります。(一定の要件あり)

警察でもご相談を受け付けています。

性犯罪被害相談電話

性犯罪被害 110 番

#8103 (ハートさん)

24時間  
対応

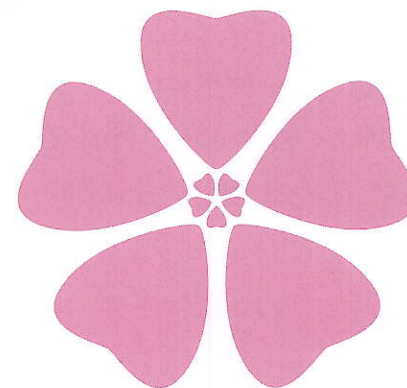
## 「性暴力被害者支援センター北海道」とは？

性暴力被害にあった方の専門の相談窓口です。  
北海道及び札幌市が共同で開設しています。  
専門の訓練を受けた相談支援員を中心に、医療機関、弁護士、行政、警察が連携・協力して支援します。  
相談は性別を問わず受け付けています。



一人で悩まずにご相談ください。  
一緒にあなたのこころと  
からだのケアについて考えて  
いきましょう。

一人で悩まずにご相談ください。



性暴力被害者支援センター北海道

SACRACH

さくらこ

Sexual …… 性  
 Assault …… 暴力  
 Crisis …… 危機  
 Relief …… 安心  
 Assist …… 支援  
 Center …… センター  
 Hokkaido …… 北海道

北海道・札幌市

## 性暴力とは？

あなたが望まない性的な行為は性暴力です。性暴力はあなたに対する著しい人権侵害であり、犯罪行為です。

例えば、同意のない性交やわいせつな行為、性虐待、痴漢のほか、盗撮、露出、性的画像の流出、AV出演の強要なども性暴力となります。

## 性暴力を受けると

- ・恐怖や不安で混乱した状態になったり
- ・怒りや悲しみ、恥や罪の意識を感じたり
- ・何も感じなかったり、何も考えられなくなったり
- ・気持ちが落ち込んだり、記憶がなかったり
- ・何度も被害のことを思い出したり
- ・他の人を信用できなくなったり
- ・過呼吸になったり、物音に敏感になるなど…

これらは性暴力を受けた多くの人が経験する当然の反応です。

悪いのはあなたではありません。

## もし性暴力被害にあったら

- ✿ まずは、安全な場所へ移りましょう。
- ✿ 緊急避妊薬や性感染症についてもさくらこに相談してください。
  - ・さくらこは、緊急避妊薬の処方、性感染症の検査をしてくれる協力病院を紹介できます。  
(緊急避妊薬は、72時間以内の服薬が推奨されています。)
- ✿ SNSで呼び出されたり、接触した人とのスマートフォンの記録・画像は、消さないで取っておきましょう。
- ✿ 加害者が触れた衣服やシーツ・枕などはすぐに洗わずに、警察に届けることを考えましょう。
- ✿ 状況に応じて、さくらこの相談員が警察に同行したり、協力弁護士を紹介したりすることもできます。

被害にあったら一人で悩まずにできるだけ早く相談してください。相談機関ではあなたの秘密は固く守られます。

## ご家族や周囲の方へ

自分の家族や身近な人が性被害にあったと分かった時、怒りや悲しみで混乱してしまうでしょう。

まずは寄り添ってあげることが大切です。

被害を受けられた方が、このような体験から回復するには時間がかかるかもしれません。あせらずに支え見守ってあげてください。

## 被害にあった人を 守るための心づかい

- ・被害にあった人が持つ感情や混乱、身体症状などを十分に理解して、話を聴いてあげてください。
- ・本人を責めないでください。何の落ち度も責任もないことを繰り返し伝えてください。
- ・子どもが被害にあったとき、言葉でうまく説明できないことがあります。何度も質問せずに「よく話してくれたね」などと声をかけてあげてください。
- ・本人の意思を尊重して見守ってください。励ましや過剰な心配は本人がたくなるだけです。
- ・こころとからだの回復にかかる時間には個人差があります。本人の回復力を信じ、温かく支え続けてください。
- ・一人で抱えこまず、専門機関に相談するように勧めてください。