「ひとり」でがんばらないでいいよ！「イヤだな」は相談だ！

※相談先に記載されている番号は、中面の犯罪被害の番号と連動していますが一例です。
相談したいとおもったところに相談できます。

110番 ①②⑥⑦⑧ — **通話無料**
警察官にすぐにきてほしいとき。
24時間電話をかけた地域を管轄する警察につながります。

119番 ① — **通話無料**
救急車または消防車にきてほしいとき。24時間対応しています。
慌てることなく、消防車や救急車が向かう住所を伝えてください。

#9110 ①～⑧ — **通話無料**
警察相談専用電話。警察に被害を届け出ない方でも相談できます。
24時間受付体制の一部の県警を除き、当直または音声案内で対応します。

#8103 ④⑤⑥⑦⑧ — **通話無料**
警察の性犯罪被害相談電話。24時間 年中無休。
性犯罪の被害者の方の相談に応じます。
匿名（名前を言わない）で相談できます。秘密を守ります。

#8891 ④⑤⑥⑦⑧ — **通話無料**
性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターの
全国共通番号（内閣府）。24時間 年中無休。
性犯罪・性暴力の被害にあった被害者等の方の心身の負担を軽減し、
その健康の回復を図るとともに、被害の潜在化を防止すること等を目的として設置されたものです。性別・年齢にかかわらず、誰でも相談できます。

犯罪被害者等電話相談　0570-783-554
全国共通ナビダイヤル
※ナビダイヤル利用料がかかります。

最寄りの被害者支援センターにつながります。
犯罪被害者等電話相談（民間犯罪被害者支援団体）毎日8時～21時（12/29～1/3を除く）
年齢に関係なく、被害者ご本人、ご家族、ごきょうだい、の方の相談を受け付けています。
被害者支援センターは、都道府県公安委員会に指定された、犯罪被害者支援を
無料で提供する民間団体です。専門的知識をもった犯罪被害相談員が対応します。
お近くの被害者支援センター（都道府県に1センター/北海道のみ2センター）にご相談ください。

最寄りの
被害者支援センターの
詳細はこちらから
（センター直通電話番号掲載）

秘密厳守・支援無料

公益社団法人
全国被害者支援ネットワーク
National Network for Victim Support
事務局：03-3811-8315（平日 10:00～16:00）

Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION
日本財団預保納付金支援事業の
助成により作成しました。

このワークシートは公益社団法人全国被害者支援ネットワークホームページからダウンロードできます。利用の制限はありません。ぜひご活用ください。
https://www.nnvs.org/mangaguidance/

知っているといざというとき、役立つ「犯罪被害ガイドブック」

「犯罪被害、犯罪被害者支援について学ぶワークシート」2025年度版

コピー・出力での配布可（モノクロコピーで利用できるようデザインしています）/ ご自由に利用ください。A4 出力対応しています。

ダウンロードはこちら

犯罪被害にあったら・・・ 助けてもらう権利があります！

掲載している相談先の支援は無料です。秘密は守られます（秘密厳守）。警察に被害届を出していない方、出さない方、匿名の方も相談できます。（一部通話料、通信料がかかる相談先があります）

1 殴られる、蹴られる、怒鳴られる。もうムリ・・・ それって「暴行傷害」の被害かも。

殴られる、蹴られる、髪の毛をつかまれる、
物をなげつけられるなどの行為を受けた場合、それは「いじめ」ではなく、
「暴行傷害（刑法第 204 条～ 208 条）」という犯罪被害です。

相談先・被害について
詳しく知りたい

2 「飛び降りろ」「金をよこせ」と言われる。どうしたら・・・ それって「強要」の被害かも。

命や身体に危険が及ぶ可能性がある行動を他人から命令された、
本人の気持ちを無視して無理強いされた場合、それは「いじめ」ではなく、
「強要（刑法 223 条 ）」という犯罪被害です。

相談先・被害について
詳しく知りたい

3 SNS でいやなことを書き込みされた。我慢するしかないの？ それって「誹謗中傷」の被害かも。

みんなに知られたくないことや、嘘を、SNS やインターネットに書き込みされた、
ルックスや体型のことを侮辱された場合、
「誹謗中傷（名誉毀損・侮辱 刑法第 230 条・231 条）」という犯罪被害です。

相談先・被害について
詳しく知りたい

4 下着姿の写真を拡散された。どうしよう・・・ それって「盗撮」の被害かも。

気づかない方法で裸や下着姿、性的な部位（プライベートゾーン）を撮影された、
嫌だと言っているのに撮影された場合、それは「盗撮（性的な姿態を撮影する行為等の
処罰及び押収物に記録された性的な姿態の影像に係る電磁的記録の消去等に関する法律）」
という犯罪被害です。

相談先・被害について
詳しく知りたい

5 自分の写真が勝手に拡散されてる。つらい・・・ それって「画像拡散」の被害かも

個人が特的できる画像を勝手に掲載された場合、「画像拡散（肖像権の侵害）」
という犯罪被害です。性的な画像の場合は「性的影像記録提供等罪」「性的影像記録保管罪」
「性的姿態等影像送信罪」「性的姿態等影像記録罪」という犯罪被害です。

相談先・被害について
詳しく知りたい

6 「あいたいな」と言われたけどちょっとだけなら・・・。 それって「面会要求等罪」の被害かも。

16 歳未満に対し相手がわいせつ目的で誘われた場合、
それは「面会要求等罪（刑法第 182 条）」という犯罪被害です。
裸や下着姿の写真や映像を送るように言われた場合も
「面接要求等罪（刑法第 182 条 ）」という犯罪被害です。

相談先・被害について
詳しく知りたい

7 いやなのにからだを触ってくる・・・ それって「不同意わいせつ・監護者わいせつ」の被害かも。

本人の気持ちを無視して、からだを触られた、下着や服の中に手を入れられた、
顔や口を触られた、キスをされた場合、それは「不同意わいせつ・監護者
（家族または生活の世話をしてくれる人）わいせつ（刑法第 176 条 ）」という犯罪被害です。

相談先・被害について
詳しく知りたい

8 ほんとうにいやだったのに。性交された。 それって「不同意性交」の被害かも。

いやだと言っている、おもっているのに、無理やりに性交
（男性器を女性器に入れること、肛門、口に性器や体の一部や物を入れること）を
された場合、それは「不同意性交（刑法第 177 条 ）」という犯罪被害です。

相談先・被害について
詳しく知りたい

「犯罪被害」は、人生や生活に大きな影響があります。

「気にしなければ大丈夫」「がまんすれば大丈夫」「なかったことにすれば大丈夫」・・・
被害にあった時は、大丈夫と思っていたかもしれないけれど、何か月、何年も経過し
てから、被害の影響が出てくることがあります。
安全で安心な生活を送ること、そして無事に大人になることが、大切なことです。
犯罪被害にあったら、助けてもらい、解決してもらうのは当たり前のこと。話して、相
談して、「いやなこと」を解決しましょう。

こんなとき、どうする？
知って、考える
犯罪被害者支援クイズ