

せいひがい  
性被害をうけた  
こどもたちへ



そうだんまどぐち  
相談窓口

す ちいき じどうそうだんじょ  
お住まいの地域の児童相談所、もしくは  
じどうそうだんじょ ぎゃくたいたいおう  
児童相談所 虐待対応ダイヤル「189」

制作・発行：RISTEX（社会技術研究開発センター）  
SDGsの達成に向けた共創的研究開発プログラム  
「性虐待などの被害児が心身の回復につながる医療機関をハブとする  
CAC（Children's Advocacy Center）モデルの構築と展開」  
研究代表者：田上 幸治  
監修：神奈川県立こども医療センター  
発行日：2025年2月



～こどものからだや心の心配ごとに寄り添います～



## せいひがい せいぎゃくたい 性被害・性虐待とは？

あなたが望んでいないのに、からだやプライベートゾーン（下着で隠れているところ）を触られたり、相手のからだを触るように求められることは【性被害・性虐待】と呼ばれます。たとえ家族やあなたが好きな相手であっても、あなたがいやだと思っているのに無理やりされた場合は性被害・性虐待です。またSNSなどで、からだを写真でとるようにおどすことも犯罪です。あなたが悪いのではありません。相手がどうしてあんなことをしたのだろうと、とまどうことがあるかもしれません。まわりに言っても信じてもらえないと思うかもしれません。誰にも言うてはいけないくちど口止めされていたり、誰かに話したら大変なことになるかもしれないと思うこともあるでしょう。でも、あなたは一人ではありません。周りの大人が助けてくれます。一人で悩まないで勇気をもって相談してみましよう。

### 性被害・性虐待とは？

こどもが望まない性的な行為で、身体やプライベートゾーンを触られたり、相手の身体を触るように求められることは【性被害・性虐待】と呼ばれます。例えば家族や好意を寄せる相手であっても、こどもの同意がなく強要された場合は性被害・性虐待です。またSNSなどを通じて性的被写体として撮影させたり、ポルノや性行為を見せること、デートDVも該当します。年齢や性別にかかわらず、誰もが被害者になりえます。予想もしていない被害にあっていないことを知り、保護者の方は信じたくない気持ちになることは当然です。しかし、悪いのはこどもではありません。こどもを責めないでください。こどもの話をじっくりと聞いてあげてください。そして【あなたは悪くない】と励ましてあげてください。



わたし ぜんりょく よ そ  
私たちがあなたに全力で寄り添います

こどものからだこころと心せんもんの専門びょういんの病院こころがあります。あなたこころのからだしんぱいと心の心配ごを相談そうだんすることができます。この病院びょういんではたらく人ひとは、思いやりおもをもって、こどもたちの診察しんりょうや治療ちりょうをします。あなたが悩なやんでいることこまや困こまっていること、なにか力ちからになれることおもがあると思おもいます。性被害せいひがいや性虐待せいぎゃくたいにあったこどもたちのための専門せんもんてき的なトレーニングうを受けている医師いしが診察しんさつし、看護師かんごしさんがおてつだてつだいをします。つらい経験けいけんや自分じぶんがしてほしくなかったような性的せいてきなことをされたときには、からだ全体ぜんたいの診察しんさつを受けうることをおすすめします。これを【けいとうてき全身診察ぜんしんしんさつ】と呼んでよいます。

### 系統的全身診察とは？

性被害・性虐待を経験した可能性のあるすべてのこどもたちは、系統的全身診察を受けることができます。被害を受けたあとのこどもたちは自分の身体について、不安を強く抱いていることがよくあります。女の子も男の子も診察を行います。児童相談所などがこどもに診察について提案し、専門の病院で診察を受けるように紹介します。スタッフはどのような診察を行うか、一つひとつ丁寧に説明しながら診察を進めます。こどもが経験したことや抱えている不安・心配についてもお話を伺います。お話をしたくない場合はそれでもかまいません。こどもの頭からつま先まで時間をかけてじっくり診察を行います。最後に診察の結果をお伝えします。また必要に応じて性感染症の検査も実施します。診察ではこどもにとってあらゆる身体の部位が大切であることを説明します。



## どんな診察なの？

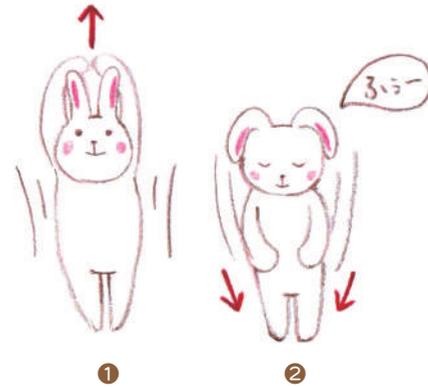
診察の前に、どのように診察をするかをきちんと説明します。ふだんの小児科  
 であるような診察とはすこし違い、からだにケガがないか、どこかに傷がつい  
 ていないか、痛いところや心配なことがないか、頭のてっぺんから足のさき  
 まで、じっくり時間をかけてみます。写真をとることもあります。感染症など  
 の病気がないか血液の検査をすることもあります。でも、こどもが病気にかかっ  
 ていることはほとんどありません。器具をつかって無理やり診察するようなこ  
 とはありません。診察の最後には、あなたのからだのことについて丁寧に説明  
 をします。気になることは何でもお話ししたり、質問してください。

### 診察の内容について

性器診察の際には、婦人科医で一般的に行うような、特殊な器具を使うことは  
 ありません。性成熟が進んだこどもでは、稀に器具が必要になることがありま  
 すが、鎮静薬で眠らせて診察するようなことはありません。どのような診察を  
 行うかについて、丁寧に説明を行い、こどもに不快感を与えないように最大限  
 に配慮し、こどもの同意が得られない場合は無理に実施しません。診察を行う  
 医師は、記録をして、所見について詳細なレポートを作成したり、必要に応じ  
 て裁判で証言することがあります。

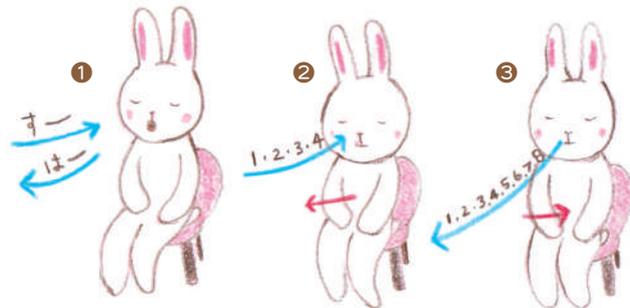
## ストレッチ まずはゆっくりとからだをほぐそう。

- 1 うえにぐーんとのびる。
- 2 ストンと力をぬく。
- 3 ①～②を3回くりかえす。



こきゅうほう 緊張したときにおすすめの呼吸法で、いすに座ったままでもできます。

- 1 まず軽く2～3回、呼吸をととのえる



- 2 おなかをふくらませながら、4秒かけて息を吸いそのまま4秒、息をとめる。
- 3 おなかを絞るようにイメージして、8秒かけて鼻から息を細くはく。
- 4 ②～③を4回くりかえす。



気持ちが落ち着かないときや緊張したときに、試してみてください。

## リラックスしよう

診察では、あなたにおきたこと、からだの不安なことや心配なこと、苦しい気持ちについて、お話ししてください。あなたがもしやりたくないと思うことは、お話ししてくれれば、きちんと説明をしますし、途中でやめることもできます。安心して診察を受けてください。この診察は、男の子も女の子も同じように受けられます。何年も前のできごとであっても診察を受けられます。これはこどもの権利です。年齢やできごとの時期によっては、診察でケガや傷が見つかることがあるかもしれませんが、病院ではたらく先生たちがどのように対処したらよいか、治療についても一緒に考えます。

### リラックス

性被害を受けた子どもの中には、自分の身体に大きな傷ができてしまったと不安を抱えていることがあります。診察の中で、あなたの身体は大丈夫と伝えることがその後の心のケアにもつながります。

ねむれない

いらいらする

ひとに  
あいたくない

おなかがいたい

きえてしまいたい

たべられない

じぶんを  
きずつけない

かなしくなる

なみだがとまらない



## こころ ちりょう 心の治療

診察ではからだの問題だけでなく、心の治療、ケアをおこないます。あなたがいやだと思ふことをされたあとには、からだや心の変化がでることがあります。心のケアはとても大切です。病院には、こどもの心を専門にしている医師もいます。経験したことやつらいできごとについて、お話をしたり、診察を受けることは、きっと勇気がいることだと思います。診察を受けると、からだの心配ごとや困ったことがわかることがあります。心のケアを受けると、気持ちのもやもやがすっきりすることがあります。病院ではたらく人たちがあなたを応援するチームの一人として、お手伝いします。何かわからないことや質問があれば、周りの大人を通じて、いつでも相談してください。

### 心の治療

診察では身体の問題だけでなく、心のケアについても考えます。性被害・性虐待は子どもにとって非常に辛い経験であり以下のような症状が出現することは珍しくありません。食欲不振、過食、不眠、不登校、身体の症状(頭痛や腹痛など)、性器の痛みや違和感を訴えることもあります。また気持ちが不安定でパニックになったり、落ち着きがない、性的な行動が目立つなど、行動面での変化がおこることがあります。自傷、他害、自殺願望などが出るケースもあります。子どもによっては、辛い経験から回復するために時間を要し、継続した外来での通院が必要になる場合があります。精神症状について評価し治療を行う児童精神科の医師もいます。病院の専門スタッフがこどもの最善のケアを提供することに尽力します。

ゆうき はなし  
勇気をだして話を  
してくれありがとう



わる  
あなたは悪くありません



しごと  
子どもにかかわるお仕事をしている  
せんもんきかん びょういん  
専門機関や病院のスタッフは  
さいぜん う  
子どもが最善のケアを受けられるように  
じんりょく  
尽力くしています。  
なに しつもん そうだん  
何かご質問があればご相談ください。

あなたを  
まも  
守ってくれる  
おとな  
大人がいます

しんぱい  
からだの心配なことは  
そうだん  
いつでも相談してください



あなたのそばに  
よりそいます



あなたのからだは  
あなたのものです



こころ はな  
心がくしいときはお話ししてみてください  
いやなことはいやと言っていんだよ



