

An illustration of a hand holding a bouquet of colorful flowers. The hand is orange and is positioned at the bottom left, holding the green stems of the flowers. The bouquet consists of several flowers in shades of pink, orange, and yellow, arranged in a dense cluster. The background is white.

你不是一个人

性暴力受害者支援指南

#8891

全国通用快拨号、免费热线

075-222-7711

电子邮箱：kyotosara@iaa.itkeeper.ne.jp

京都性暴力受害者
一站式咨询支援中心

京都 SARA

目录

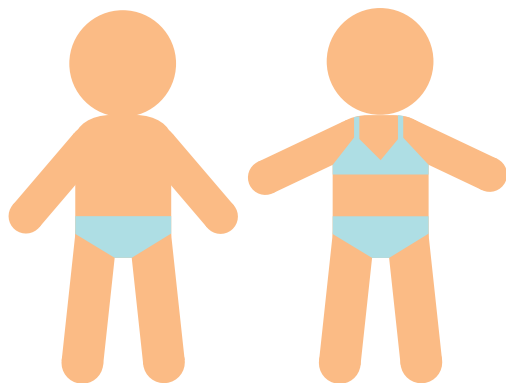
前言·····	2
咨询, 该怎么做? ·····	3
对身体的照护·····	5
心理关怀·····	7
去找警察·····	9
法律援助①·····	11
法律援助②·····	13
周围的人能做些什么·····	14
儿童遭受性侵害时·····	15
公费负担的免费医疗·····	17



前言

● 性暴力不仅是我们在报纸或电视上看到的强奸等事件。如果你感觉“不知能否叫做犯罪，但自己在性方面被做了很过分的事”，那可能就是遭受了性暴力。

你知道“私密部位”吗？



泳衣遮盖的部位就是“私密部位”。
你的这些部位不能被别人看或触摸，
别人也不能要求你看或触摸自己的这些部位。

什么是
性暴力？

● 京都 SARA 由京都府设立，是为性暴力受害者服务的咨询支援中心。受过专业培训的支援员将设身处地支持和帮助遭遇性暴力一些信息，我们想要把它们传达给遭受过性暴力的人和遇到别人来商量的人。请用这些帮助自己吧。

咨询, 该怎么做?

首先, 请联系我们。

京都 SARA **075-222-7711**

全年无休 24 小时受理咨询。

申请咨询时, 听力障碍人士可发送电子邮件, 外国人士可发送用母语写的邮件。

E-mail : kyotosara@iaa.itkeeper.ne.jp

我们会保守秘密

谁可以咨询?

- 遭受性侵害者本人
- 遇到受害者找自己商量的人、
监护人、伴侣、保育教师 (保健室老师)、朋友等
- 不限受害者的年龄、性别及国籍。
- 即使遭受性侵害后已经过一段时间, 仍然可以咨询。
- 在京都府内居住、工作、上学的人, 以及虽住在京都府外但受害地点位于京都府内的人, 可进行下面的“来所咨询”(直接见面交谈)。
- 其他人可以通过电话获得信息提供等服务



在京都 SARA, 我们面对面听你诉说 (来所咨询)

- 京都府内居住、工作、上学的人, 以及虽住在京都府外但受害地点位于京都府内的人, 以上人士可以和我们当面咨询 (来所咨询)。
- 听你说话的人, 是受过培训的专业支援员。
- 每次仅接待一组 (1 人) 咨询。你不会与其他咨询者碰面, 支援员以外的人也不会听到你的谈话内容。

我们会保守秘密

咨询是免费的

对身体的照护

我们可以介绍医院（医疗机构）。
去医疗机构时，支援员可陪着你一起去（陪同支援，免费）。
设有紧急避孕药、检查费用等的公费负担制度（费用全免）。

▶ P.5

心理关怀

设有公费负担制度，可免费接受心理咨询（最多 10 次）。

▶ P.7

去找警察

如果向警方咨询受害的事或正式报案，可通过京都 SARA 与警察署进行预约，约定会面的日期和时间。去警察署时，可以让支援员陪在身边（陪同支援，免费）。

▶ P.9

法律援助

可以咨询律师，了解能采取哪些法律手段。法律咨询为一次，免费。将有两名律师提供咨询（可以选择律师的性别）。

法律咨询时，支援员会陪在身边。

▶ P.11

对身体的照护

请去妇产科吧

遭受侵害后马上去妇产科，可能让人感到非常不安。但为了保护受害者的身体，这是必要的。受害者可能有伤，还可能必需接受治疗。我们建议尽早接受诊疗。

■ 如果一个人去医疗机构（妇产科）会不安，京都 SARA 的支援员可以陪着一起去。

陪同支援（陪伴）免费

■ 如果在向京都 SARA 咨询后去医疗机构就诊，可利用公费负担制度（费用全免）。

公费负担（医疗费免费）制度 ▶ P.17~18

■ 关于迷奸药的采证，请咨询警方。由于需要检测尿液，请尽量控制上厕所，这一点非常重要。

▶ P.9

“可能怀孕了！怎样能防止怀孕？”

为了防止怀孕，必须在 72 小时内吃下紧急避孕药（事后避孕药）。即使在 72 小时内，随着时间的推移，避孕效果也会变差。药，要尽量早吃为好。

（即使过了 72 小时，有的药只要在 120 小时内就有效。但这种药并非所有妇产科都有，所以还是先咨询一下京都 SARA 吧）

“有没有怀孕、什么时候能知道？”

— 如果月经比预定日期晚了一周还不来，可以用市面上卖的的验孕棒检测是否怀孕。不过，最终还是需要去妇产科就诊才能确定。

“可能感染了性传播疾病（被传染了性病）”

性传播疾病的种类不同，能被检查出来的时期也不一样。有的感染后几天就能查出，有的则在感染 4～5 周甚至半年后才能查出，详细情况请向医生或保健师询问。

“施害者的体液或犯罪证据可能还留在身体里”

去医院前尽量不要淋浴或泡澡，这一点非常重要。

请在妇产科让医护人员采集证据。如果是通过警方去的妇产科，采集的样本就属于警方案辖范围，会被送去鉴定。如果是通过京都 SARA 去的，则由京都 SARA 妥善保管。

“我想保留证据、需要多快行动？”

下列证据都是越早收集越好，但只要大体在某个期限内，即使晚了一些也仍然可以检查。

■ 采集施害者的体液等证据（阴道内容物）

→ 72 小时内（超过 72 小时后可能性会降低），最长不超过一周至 10 天。

■ 采集迷奸药等证据（尿液、血液）

→ 尿液…约 3 天内（超过 3 天可能性会降低），最长不能超过一周（受个人体质及平时是否服用安眠药等因素影响）。

→ 血液…如果不比尿液先做检查，将会无法查出。

■ 要请医生诊断并记录创伤，如外伤、撕裂等

→ 阴道内部的创伤愈合较快，所以要尽早看医生。

心理关怀

“心理和身体上会发生什么？”

经历过震惊的事情后，人的心理和身体会发生以下变化。这些不是因为心理脆弱。就像受伤会流血一样，这些是谁都会有的正常反应。

■ 受害后立即出现的症状…ASD（急性应激障碍）

心理

- 想要将受害经历当作从未发生
- 无法相信事情真发生在了自己身上
→ 也许在周围的人看来，你出乎意料地平静，但实际绝对不是这样。
- 无法思考任何事情 · 不知所措
- 感到羞耻 · 自觉得是自己的错

身体

- 睡不着 · 不住地流泪い
- 心悸（心脏怦怦直跳） · 身体发抖

■ 受害后，如果过了 1 个月左右仍存在以下症状，那就是 PTSD（创伤后应激障碍）。

心理

- 感觉被拉回受侵害的瞬间（闪回）
- 反复回想起受害经历 · 感到孤单
- 过度责备他人或自己 · 想弄伤自己
- 无法集中注意力 · 恶梦 · 愤怒 · 想死
- 想不起来受害时的记忆 · 无法相信任何人
- 刻意回避，不去想能让自己回忆起受害经历的事物

身体

- 过度换气
- 无法入睡
- 没有食欲
- 呼吸困难
- 恶心、呕吐

去看看精神科、心身医学科等医疗机构吧

看精神科可能让人犹豫，但一般认为，早就诊会更快康复。可以让医生开必要的药物，来保护身体并更好地恢复。同时，医生还可以开诊断书，方便向工作单位或学校请假。在京都 SARA，通过公费负担制度能让精神科或心身医学科的初诊和诊断书免费。

我们有公费负担（医疗费免费）▶ P.17~18

去接受创伤心理咨询吧

向京都 SARA 咨询后，如果认定需要心理咨询来照护行心理创伤，可利用公费心理咨询制度（前 10 次免费）。

公费心理咨询（前 10 次免费）

当出现闪回时

- 将意识转向自己的身体，不要被过去的知觉淹没。可原地踏步或有节奏地张合嘴巴，来感受身体的知觉。
- 睁大眼睛，一个一个地确认四周能看到的東西。
- 说给自己听：“这是闪回”、“这不是现实”、“现在是○月○日，我在○○(地点)”、“这里是安全的地方”。

去找警察

“是不是最好马上拨打 110 通知警察？”

- 如果感觉生命危险，要毫不犹豫地拨打 110。
- 遭受侵害后，重要的是首先转移到安全的地方。
- 遭受侵害后，可以选择立刻拨打 110（警方会将受害者送往医院，并进行取证等工作）。也可以选择日后再去警局咨询或报案。在选择时，周围的人要尊重受害者的意愿，不要勉强。
- 如果在受害后马上去，为保护证据，请不要淋浴或泡澡。
- 如果觉得自己可能被下过药，比如，从某个时间点开始，有关受害的回忆完全消失了等等，请避免上厕所，告诉警察你想进行尿检。

关于取证期限，参见第 6 页 ▶P.6

“如果日后去报案，应该怎么做？”

- 去管辖遭遇侵害地点的警察署，或去管辖施害者住址所在地的警察署。
- 请提前给警察署打电话，约定去那里的日期和时间。预约时，可以要求由女警员接待（能够接待的人以及女警员不一定随时都在）。
- 如果一个人去会不安，京都 SARA 的支援员可以陪着一起去。
- 为保护证据，请将受害时所穿的衣物等装入纸袋等中保管起来。
- 为保护证据，请不要删除施害者发来的邮件或社交媒体记录，或者也可以截屏留存并确保能看到日期。

关于取证期限，参见第 6 页 ▶P.6

- 正式报案，意味着向警方申告自己遭受了性暴力，并表示希望他们处罚施害者。最好说出想要施害者受罚的意愿。

陪同支援（陪伴）免费

还可以选择先向京都 SARA 咨询

在联系警方之前先向京都 SARA 咨询，就可以通过来所面谈整理对事件的记忆和意愿。然后，京都 SARA 会通过府警犯罪受害者支援室安排咨询人去找警察，工作人员还会陪着一起去。

陪同支援（陪伴）免费

“向警方申告受害后会怎么样？”

受害者将在医疗机构采集证据，警方会听取情况，当时说的内容会被制作成笔录。然后将进行现场调查，包括对犯罪现场的确认及现场重现（使用假人）。此后，警方将展开调查并收集证据。案件会被移交给检察机关（资料移交检查厅），如果被公诉（即检察机关决定提起诉讼），就会进入刑事审判程序。

警方相关咨询电话

- 性犯罪受害咨询热线 #8103（将转接至管辖拨打地点的警察咨询窗口）
- 京都府警女士专线 075-411-0110（工作日 9:00~17:45）
- 京都跟踪骚扰咨询支援中心 075-415-1124（24 小时电话受理）

法律援助 ①

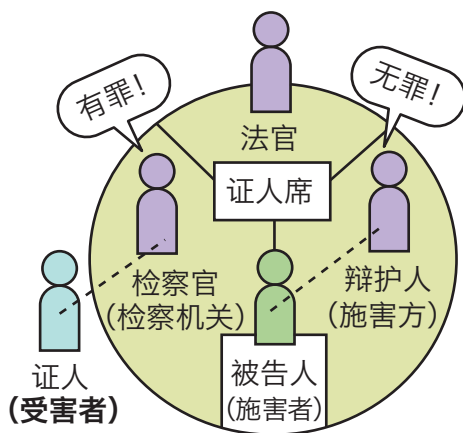
受害者可以通过法律手段，向施害者表达正当的愤怒。这或许能帮助你恢复尊严，恢复自信、并找回对社会的信任。你不必独自面对这一切。尝试咨询律师，了解可以采取哪些法律手段吧。法律手段大致分为刑事程序和民事程序两种。

“刑事程序、有什么特点？”

- ⊕ · 可以对施害者处以刑罚
- ⊖ · 是否进行刑事审判（起诉），由检察机关决定，受害者的立场是证实犯罪的一名证人
(近年建立了**受害者参与制度**，情况有所改善)

■ 刑事审判的机制

审判的目的，是由国家依照法律对犯有刑法中罪行的人进行处罚。如果关于事实存在分歧，受害者将作为检方证人作证。为减轻受害者在此时的负担，可采取指派辩护人、遮蔽证人、通过视频连线在其他房间作证等措施。



受害者参与制度… 允许受害者参与刑事审判的制度。受害者可直接向被告提问，也可就量刑发表意见。

※ 详情请参阅《致各位犯罪受害者：关于受害者保护与支援的制度》（检察厅印发）。

https://www.moj.go.jp/keiji1/keiji_keiji11.html

“民事程序，有什么特点？”

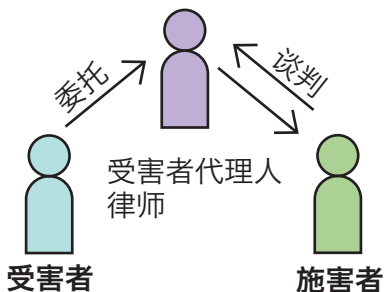
- ⊕ · 可以要求施害者支付赔偿金
- 即使没能进行刑事审判，也可以提起民事诉讼
- ⊖ · 施害者可以不回应（但如果施害者拒绝接受民事诉讼，法官将依据受害者单方的主张作出判决）

民事程序的各种形式

民事程序并非由警察等调查机构推进，受害者可以一边与律师商议一边做决定。可以通过证言或书面材料传达受害者的心愿，也可以直接追究施害者的责任。

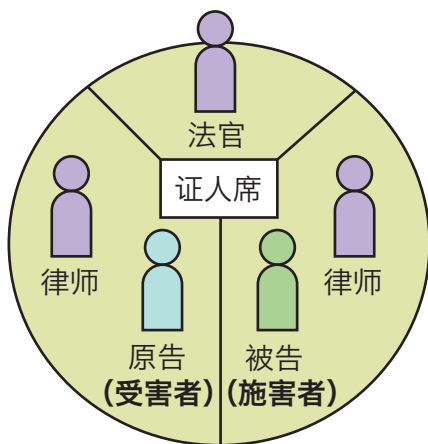
· 谈判（协商）

通过律师要求对方道歉或赔偿精神损失。不过，如果对方不承认事实或不回应对谈判，则无法达成和解。



· 民事裁判

这是向法院提起诉讼的方法。法院判决具有强制执行力，如果施害者拥有资产，还可对其进行征收。但诉讼时会被要求举证，所以需要（在没有警方协助的条件下）收集证据，此过程也比较花时间。也可以在刑事诉讼的同时进行民事诉讼，还可在刑事诉讼中申请赔偿令。



法律援助②

“应该向律师咨询哪些事？”

- 虽然去了警察局，但没能正式报案
- 想了解：自己这种情况有哪些可行的法律手段
- 想和对方谈判

在京都 SARA，如果咨询者希望，可在来所咨询（面谈）后申请法律咨询，咨询由接受过性暴力相关培训的律师提供。

法律咨询（一次）免费

“与律师交谈时、一个人会感觉不安”

法律咨询时将有支援员陪伴。

陪同支援（陪伴）免费

“担心律师费用。没钱就不能请律师了吧？”

如果经济状况在一定水平以下，可以利用能减轻经济负担的制度。

■ 刑事程序…日本律师联合会的犯罪受害者法律援助制度

- 考虑受助人在援助结束后的经济状况，决定是否要受助人承担费用。但，如果申请者未满 18 岁，则无需承担援助费用。

■ 民事程序…日本司法支援中心（法テラス）的法律扶助

- 这是一项垫付律师费用的制度
- 立对垫付的钱，要在案件结束后偿还规定的金额，每次还一点
- 领取生活保障金的人士，有可能获得还款的宽限或免除

※ 详情请查阅法テラス网站或咨询律师

周围的人能做什么

下面这些说法会进一步伤害受害者

“为什么不早点说” → 在责怪受害者

“你也让人有可乘之机了吧” → 在责怪受害者

“快点忘掉”、“没更严重就不错了” → 在轻视受害程度

“你一定能做到”、“加油” → 无用、敷衍的鼓励

周围的人能做什么

- 不要轻视受害程度，也不要怀疑受害的事实
- 小心地询问对方的意愿，以“是这样的啊”的态度接纳，不要否定
- 对受害者鼓起勇气倾诉的行为，要表达感谢
- 告诉受害者“这不是你的错”、“错的是施害者”（虽然当事人可能无法立即接受、但要反复讲）
- 不要觉得康复太慢而对受害者建议或说教“这种状态要到什么时候”、“应该更这样做”等
- 提供一个让人感到安心、安全的场所

希望受害者的伴侣能做到以下几点

- 不要草率地说出“我要报复施害者”、“我要起诉那家伙”等话语
- 不要擅自想像受害者的要求，要和本人商量后再行动
- 不要采取漠不关心的态度（漠不关心对受害者是一种“威胁”）
- 即使受害者把愤怒冲你发泄，也不要应战
- 不要把受性侵害当作性关系，也不要觉得受害者和施害者是共犯关系（性暴力不是性爱，没能反抗也不是因为同意了性交）
- 由受害者本人来决定与伴侣何时、怎样进行性行为

儿童遭受性侵害时

遭受了性侵害的信号

- 不愿独处
- 突然开始黏着大人
- 开始害怕或躲避特定的人
- 说出或做出本不该知道的与性有关的言行

该如何面对孩子

- 说出或做出本不该知道的与性有关的言行
- 不要强迫孩子回答
- 将孩子所说的话记录下来（笔记、录音或录像）
- 简要地询问“是谁、做了什么”（按孩子原话记录）
- 表扬孩子有勇气讲述并表示感谢
- 告诉孩子“你没有错”
- 不要将事情当作没发生（很多时候会给孩子的身心带来影响）

■ 尽量不问孩子“什么时候”、“在哪里”、“怎么做的”

孩子容易受到暗示或诱导，所以必须避免扭曲其记忆。详细的询问就交给专家吧。

难以坦白遭遇的孩子会有以下心理

- 害羞，恶心
- 告诉家人就会被责骂
- 是我不好，不该跟着去
- 是我不好，不该跟着去
- 对方要我不准跟任何人说

对于青春期的孩子、还要担心以下可能

- 被逼发送裸照，遭到对方威胁
- 去见在社交媒体上认识的人，结果遭到强奸
- 在“女高中生商务”、“糖爹”等活动中遭受性侵害
- 以拍摄模特照等的名义，被强迫出演成人影片
- 被前任利用交往期间的照片或视频进行威胁（报复性色情）
- 被交往对象强迫进行违背意愿的性行为
- 怀孕或感染性病

可作为参考资料（可下载）

家长请看

《身心照护——当心灵受伤时》（国立成育医疗研究中心）

https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_protected.pdf

学校教职员请看

《如果学校里发生了性暴力伤害～受害与施害双方的未成年学生同在一校时的危机应对指南》

https://onestop-hyogo.com/wp-content/uploads/2020/07/tebiki_web.pdf

请咨询

- 性暴力受害咨询全国通用快拨号 **#8891**（将连接至拨打地点最近的一站式服务中心）
（如果在京都府） 京都 SARA **075-222-7711**
- 儿童咨询所虐待应对快拨号 **189**（将连接至管辖拨打地点的儿童咨询所）
- 性犯罪受害咨询电话 **#8103**（将连接至管辖拨打地点的警察咨询窗口）
- 特定非营利活动法人 Pappus <http://www.paps.jp/>（无偿提供针对数码性暴力的咨询，无偿进行要求网站删除图片的操作，仅收取实际花费）

公费负担的免费医疗

■ 京都府（京都 SARA）公费负担的免费医疗

● 妇产科

- 初诊费
- 首次处置费 … 宫颈粘液采集、阴道冲洗（1 次）、包括开紧急避孕药在内的紧急避孕措施等
- 性传播疾病检查费 … 包含检查费用及确认检查结果时的复诊费（※1）
- 人工流产的费用（※2）
- 妊娠检查
- 诊断书费（1 份）

● 外科、骨科、五官科等

- 初诊费 … 如果因受伤部位需前往多个科室就诊，免除所有科室收取的初诊费
- 初诊时的费用 … 性犯罪行为造成的外伤的处理费、影像诊断费、药费等（不含住院费）
- 诊断书费（1 份）

● 精神科・心身医学科

- 初诊费及诊断书费（1 份）

※1 淋病、衣原体、梅毒、乙型肝炎、HIV(艾滋病) 每种一次的检查、听取结果时的复诊都免费。

※2 仅限于以下情况：实施过京都府公费负担的紧急措施却未能避孕，被确认怀孕。

详情请咨询京都 SARA。

警察公费负担的免费医疗

● 妇产科

- 初诊费
- 首次处置费 … 宫颈粘液采集、阴道冲洗（1 次）、包括开紧急避孕药在内的紧急避孕措施等
- 性传播疾病检查费 … 包括检查费用及确认检查结果的复诊（※1）
- 人工流产的费用（※3）
- 诊断书费（1 份）

● 外科 · 骨科 · 五官科等

- 初诊费 … 如因受伤部位需前往多个科室就诊时，所有各科室的初诊费
- 初诊的费用 … 性犯罪行为造成的外伤的处理费、影像诊断费、药费等（不含住院费）
- 诊断书费（1 份）
- 药费

● 精神科 · 心身医学科

- 3 最多 3 次的诊疗费
- 药费（医生或心理咨询师认为必要时）

※3 如在受害后告知警方并由警方公费负担制度应对，即使未服用公费负担的紧急避孕药，因受害导致怀孕时的人工流产费用也将由公费负担（免费）。

不可以责怪自己，认为是自己“让”对方强奸的。人感到强奸危险的情况，也是感到生命危险的情况。受害者唯一的责任，就是保护自己。受伤或死去并非遭到强奸的“证明”。只希望你能活下来。

《那不是约会，不是心动，也不是性爱》

罗宾·沃肖 (East Press)

#8891 全国通用快拨号、免费热线

Tel: 075-222-7711

电子邮箱: kyotosara@iaa.itkeeper.ne.jp

京都性暴力受害者一站式咨询支援中心 京都 SARA