

あなたが相手にレイプ「させた」のだと  
自分を非難してはいけない。レイプの危  
険を感じる状況は、命の危険を感じる状  
況でもある。被害者が負っている唯一の  
責任は、自分を守ることだ。傷を負った  
り死に至ったりすることがレイプ被害の  
「証明」ではない。ただ、生き残ってほしい。

『それはデートでもトキメキでもセックスでもない』  
ロビン・ワーショウ (イーストプレス)

# あなたは ひとりじゃない

## 性暴力被害者サポートガイド

きょうとせいぼうりょくひがいしやわんす とつ ぶ そうだんしえんせんたー  
京都性暴力被害者ワンストップ相談支援センター  
きょうと さら  
京都 SARA

075-222-7711

きょうとせいぼうりょくひがいしやわんす とつ ぶ  
京都性暴力被害者ワンストップ  
相談支援センター  
きょうと さら  
京都 SARA

はじめに..... 2

相談そうだんって?..... 3

体のケアからだ けあ..... 5

こころのケアけあ..... 7

警察けいさつへ行く..... 9

法的サポートほうてき さぽーと①..... 11

法的サポートほうてき さぽーと②..... 13

周りの人まわりのひとたちにできること..... 14

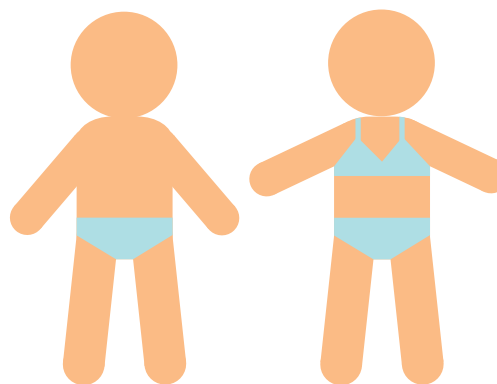
子どもの性被害こどものせいひがい..... 15

公費負担こうひ ふたんで無料むりようになる医療費いりようひ..... 17

## はじめに

● 新聞やテレビで見るレイプ事件のようなものだけが性暴力ではありません。犯罪はんざいと書いていいかわからないけど性的にひどいことをされたと思ったら、それは性暴力被害せいぼうりょくひがいかもしれません。

### プライベート・ゾーンを知ってますか？



水着みずぎで隠れる部分かくぶぶんが、プライベート・ゾーン。人に見られたり、人を見せられたり、人に触られたり、人を触らせられたりしてはいけないところです。

性暴力せいぼうりょく  
って何？

……については、  
← **こちら** のリーフレットをご覧ください。  
(このリーフレットは、とりはずして読むこともできます)

● 京都 SARA は、京都府きょうとがつくった、性暴力被害者せいぼうりょくひがいしゃのための相談支援センターそうだんしえんせんたーです。専門的な研修せんもんてきけんしゅうを受けた支援員しえんいん（女性）が、性暴力被害せいぼうりょくひがいに遭われた方に寄り添って支援しえんします。ぜひ、ご相談そうだんください。そしてこのパンフレットには、性被害せいひがいに遭われた方かたや相談そうだんを受けた方かたにお伝えつたしたい情報じょうほうが載やくだっています。どうぞお役立やくだてください。

# そう だん 相談って？

まずはご相談ください 京都 SARA 075-222-7711

24 時間 365 日 にご相談を受け付けています。

(22:00～翌 10:00 は内閣府が設置する夜間休日対応コールセンターにつながります)

聴覚に障がいのある方はメールで相談を申し込むことができます。

件名に【相談】と付けて送ってください。

kyotosara@iaa.itkeeper.ne.jp

秘密は守られます

だれ 相談できるの？

● 性被害にあった本人

● 被害にあった人から相談を受けた人

● 保護者、パートナー、養護教諭 (保健室の先生)、友だちなど

● 被害にあった人の年齢、性別、国籍は問いません。

● 被害から時間が経っていても、相談できます。

● 京都府内に住んでいる方、府内でお勤めの方・府内の学校に通っている方、京都府外の方でも被害にあった場所が京都府内だった方は、次の「来所相談」(直接会って話すこと)ができます。

● それ以外の方は、電話で情報提供などを受けることができます。

京都 SARA で、直接お話を聞きします (来所相談)

● 直接ご相談 (来所相談) していただけるのは、京都府内に住んでいる方、府内でお勤めの方・府内の学校に通っている方、京都府外の方で被害にあった場所が府内だった方です。

● お話を伺いするのは、研修を受けた専門の支援員です。

● 一度に受けるご相談は一組 (1 人) です。他の相談者と顔を合わせることはありません。支援員以外の者がお話を耳にすることもありません。

秘密は守られます

相談は無料です

からだのケア

病院 (医療機関) を紹介します。

医療機関に行く時、支援員がいっしょに付き添うこと (同行支援・無料) もできます。

緊急避妊薬・検査費用などの公費負担制度 (費用が無料になるしくみ) があります。

▶ 5ページ  
P.5

こころのケア

カウンセリングを 10 回まで無料で受けることができる公費負担制度があります

▶ 7ページ  
P.7

警察に行く

被害のことで警察に相談したい、被害届を出したいと思った時、京都 SARA を通じて、警察署にアポイント (会う日時) の約束) を取ることができます。警察署に行く時、支援員がいっしょに付き添うこと (同行支援・無料) もできます。

▶ 9ページ  
P.9

法的なサポート

法的な手段で何ができるか、弁護士に相談できます。法律相談は 1 回、無料です。弁護士 2 人が相談に応じます (女性 2 人が男女ペアか、選べます)。

法律相談の際は、支援員がいっしょに付き添います。

▶ 11ページ  
P.11

# からだのケア

## 産婦人科に行きましょう

被害のすぐ後に産婦人科に行くのは、とても不安に思うかもしれません。でも、被害にあった人の体を守るためには、必要なことです。傷があるかもしれません。治療しなくてはいけないかもしれません。できるだけ早いうちに診察を受けることをお勧めします。

■ 医療機関（産婦人科）へ一人で行くのが不安な場合、京都 SARA の支援員が付き添うことができます。 **同行支援（付き添い）無料**

■ 京都 SARA に相談した後で、医療機関を受診した場合、**公費負担制**（費用が無料になるしくみ）を使うことができます。

**公費負担（医療費無料）制度あり** ▶ P.17~18

■ レイプドラッグの証拠採取については、警察に相談しましょう。尿を調べるのでなるべくトイレを控えることが重要です。 ▶ P.9

## 「妊娠したかもしれない！ 妊娠を防ぐには？」

妊娠を防ぐためには、**緊急避妊薬（アフターピル）**を 72 時間以内のまなければなりません。72 時間以内でも時間が経てば経つほど避妊の効果は減っていきます。薬はなるべく早くのんだ方がいいでしょう。（72 時間を過ぎても 120 時間までなら効く薬もありますが、どこの産婦人科にもあるというわけではないので、京都 SARA に相談してみましょう）

## 「妊娠したかどうかわかるのはいつ？」

生理の予定日を過ぎて 1 週間経っても生理が来ない時、市販の妊娠検

査薬を使って妊娠反応を調べることができます。ただし最終的には、産婦人科を受診しないと確実なことはわかりません。

## 「性感染症に感染した（性病をうつされた）かも」

性感染症は、感染したことが検査でわかるようになる時期が、病気の種類によって違います。数日でわかるものから 4~5 週間後、半年後のものまであるので、詳しいことは医師や保健師にお尋ねください。

## 「加害者の体液や犯罪の証拠が体に残っているかも」

病院に行く前にシャワーや入浴をできるだけしないことが重要です。産婦人科で証拠を採取してもらいましょう。採取したものは、警察から産婦人科に行った場合は警察の管轄になり、鑑定に回されます。京都 SARA を通して行った場合は京都 SARA が大切に保管します。

## 「証拠を残したい。どのくらい急がないといけないか」

どれも早ければ早いほどいいのですが、遅くなって可能性が低くても一応これくらいまでなら調べられる期限というものがあります。

■ 加害者の体液などの証拠を採取する（腔内容物）  
→ 72 時間以内（72 時間を過ぎると可能性は低くなる）。一週間から 10 日間が限度。

■ レイプドラッグなどの証拠を採取する（尿・血液）  
→ 尿…3 日ぐらいいまで（3 日を過ぎると可能性は低くなる）。一週間が限度（その人の体質やふだん睡眠薬などを飲んでいるかにもよる）。  
→ 血液…尿の場合より早く調べなければ検出されない。

■ ケガや裂傷などの傷を診断・記録してもらう  
→ 腔の中の傷の場合、治るのは早いのでなるべく早く診てもらう。

# こころのケア

## 「こころと体に、どんなことが起こるの？」

ショックなことを経験したら、こころと体に次のような変化が起こります。こころが弱いためではありません。ケガをしたら血が出るのと同じで、誰にでも起こって当然の反応です。

### ■ 被害のすぐ後に起こる症状…ASD（急性ストレス障害）

#### こころ

- 被害をなかつたことにしたいと思う
- 本当に自分に起こったこととは思えない  
→ 周りからは、案外平気そうにしているように見える  
かもしれませんが、決してそうではありません。
- 何も考えられない ・ どうしていいかわからない
- 恥ずかしい ・ 自分が悪いと思う

#### からだ

- 眠れない ・ 涙が止まらない
- 動悸（心臓がバクバクする） ・ からだが震える

### ■ 被害後、1ヶ月ぐらい経っても、次のような症状が残っていれば、それはPTSD（心的外傷後ストレス障害）です。

#### こころ

- 被害の瞬間に引き戻された気がする（フラッシュバック）
- 被害を繰り返し思い出す ・ 一人ぼっちだと感じる
- 人や自分を必要以上に責める ・ 自分を傷つけたいくなる
- 集中力がない ・ 悪夢 ・ 怒り ・ 死にたくなる
- 被害の記憶をよく思い出せない ・ 誰も信じられない
- 被害を思い出すものを避けて考えないようにする

#### からだ

- 過呼吸になる ・ 眠れない ・ 食欲がない
- 息が苦しい ・ 吐き気、嘔吐

## 精神科、心療内科などの医療機関に行きませんか

精神科に行くのはためられるかもしれませんが、早く受診した方が回復も早いと言われています。体を守り回復するのを助けるために必要な薬も処方してもらえます。職場や学校を休むための診断書も書いてくれます。京都 SARA では、**公費負担制度**によって、初診料と診断書料は無料で、精神科や心療内科を受診できます。

公費負担（医療費無料）制度あり ▶ P.17~18

## トラウマカウンセリングを受けませんか

京都 SARA へ相談し、トラウマをケアするためにカウンセリングが必要と認められる方は、公費によるカウンセリング（10回まで無料）を受けられる制度があります。

公費カウンセリング（10回まで・無料）

## フラッシュバックが起こった時は

- 過去の感覚に圧倒されないよう、自分の体に意識を向ける。足踏みをしたり、リズムカルに口を開け閉めしたり、体の感覚を意識する。
- しっかりと目を開けて、周りに見えるものを一つずつ確認する。
- 「これはフラッシュバックだ」「現実じゃない」「今は〇月〇日で、私は〇〇にいる」「ここは安全な場所だ」と自分に言い聞かせる

# 警察に行く

## 「すぐに110番して、警察に知らせた方がいい？」

- 命の危険を感じるような場合は迷わず110番しましょう。
- 被害にあったら、まずは安全な場所に移動することが大切です。
- 被害直後、すぐに110番するという選択もできます（被害者を病院に連れて行ってくれ、証拠採取なども行われるでしょう）。または後日、警察に相談に行ったり、被害届を出すという選択もできます。周りの人は無理強いせず被害者の気持ちを大切に選びましょう。
- 被害直後に行く場合、証拠保全のため、シャワーやお風呂に入らないようにしましょう。
- ある時点からの被害の記憶がすっぱり抜け落ちているなど、レイプドラッグを使われたかもしれないと思う場合は、トイレに行くのを控え、警察に尿検査をしてほしいと言いましょ。

証拠採取の期限については ▶ P.6

## 「後日に行く場合、どんなふうにして行けばいいの？」

- 被害にあった場所か、加害者の住所地の管轄の警察署に行きます。
- あらかじめ警察署に電話して、行く日時を決めましょう。その際に、女性警察官に対応してほしいと依頼することもできます（いつ行っても対応できる人がいる、女性警察官がいるとは限りません）。
- 一人で行くのが不安な場合は、京都SARAの支援員が付き添うことができます。
- 証拠保全のため、被害時に着ていた衣類などは紙袋などに入れ保管しておきましょう。
- 証拠保全のため、加害者から来たメールやSNSの記録は消さないよ

うにするか、日付が写り込むようにスクリーンショットを撮っておきましょう。

証拠採取の期限については ▶ P.6

- 被害届の提出とは、性暴力被害を申告し、加害者を罰してほしいと伝えることです。処罰してほしい気持ちを言うといいでしょ。

同行支援（付き添い）無料

## まず京都SARAに相談するという選択肢もあります

警察に連絡する前に京都SARAに相談すると、来所相談で話をし起こった出来事の記憶や気持ちを整理することができます。その後、京都SARAから府警犯罪被害者支援室を通じて警察に行く手配をします。警察署への付き添いもします。

同行支援（付き添い）無料

## 「警察に被害申告した後はどうなるの？」

医療機関での証拠採取をして、警察で事情聴取を受けます。話した内容で調書が作成されます。実況見分と言って、犯罪が起きた現場での確認や再現見分（ダミー人形を使つての再現）が行われます。その後は、警察が捜査を行い、証拠を固めます。事件が検察に送られ（書類送検）、起訴（検察が裁判すると決めること）されれば刑事裁判になります。

## 警察関連の相談電話先

- 性犯罪被害者相談電話 #8103（居住地域の警察の相談窓口につながります）
- 京都府警レディース110番 075-411-0110（平日9:00~17:00）
- 京都ストーカー相談支援センター 075-415-1124（電話受付24時間）

# 法的なサポート ①

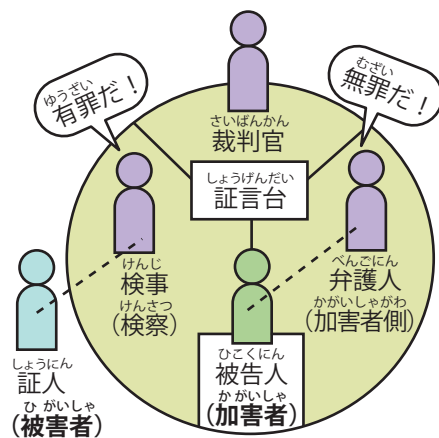
被害者は、法的手段を使って、加害者への正当な怒りを示すことができます。尊厳の回復、自信の回復、社会への信頼を取り戻せるかもしれません。一人で立ち向かわなくていいのです。どのような法的手段が取れるか、弁護士に相談してみましょう。法的手段には、大まかに言って、刑事手続・民事手続の2つの方法があります。

## 「刑事手続って、どんなもの？」

- + 加害者に刑罰を与えることができる
- 刑事裁判をする（起訴する）かどうかを決めるのは検察であり、被害者は犯罪を立証するための、一証人という立場である（近年、被害者参加制度ができ、改善されたところもある）

## 刑事裁判のしくみ

刑法にある犯罪を犯した人を、国が法に照らして処罰するための裁判です。事実について食い違いがある場合は、被害者が検察側の証人として証言することになります。その際の被害者の負担を軽くするために、付添人をつける・遮蔽する・ビデオリンクで別室から証言するなどの方法を取ることができます。



**被害者参加制度**… 被害者が、刑事裁判に参加できる制度。被告人へ直接質問ができたり、量刑について意見を言うことができます。

※ 詳しいことは、『犯罪被害者の方々へ 被害者保護と支援のための制度について』（検察庁発行）をご覧ください。 [https://www.moj.go.jp/keiji1/keiji\\_keiji11.html](https://www.moj.go.jp/keiji1/keiji_keiji11.html)

## 「民事手続って、どんなもの？」

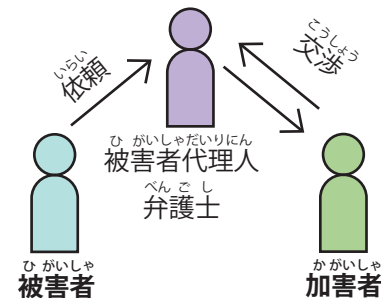
- + 加害者に損害賠償をさせることができる
- 刑事裁判ができなかった場合でも、民事はやるることができる
- 加害者が応じないことも可能（ただし、民事裁判に応じなかった場合、被害者の言い分のみで判決が下ることになる）

## 民事手続のいろいろ

警察など捜査機関が進めるのではなく、弁護士と相談しながら被害者が決めることができます。証言や書面で、被害者の気持ちを伝えたり、直接加害者を追及することもできます。

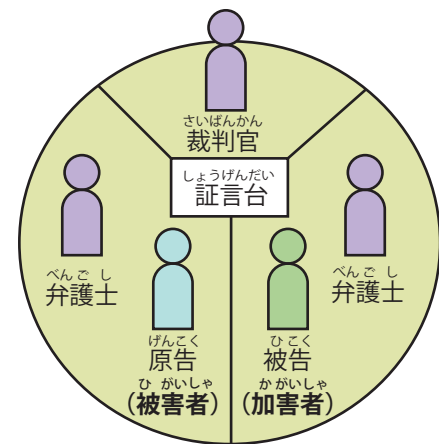
### 交渉（示談）

弁護士を通じて、相手に謝罪や慰謝料を求めます。ただ、相手が事実を認めないとか、交渉に応じない場合は、交渉はまとまりません。



### 民事裁判

裁判所に訴える方法です。裁判の判決は強制力を持ちます。加害者に資産があれば、取り立てることもできます。ただ、立証が求められるので（警察の協力なしで）証拠を集めたりする必要があります。時間もかかります。刑事裁判と並行して民事裁判をすることもできますし、刑事裁判の中で損害賠償命令を申し立てることもできます。



## 法的なサポート ②

### 「どんなことを、弁護士に相談したらいいの？」

- ・警察に行ったが、被害届を出すことができなかった
- ・自分の場合、法的にどんな手段が可能なのか、知りたい
- ・相手と交渉したい

京都 SARA では、相談者の希望があれば、来所相談（面談）後、性暴力についての研修を受けた弁護士による法律相談を申し込むことができます。

法律相談（一回）無料

### 「弁護士さんと話すのは、一人では不安」

法律相談の際は支援員が付き添います。

同行支援（付き添い）無料

### 「弁護士費用が心配。お金がないと頼めないのでは？」

経済状態が決められた一定基準以下であれば、費用負担を軽くできる制度があります。

#### ■ 刑事手続の場合…日本弁護士連合会の犯罪被害者法律援助制度

- ・援助終了後の被援助者の経済状態を考慮して、負担していただくかどうかを決定します。ただし、利用の申込者が18歳未満のときは援助費用の負担はありません。

#### ■ 民事手続の場合…日本司法支援センター（法テラス）の法律扶助

- ・弁護士費用を立て替える制度です
- ・立て替えたお金は事件終了後、決まった額を少しずつ返済します
- ・生活保護受給者は、返済の猶予、免除を受けられる場合があります

※ 詳しくは、法テラスのサイトを検索するか、弁護士にお問い合わせください。

## 周りの人たちにできること

### これを言ったら被害者をさらに傷つけることになります

- 「なぜもっと早く言わないんだ」→ 被害者を責めている
- 「あなたにもスキがあったのでは」→ 被害者を責めている
- 「早く忘れる」「この程度で済んでよかった」→ 被害を軽くみている
- 「あなたなら大丈夫」「頑張って」→ 役に立たない、いい加減な励まし

### 周りの人たちにできること

- ・被害の程度を軽く見たり、被害事実を疑ったりしない
- ・気持ちを丁寧に聞き、否定せず「そうだったんだ」と受け止める
- ・勇気を持って話してくれたことに対し、「ありがとう」と伝える
- ・「あなたが悪いのではない」「悪いのは加害者だ」と伝える（本人はすぐには受け入れられないかもしれないが、繰り返し伝える）
- ・回復を焦って、「いつまでこの状態なんだ」「もっとこうすればいい」などとアドバイスしたり説教したりしない
- ・安心、安全な場所を用意する

### 被害を受けた人のパートナーにお願いしたいこと

- ・「加害者に報復してやりたい」「訴えてやる」などと先走らない
- ・被害者の要求を勝手に想像しないで、本人と話し合っ進める
- ・無関心な態度を取らない（無関心は被害者にとって「脅威」です）
- ・被害者の怒りがあなたに向いても、受けて立たない
- ・性被害を性関係と捉えたり、加害者と共犯関係にあったのではと考えたりしない（性暴力はセックスではありませんし、抵抗できなかったのは性交に同意していたからでもありません）
- ・パートナーといつどのようなセックスをするか決めるのは本人です

# 子どもの性被害

## 性被害を受けた時のサイン

- 一人になるのを嫌がる
- 急におとなにベタベタするようになった
- 特定の人に対して怖がったり避けたがるようになった
- 本来知っているはずのない性的な言動をする

## 子どもにどう対応したらいいか

- 子どもの話を聴く（否定せず聴き、「なぜ？」などと尋ねない）
- 無理に聞き出さない
- 子どもの話したことは記録に残す（メモ、録音・録画）
- 「誰に、何をされたか」を簡潔に聞く（子どもの言葉のまま記録）
- 話してくれた勇気を褒めて感謝する
- 「あなたは悪くない」と伝える
- なかったことにしない（心身に影響が表れることも少なくない）

## ■「いつ」「どこで」「どのように」は、なるべく聞かないようにする

子どもは、暗示や誘導にかかりやすい面があるので、記憶を歪めてしまわないようにしなくてはなりません。詳細な聞き取りは専門家に任せましょう。

## 被害を打ち明けにくい子どもの気持ち

- 恥ずかしい、気持ち悪かった
- 家族に言ったら、怒られる
- ついて行った自分が悪い
- お菓子（お金）をもらったから、自分も共犯だ
- 誰にも言うなと言われた

## 思春期の子どもには、このような心配もあります

- 裸の写真を送られ、相手から脅される
- SNSで知り合った相手に会いに行き、レイプされる
- JKビジネス、パパ活などで性被害にあう
- モデル撮影などと騙され、アダルトビデオに強制出演させられる
- 元交際相手から、交際時の写真や動画で脅される（リベンジポルノ）
- 交際相手から意に反した性的行為をされる
- 妊娠、性病の心配

## 参考になる手引き書（ダウンロードできます）

### 保護者の方へ

『こころとからだのケア～こころが傷ついたときのために』  
（こくりつせいいくいりょうけんきゅうせんたー  
国立成育医療研究センター）  
[https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to\\_protected.pdf](https://www.ncchd.go.jp/kokoro/disaster/to_protected.pdf)

### 学校の教職員の方へ

『学校で性暴力被害がおこったら～被害・加害児童生徒が同じ学校に  
在籍している場合の危機対応手引き～』  
[https://onestop-hyogo.com/wp-content/uploads/2020/07/tebiki\\_web.pdf](https://onestop-hyogo.com/wp-content/uploads/2020/07/tebiki_web.pdf)

## 相談しましょう

- 性暴力被害相談の全国共通短縮ダイヤル #8891（居住地域のワンストップセンターにつながります）  
（京都府なら）京都 SARA 075-222-7711
- 児童相談所虐待対応ダイヤル 189（居住地域の児童相談所につながります）
- 性犯罪被害者相談電話 #8103（居住地域の警察の相談窓口につながります）
- 特定非営利活動法人 ぱぷす <http://www.paps.jp/>（デジタル性暴力の相談支援と画像の削除要請作業を実費のみの無報酬で行う）

# 公費負担で無料になる医療費

## 京都府（京都 SARA）の公費負担で無料になる医療費

### 産婦人科

#### 初診料

初回処置料… 子宮頸管粘液採取、膣洗浄（1回分）、緊急避妊薬の投薬料を含む避妊のための緊急処置等

性感感染症検査料… 検査費用と検査結果確認のための再診料も含む（※1）

人工妊娠中絶にかかる費用（※2）

妊娠検査

診断書料（1通分）

### 外科・整形外科・耳鼻科等

初診料… 負傷部位により複数の診療科の受診を要した場合は、それぞれの診療科ごとの初診料

初診時にかかる費用… 性犯罪行為に起因した外傷の処置料、画像診断料、投薬料等（入院費を除く）

診断書料（1通分）

### 精神科・心療内科

初診料と診断書料（1通分）

※1 淋病・クラミジア・梅毒・B型肝炎・HIVの各種類1回の検査とその結果を聞く時の再診料が無料になります。

※2 京都府の公費負担により緊急措置を行ったけれども避妊できずに妊娠したと認められる場合に限られます。

詳しいことは京都 SARA までお問い合わせください。

## 警察の公費負担で無料になる医療費

### 産婦人科

#### 初診料

初回処置料… 子宮頸管粘液採取、膣洗浄（1回分）、緊急避妊薬の投薬料を含む避妊のための緊急処置

性感感染症検査料… 検査費用と検査結果確認のための再診料も含む（※1）

人工妊娠中絶にかかる費用（※3）

診断書料（1通分）

### 外科・整形外科・耳鼻科等

初診料… 負傷部位により複数の診療科の受診を要した場合は、それぞれの診療科ごとの初診料

初診時にかかる費用… 性犯罪行為に起因した外傷の処置料、画像診断料、投薬料等（入院費を除く）

診断書料（1通分）

投薬料

### 精神科・心療内科

3回までの診察料  
投薬料（医師、カウンセラーが必要と認めた場合）

※3 被害後、警察に知らせて警察の公費負担制度で対応されている場合、公費負担で緊急避妊薬を服用していても、被害の結果、妊娠した場合は人工妊娠中絶にかかる費用も公費負担（無料）になります。