

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 お住まいの地域の児童相談所、もしくは
ちいき じどうそうだんじょ
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



地方独立行政法人 神奈川県立病院機構
神奈川県立
こども医療センター
Kanagawa Children's Medical Center

～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 せいじやくたい
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。まわりにも言っても信じてもらえないと思うかもしれません。誰にも言ってはいけないと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ょう。

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ることを知り、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。



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。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。

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。



呼吸法 緊張したときにおすすめの呼吸法で、いず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。

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

こどものからだと心の専門の病院があります。あなたのからだに心配ごとを相談することができます。この病院ではたらく人は、思いやりをもって、こどもたちの診察や治療をします。あなたが悩んでいることや困っていること、なにか力になれることがあると思います。性被害や性虐待にあったこどもたちのための専門的なトレーニングを受けている医師が診察し、看護師さんがお手伝いをします。つらい経験や自分がしてほしくなかったような性的なことをされたときには、からだ全体の診察を受けることをおすすめします。これを【けいとうてきぜんしんぜんさつ よいとうてきぜんしんぜんさつ】と呼んでいます。

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、不安を強く抱え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。



こどもにかかわるお仕事をしごとしている
専門機関せんもんきかんや病院びょういんのスタッフは
こどもが最善さいぜんのケアうを受けられるように
尽力じんりょくくしています。
何かなにご質問しつもんがあればご相談そうだんください。

心がこころくるしいときはお話しはなしてみてください
いやなことはいやとい言いっていいんだよ



ゆづき はなし
勇気をだして話をしてくれてありがとう



しんばい
からだの心配なことはいつでも相談してください



あなたを
まも
守ってくれる
おとな
大人がいます

あなたのからだは
あなたのものです



わる
あなたは悪くありません



あなたのそばに
よりそいます



しんさつ どんな診察なの？

しんさつ まえ
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。ふだんのしょうにが
しんさつ さが
す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、
いた しんばい
痛いところや心配なことがないか、あたま
あし
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
びょうき
の病気がないか血液の検査をすることもありますが、でも、こどもがびょうき
かかっていることはほとんどありません。きぐ
器具をつかって無理やりしんさつ
診察するようなことはありません。しんさつ さいご
診察の最後には、あなたのからだのことについてていねい せつめい
丁寧に説明をします。さ
気になることはなん
はな
何でもお話ししたり、しつもん
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。

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
きずつけたい

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う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、診察をうけることは、きっと勇気がいることだと思います。診察をうけると、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。心のケアをうけると、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・性虐待はこ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。こどもによっては、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。