

被害にあわれた方へ

被害後まもない方

※ 72時間以内



妊娠や性感染症が心配

○被害から72時間以内であれば、急避妊薬（アフターピル）を服用することによって、ほとんどの場合、望まない妊娠を防ぐことができます。

○なるべく早めに産婦人科を受診しましょう。

飲み物や食べ物に薬が入っていたかも

○『意識がもうろうとした』『記憶がない・あいまい』という場合、それは睡眠薬のクスリの影響かもしれません。

落ち着かない、不安、眠れない、被害がまた起こっている感じがする

○突然ショックな経験をすると、こころやからだにいろんな変化が生じます。人によってどのように変化が生じるかは違います。

○『自分はおかしくなってしまった』と感じることもあるかもしれませんが、このような変化は、ショックな出来事を経験したことによる、自然な反応です。

警察や病院に行くときに持っていった方がいいもの

犯人の特定や後で相手を訴えたいと思ったときに役立つ証拠を採取することができます。

○被害にあったときに、
着ていた衣服・下着

○何か薬などを飲まされたと思われる場合は、被害にあう前に飲んだもの・食べたものの残り（食器など）

○被害直後に、警察や病院に行くときは、気持ち悪いかもかもしれませんが、なるべくシャワーやお風呂でからだを洗わないことをおすすめします。

※『証拠となるようなものが残っていない』『被害から72時間以上経ってしまった』場合でも相談できますので、心配せず、相談してください。

警察にすぐ相談したい方は、
性犯罪被害相談電話全国共通番号
ハートさん

 **#8103**

(0120-797-874)

岩手県（性犯罪相談電話）

被害後しばらく たった方へ



眠れない・食欲がない・吐き気がする、不安や恐怖で落ち着かない・被害がまた起こっている感じがする

○突然ショックな経験をすると、こころやからだにいろんな変化が生じます。

人によってどのような変化が生じるかは違います。

○『自分はおかしくなってしまった』と感じることもあるかもしれませんが、このような変化は、ショックな出来事を経験したことによる、自然な反応です。



妊娠や性感染症について

○『妊娠したかもしれない』『妊娠した』という場合、こころとからだの負担を考えると、なるべく早めに産婦人科を受診することをおすすめします。

○性感染症は、無症状の期間があったり、症状が軽くて気づきにくい場合もあるため、早めに検査を受けることをおすすめします。

○保健所では、匿名で検査できる場所もあります。

こころやからだに こんな変化はありませんか？

こころの変化

他人事のような
感じがする

感情がなくなった
ような感じがする

被害の状況が
突然よみがえる

感情がなくなった
ような感じがする

仕事や学校に
行けなくなる

からだの変化

頭痛・めまいがする

起きられない
寝つきがわるい

心臓がドキドキする
からだが痛い

行動の変化

ひとりになるのが
怖い

外出がこわい
引きこもりがちになる

勉強や仕事を
いつも以上に取り組む

自分を傷つけたり
死のうとする

新聞やテレビを
見なくなる

考え方の変化

「自分がわるかった」と
自分のことを責める

「自分は何をやってもダメだ」
「幸せにはなれない」と
無力感を感じる

「他の人とはちがう」
「誰も信じられない」と
孤立感が高まる



※これらの変化は、人によってあてはまるものもあれば、そうでないものもあります。また、このような変化があらわれる時期や続く期間も、人によってさまざまです。被害後すぐにあらわれることもあれば、しばらくたってからあらわれる場合もあります。数か月～数年間続くこともあります。長く続く場合は、専門科（精神科や診療内科）に相談しましょう。

回復のためにできること

あなたのペースでできることから始めましょう

- 無理をせずに、
まずはこことからだをしっかりと休めましょう
- できそうであれば、
信頼できる人に自分の気持ちを話してみよう
- ご飯を食べたり、お風呂に入ったり、睡眠をとったり、
軽く運動するなど、ゆっくりでよいので、自分のペースで
日常生活を送ってみよう
- 仕事や学校に行きにくかったり、思うように仕事や勉強
ができないかもしれませんが、無理をせず、からだを休め
てあげましょう。
- 深呼吸をしてみたり、音楽を聴いたり、ストレッチをし
てみたり、アロマを使うなど、自分のところが落ち着くこ
と、リラックスできることを試してみよう



ひとりで抱え込まず、

はまなすサポートセンター

に話してみませんか



019-601-3026 (#8891)