

## 性暴力とは

同意のない、対等でない、強要された  
性的行為はすべて性暴力です。  
性暴力はあなたへの著しい人権侵害です。

**被害にあったあなたは  
何も悪くありません。**

## 性暴力を受けると

- 恐怖や不安で混乱した状態になる
- 怒りや悲しみを感じる
- 頭の中が真っ白になる、何も考えられない
- 被害の時の情景が突然よみがえる
- 気持ちが落ち込む
- 眠れない
- 過呼吸になったり、物音に敏感になる

これらの反応は、被害の後に、多くの人が  
経験するもので、誰にでも起こりうる、  
当然の反応です。

長野県性暴力被害者支援センター  
りんどうハートながの

相談専用電話(24時間365日)

#8891 (短縮ダイヤル)  
または  
026-235-7123

E-mail

rindou-heart@pref.nagano.lg.jp

(メールのお返事には、時間がかかることがあります。)

- 相談は無料です。
- 年齢・性別は問いません。
- 匿名でも大丈夫です。
- 秘密は厳守します。
- 家族、友人など本人以外からの  
相談もお受けします。



「りんどうハートながの」に関するお問い合わせ  
長野県 県民文化部 人権・男女共同参画課



TEL 026-235-7106

FAX 026-235-7389

ホームページ

りんどうハートながの

検索

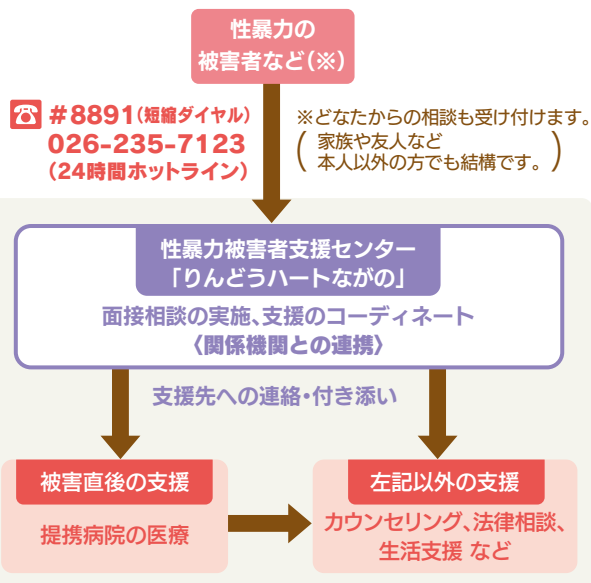


誰にも相談できず悩んでいませんか？  
ひとりで悩まずに私たちに相談してください。

長野県性暴力被害者支援センター  
りんどうハートながの

## 「りんどうハートながの」とは

長野県が、性暴力被害にあわれた方を支援するために設置する公的な相談窓口です。専門の研修を受けた支援員が被害にあわれた方の意思に基づき、支援をコーディネートします。医療機関、弁護士、カウンセラーなどの関係機関と協力し、被害にあわれた方の支援をワンストップで行います。



### りんどうに込めた思い

りんどうの花には「悲しんでいるあなたを愛する」  
という意味があります。

被害からの回復へ向けて、あなたの気持ちに寄り添いながら  
これからのことを一緒に考えていきます。

## 「りんどうハートながの」ができること

性暴力の被害にあわれた方に県内各地域の支援員が寄り添いながら支援します。

### 電話・メール相談

女性の相談員による電話・メール相談

### 面接相談

希望する地域で面談を受けることができます。

### 様々な支援への連絡調整

- ・提携病院での医療提供
- ・傷ついた心のケアのためのカウンセリング
- ・弁護士による法律相談
- ・生活支援に関する相談 等

いずれも警察への届け出とは関係なく支援します。また、医療費など支援にかかる費用の一部を長野県が負担します。

これらの支援には支援員が付き添いますので、同じことを何度も説明しなくて済みます。

「りんどうハートながの」では、性暴力の被害にあわれた方の気持ちを最も大切にしながら、寄り添い、一緒になって支援を行っていきます。



## あなたの望まない性的な行為は性暴力です

身体を  
触られた

裸の写真を  
要求された

キスや性交を  
迫られた

性行為を  
撮影された

イヤな思いをしたら、なるべく早く、信頼できる人に相談してください。  
「りんどうハートながの」は、あなたの話を聞いて、何ができるか一緒に考えます。

## AV(アダルトビデオ)出演被害にひとりで悩んでいませんか？

タレントやモデルの  
面接だと思ったら、  
AVの仕事だった

出演契約を断りたいが、  
どう断ればよいか  
分からない

撮影された映像が  
知らないうちに回回り、  
いつまでも消すことが  
できない

AV出演被害防止・救済法によって、AV出演契約を取り消したり、販売や配信を停止したりすることができます。「りんどうハートながの」は、AV出演被害に関する相談にも対応します。ひとりで悩まず、ご相談ください。