

どうしよう？とおもったら

# 「いやだな」を がいけつする本



あんぜん  
安全にくらすために

# はじめに

## 「どうしよう？」って こまったとき

この本は「どうしよう？」ってこまったときに  
「自分だけで」なんとかしないでいいことを  
知ってもらうために作りました。

きみが、いのちと体を大事にして生きる  
そして、まわりの人のいのちと体も大切にして  
安全に毎日すごすことを  
きみのまわりの人は、ねがっています。

この本が  
きみを守るちからのひとつに、なれますように。

この本には「犯罪（はんざい）」のことがかいてあるところがあります。  
「こわい」と思ったら、むりをしないで、よむのをやめていいですよ。

「犯罪」って？：法（ほう）りつ（みんなでくらすためのルール）で、きんしされて  
いることをすること。安全な時間（あんぜん じかん）をこわす、いやなことをして  
いやな思い（おも）をさせる、心（こころ）や体（からだ）をきずつけること。

こうえきしゃだんほうじんぜんこくひがいしゃしえん  
公益社団法人全国被害者支援ネットワーク  
（犯罪でこまっている人（はんざい ひと）を、たすけるところです）

## ●●●●●●●●●●もくじ●●●●●●●●●●

● 「どうしよう？」って こまったとき……………	2
● こんなとき どうする？……………	6
● 「いやだな」をかいけつ！……………	20
● はなしてみようよ！……………	28
● ひがいしゃ しえんセンター……………	29
● おわりに……………	31



### この本<sup>ほん</sup>に登場<sup>とうじょう</sup>するキャラクター

#### まっもるもん

「どうしよう？」とこまったときに  
ポン！とでる、<sup>まも</sup>守りがみ。  
きみをたすけるために、  
<sup>まいにち</sup>毎日がんばっている。  
<sup>す</sup>好きなたべものは「かまぼこ」。

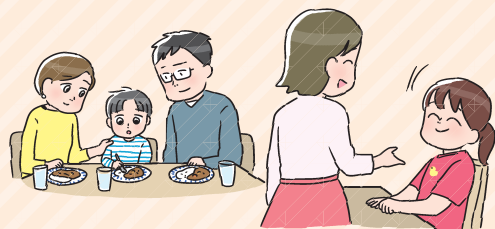
# きみは どのタイプ？

「どうしよう？」ってこまったとき  
きみはどうする？ えらんでみよう

1

じぶん  
自分だけで  
なんとか  
しようとする

なんとか  
しなきゃ…



2

じぶん  
自分で  
かんが  
考えてから  
いえ  
家の人や  
ひと  
友だちには  
はなす

3

じぶん  
自分で  
かんが  
考えるのは  
す  
好きじゃないので  
いえ  
すぐ家の人や  
ひと  
友だちにはなす





はなす？  
はなさない？

4  
こまっ  
ていること  
のなかみで  
きめる

5  
はなすのは  
にがてなの  
でだまっ  
ている



6

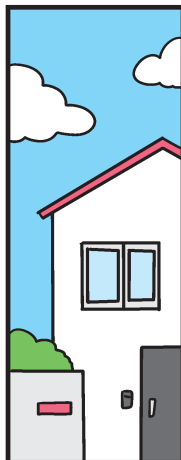


どうする  
かわから  
ない

こんなとき どうする？

ほん

# 本をよごしてしまった



# きみなら どうする？

- 1 : だまっている
- 2 : 先生せんせいにはなす

わざとじゃないものね。

本ほんをたのしみにしている友ともだちが、いるかもしれない。よごれているのを、友ともだちがみみつけるかもしれない。

きみの「こまった、どうしよう」をきいて、たすけてくれる人ひとはいる。先生せんせいにはなせなかったら、家いえの人ひとにはなすのはどうかな？

はなせたきみは、とてもよくがんばりました。



こんなとき どうする？

# ぶたれた いやなことを言われた





# きみなら どうする？

1 : がまんする

2 : がまんしないで  
いえ ひと せんせい い  
家の人や先生に言う

とも せんせい  
友だち、先生、コーチでも「ぶつ・たたく・ける」  
はんざい  
は、犯罪だ。「いじめ」って言う人もいるけど、  
はんざい  
犯罪なんだ。

おも  
きみが「いやだな」「やめて」と思うことを言  
われたり、むしされたりすること。これは「いじ  
め」。

「いっかいだけだった」とか「いじめるつもり  
はなかった」っていいわけしても、ゆるされるこ  
とじゃない。

「こんなことがあっていやだったよ。たすけて  
ほしいんだ」と言うのは、とつてもちからがある  
ことだけど、「たすけてもらうこと」はあたりまえ。  
はずかしいことじゃないよ。



「いやだな」をかいけつ!

20ページ

# こんなとき どうする？

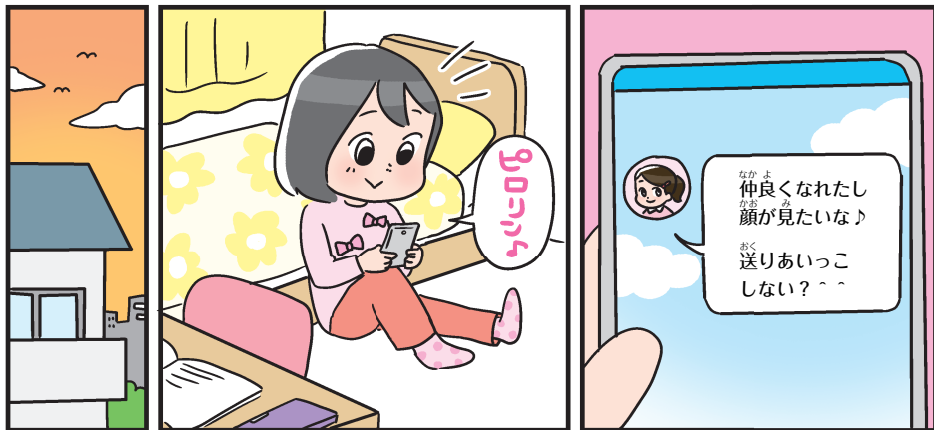
エスエヌエス

とも

しゃしん

おく

# SNSで友だちになって 写真を送った



# きみなら どうする？

- 1 : だれにも 言いわない
- 2 : こまって だれかにはなす

まいにち あ がっこう ぜんいんとも  
毎日会う学校だって、全員友だちじゃないで  
しょ？だから「SNSエスエヌエスだけで友だちになるのは、  
むり！」なんだ。

エスエヌエス なか ひと  
SNSエスエヌエスの中なかでは、かんたんに「よい人ひと」になれる。  
おとこ ひと おんな ひと おとな こ  
男おとこの人が女おんなの人のふりをするのも、大人おとなが子どもこ  
のふりをするのもかんたんだ。

ひと こ あ  
ふつうの人は、子どもに「会あいたい」とか、「き  
みのこと、わかってる」とか「好きだから〇〇して」  
とか送おくらない。子どもにやさしいことをいいって、  
だますのは、犯罪はんざい（法ほうりつで、きんしされている  
こと）になることもあるからだ。

こ おとな エスエヌエス  
子どもでも、大人おとなでもSNSエスエヌエスはあぶないものな  
んだよ。

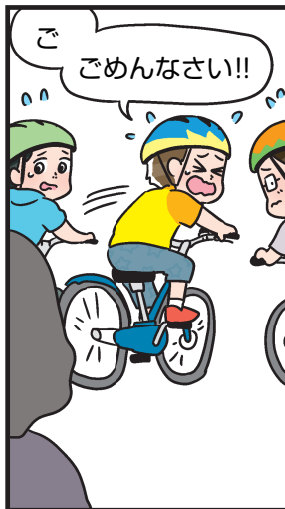
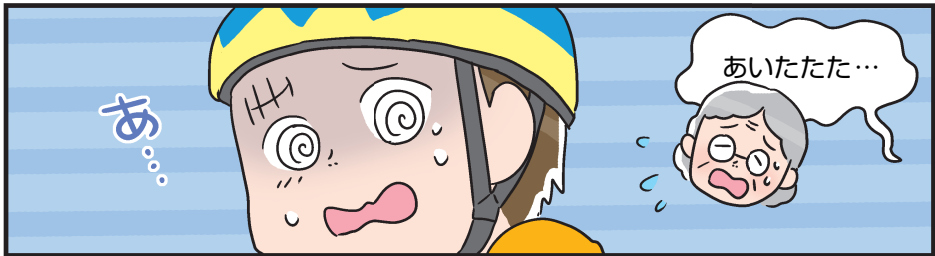
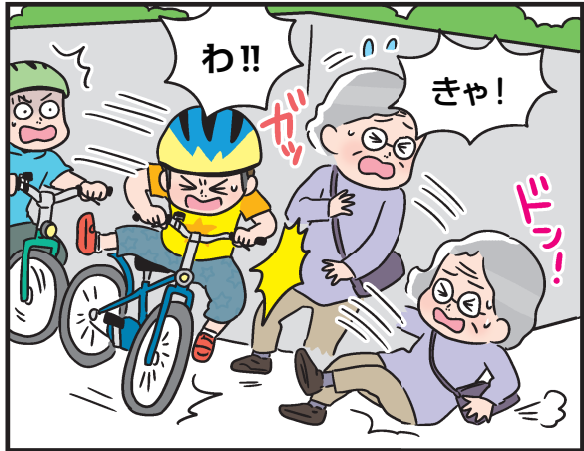
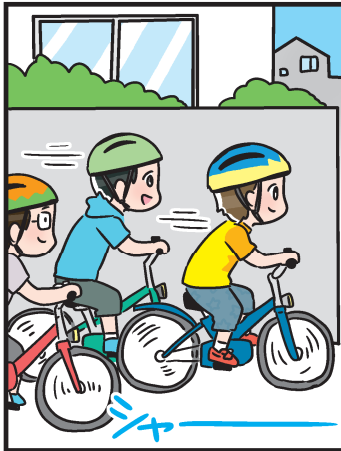


「いやだな」をかいけつ！

22ページ

こんなとき どうする？

# ぶつかってしまった



# きみなら どうする？

1 : だれかに はなす

2 : 気にしない

たおれた人が後で、体がいたくなることもあるよ。

ぶつかってしまったら、家の人にはなそう。学校のなかでけがをさせてしまったら、先生にはなそう。

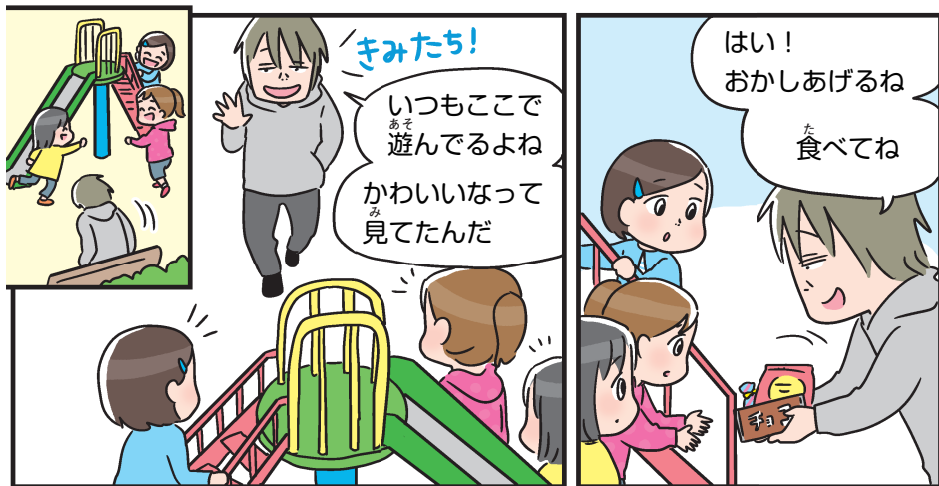
きみたちは、人をきずつけたり、こまらせたりしないように、気をつけてすごさないといけないんだ。

自転車にのるときはヘルメットをかぶる。夜はかならずライトをつける。スピードを出しすぎない。

きみの体も、あいての体も大事にしないとだめなんだ。



# おかしやおもちゃをもらった



# きみなら どうする？

1：家の<sup>いえ</sup>人<sup>ひと</sup>に<sup>い</sup>言う

2：だれにも<sup>い</sup>言<sup>わ</sup>ない

とも  
友だちのおかあさんからもらった「もらったよ」と<sup>いえ</sup>家<sup>ひと</sup>の人にはなそう。知らない<sup>し</sup>と「ありがとう」を<sup>い</sup>言<sup>え</sup>ないからね。

たまたま<sup>こうえん</sup>公園<sup>みせ</sup>や<sup>あ</sup>お<sup>ひと</sup>店<sup>と</sup>で<sup>あ</sup>会<sup>ひ</sup>った<sup>ひと</sup>人<sup>と</sup>にも<sup>ら</sup>う<sup>の</sup>のは<sup>だ</sup>め<sup>め</sup>。

ふつうの<sup>おとな</sup>大人<sup>あ</sup>は、<sup>あ</sup>は<sup>こ</sup>じ<sup>め</sup>て<sup>あ</sup>会<sup>い</sup>う<sup>こ</sup>子<sup>ども</sup>にも<sup>は</sup>な<sup>し</sup>かけて、<sup>おかし</sup>おかし<sup>やおも</sup>や<sup>ちや</sup>おもち<sup>や</sup>を<sup>あ</sup>げ<sup>よう</sup>な<sup>ん</sup>て<sup>お</sup>思<sup>わ</sup>ない<sup>い</sup>。

<sup>し</sup>知<sup>ら</sup>ない<sup>ひと</sup>人<sup>に</sup>「<sup>い</sup>ら<sup>な</sup>い<sup>い</sup>」<sup>な</sup>ん<sup>て</sup>言<sup>う</sup>ひ<sup>つ</sup>よ<sup>う</sup>も<sup>な</sup>い<sup>い</sup>。

<sup>し</sup>知<sup>ら</sup>ない<sup>ひと</sup>人<sup>は</sup>も<sup>ち</sup>ろ<sup>ん</sup>、<sup>し</sup>知<sup>っ</sup>て<sup>い</sup>る<sup>ひと</sup>人<sup>で</sup>も、<sup>つ</sup>い<sup>て</sup>い<sup>か</sup>ない<sup>い</sup>。<sup>は</sup>走<sup>っ</sup>て<sup>に</sup>げ<sup>る</sup>ん<sup>だ</sup>。<sup>そ</sup>し<sup>て</sup>家<sup>の</sup>人<sup>や</sup>先<sup>生</sup>に<sup>は</sup>な<sup>さ</sup>う<sup>い</sup>。

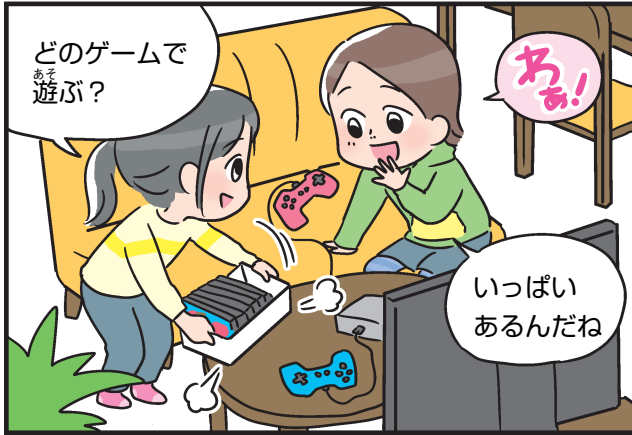


「いやだな」をかいけつ!

24ページ

こんなとき どうする？

# とも 友だちのもちものを とった





# きみなら どうする？

1 : なんとも <sup>おも</sup> 思わない

2 : あやまって <sup>かえ</sup> 返す

「いいなー」って<sup>おも</sup>思うよね。

「なくなったらこまるだろう」って<sup>おも</sup>思うこともあるかもね。

<sup>ひと</sup>人のものを<sup>じぶん</sup>自分のものにしてしまうのはいけないことだ。これは<sup>はんざい</sup>犯罪（<sup>ほう</sup>法りつで、きんしされていること）だよ。

<sup>こ</sup>子どもだからって、ゆるされないよ。もし、<sup>とも</sup>友だちのものを<sup>じぶん</sup>自分のものにしてしまったら、自分が「わるいことをした」とあやまろう。

そして「もうやらない！」と<sup>き</sup>決めることが<sup>だいじ</sup>大事だよ。



こんなとき どうする？

からだ

# 体をさわられた

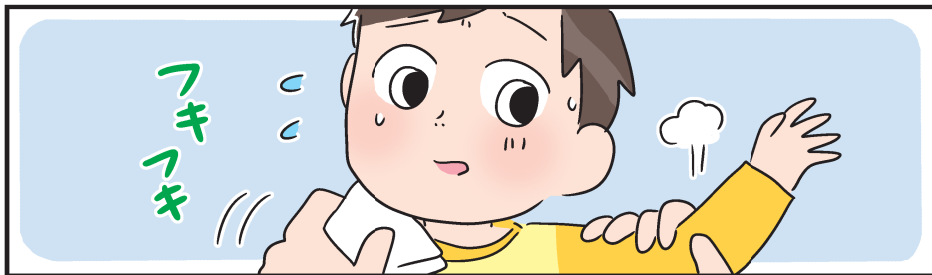


げんき  
元気に  
あそ  
遊んでた  
ね～

フキ



たくさん汗かいてる  
みたいだから  
ふいてあげるよ



フキ  
フキ



なんだか  
こわかった  
けど...



ポーン!

『こわい』とおも  
からだ  
体をさわられた  
ときは

すぐに  
言ってね!

うん...!

# きみなら どうする？

1 : がんばって はなしてみる

2 : がまんする

きみはとても大事な人。きみには安心して、安全ぜんぜんにあんしんくらしてほしい。

いのちと体からだはひとりにひとつ、大事だいじにしないと  
いけないい。服ふくでかくれているところや、顔かおは特にとく  
大事だいじにしないといけないんだ。

大人おとなでも、友だちともでも、子どもこでも、かぞくでも、  
さわっていいところじゃない。女おんなの子こも男おとこの子こも  
同じおなだよ。小ちいさい子こでも同じおな。きみの心こころも大事だいじに  
しないといけないところ。きみが「いやだ」「こ  
わい」と思おもったことことをはなしてみよう。



「いやだな」をかいけつ！

26ページ

「いやだな」をかいけつ!

# ぶたれた いやなことを言われた

きみは大切で大事な人。

よくねむれて、たのしいことがあって、ごはんがおいしいことが大事。

たたいたり、とじこめたり、どなったり、むししたりして、体や心をきずつけることは「犯罪（法りつできんしされていること）」なんだ。「いじめ」や「虐待」とも言う。

先生や学校は「いじめ」があったら、子どもをたすけて守る役目がある。

「虐待」をみつけた人が、たすけてくれるところに知らせるのもまわりの人の役目だ。

きみは、わるくない。だれかにたすけてほしいとおもふことは、あたりまえのことなんだ。

あきらめないで、はなしてみよう。



まわりにはなすひとがいなかったら  
でんわではなしてみない？



## こ じんけん ばん 子どもの人権110番

ほうむしやう  
法務省

☎ **0120-007-110** お金はかかりません



げつようびからきんようびの  
朝8時30分から夕方5時15分まで電話できるよ  
メールでも相談できるよ！子どもの人権SOS-eメール（法務省）

### ..... どんなどころ？ .....

とち  
友だちから「いじめ」にあつてがっこうに行きたくない、家のひとにいやなことをされる、ぶかつどうでぼうげん・ぼうりよくをうけているなど、先生や親にはなしにくいけど、このままではどうしていいかわからない、だれも気づいてくれない…。  
まよわず電話してください。「まわりでこんなことでこまっている人がいる」という相談でもいいです。

## じ どう そうだんしょ そうだんせんよう 児童相談所相談専用ダイヤル

こうせい らうどうしやう  
厚生労働省

☎ **0120-189-783** お金はかかりません  
24時間いつでも電話できるよ

### ..... どんなどころ？ .....

しんぱい  
なにか心配なことがあつたら、しんらいできる大人に相談してみよう。あなたのちからになりたいと思っている人はたくさんいるよ。電話をするとき、あなたの名前を言わなくてもだいじょうぶ。あなたのことやなやんでいること、ひみつを守ります。

## じ かん こども エスオーエス 24時間子供SOSダイヤル

もんぶ かがくしやう  
文部科学省

☎ **0120-0-78310** お金はかかりません  
24時間いつでも電話できるよ

### ..... どんなどころ？ .....

とち  
いじめでこまったり、友だちのことでふあんやなやみがあつたりしたらひとりでなやまずいつでもすぐ電話で相談してください。

## 「いやだな」をかいけつ!

# SNSで友だちになって 写真を送った

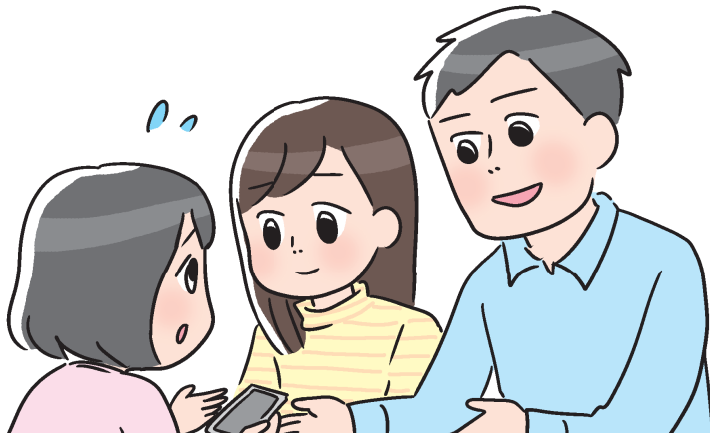
「会おうよ」とか「きみのことが好き」とか、送ってくる人いるよね。

「自分はだいじょうぶ」「自分にはげられる」って、思うかもしれないけど、子どもをだましてわるいことをするチャンスを待っている大人がいるんだよ。

きみたちは、だまされないように気をつけないといけない。相手は子どものふりをした大人かもしれない。ずっとずっと、知らない人がきみの写真をもっているかもしれない。

知らない人とは会わない。自分のことをSNSにアップしない。自分のまわりの人の写真をかってにとったりしない。とった写真をSNSにアップしない。

「言うことをきかないと写真をばらまくぞ」と言われたら、それは犯罪だ。「どうしよう」ってまわりの人に、はなしてみようよ。



まわりにはなすひとがいなかったら  
でんわではなしてみない？



じ かん こ ども エスオーエス  
24時間子供SOSダイヤル

もん ぶ かがくしやう  
文部科学省

☎ 0120-0-78310 お金かねはかかりません  
24時間いつでも電話でんわできるよ

.....**どんなところ？**.....

いじめでこまったり、友だちとものことでふあんやなやみがあったりしたらひとりでなやまずいつでもすぐ電話で相談してください。

こ じんけん ばん  
子どもの人権110番

ほう むしやう  
法務省

☎ 0120-007-110 お金かねはかかりません

げつようびからきんようびの  
朝8時30分あさ 8 じ 30 ぶんから夕方5時15分ゆふがた 5 じ 15 ぶんまで電話でんわできるよ  
メールでも相談さうだんできるよ！子どもの人権SOS-eメールこどものじんけんエスオーエスイー（法務省）



.....**どんなところ？**.....

せんせいせんせいやおやおやにははなしにくいけど、このままではどうしていいかわからない、だれも気づいてくれない…。  
まよわず電話でんわしてください。「まわりでこんなことでこまっている人ひとがいる」という相談さうだんでもいいです。



はなしてみるのだいじは大事なこと！  
たすけてもらうことは  
はずかしくないよ

「いやだな」をかいけつ!

# おかしやおもちゃをもらった

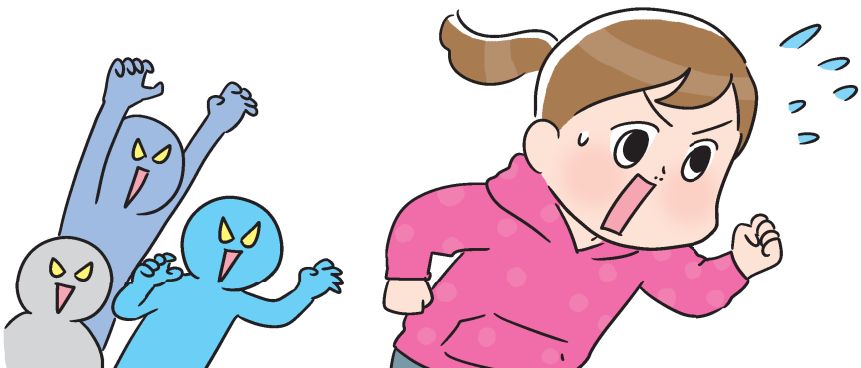
ふつうの大人は、知らない子どもにおかしやおもちゃを買ってあげない。きみに「わるいこと(犯罪)をしよう」と思っているかもしれないよ。

つれて行かれそうになったり、体をさわられたり、写真をとられそうになったら、すぐに、にげるんだ。

「たすけて!」って言えないなら「わー!」とか「あー!」とかなんでもいいから大きな声を出してみよう。防犯ブザーもならそう。

声を出せないなら、とにかく腕を振り回して、あばれて走ってにげよう。ふだんから、練習をしているといいかもしれない。練習していればできることがあるよ。

もし、そういうことがあったら「こんなことがあった」って、まわりの人にはなしてみようよ。





まわりにはなすひとがいなかったら  
でんわではなしてみない？



けいさつきんぎゅうつうほうようでんわ

## 警察緊急通報用電話 110

けいさつちょう  
警察庁

 **110** お金はかかりません

24時間対応

けいさつにすぐになすけてほしいときは110番！


.....**どんなところ？**.....

すぐにけいさつにきてほしいとき、  
たすけてほしいときけいさつかながかけつきます。

けいさつそうだんせんようでんわ

## 警察相談専用電話 #9110

けいさつちょう  
警察庁

 **#9110** 電話をかけるお金がかかります

24時間対応

夜間及びどうぶ・にちようび・しゅくじつ・ねんまつねんし年末年始は、とうちよくたいあう当直対応となります。

.....**どんなところ？**.....

けいさつの人ひとがはなしをきいてくれます。  
こわいな、ふあんだなおぼと思うことを相談そうだんできます。



はなして、たすけてもうらのは  
大事なことだよ！

「いやだな」をかいけつ!

からだ

# 体をさわられた

きみの大事な<sup>だいじ</sup>体を<sup>からだ</sup>さわってくる<sup>こと</sup>。写真<sup>しゃしん</sup>や動画<sup>どうが</sup>をとること。写真<sup>しゃしん</sup>や動画<sup>どうが</sup>を送<sup>おく</sup>るように<sup>い</sup>言う<sup>こと</sup>。

これは、大人<sup>おとな</sup>でも子ども<sup>こ</sup>でも「性犯罪<sup>せいはんざい</sup>」「性ぼうりょく<sup>せい</sup>」って<sup>い</sup>いう犯罪<sup>はんざい</sup>だ。子ども<sup>こ</sup>だけ<sup>な</sup>ねらう、わるい大人<sup>おとな</sup>もいる。

「好き<sup>す</sup>だから」「つきあ<sup>い</sup>っているから」と<sup>い</sup>言う<sup>か</sup>もしれない。もしかしたら「言<sup>い</sup>ったらひどい目<sup>め</sup>にあうよ」とか「おかあさんが悲<sup>かな</sup>しむよ」と<sup>い</sup>言う<sup>か</sup>もしれない。そんな「うそ」にだま<sup>い</sup>されてはだめだ。

だま<sup>ひと</sup>そうとねらっている人は、きみの「ほめ<sup>おも</sup>られたい」というきもちを「しめ<sup>おも</sup>しめ」と<sup>い</sup>思<sup>おも</sup>っている。それは「わな」だ。

友<sup>とも</sup>だちや子ども<sup>こ</sup>でも、か<sup>か</sup>ってにきみの体<sup>からだ</sup>をさわるのは、犯罪<sup>はんざい</sup>だ。ぜ<sup>ぜ</sup>ったいにや<sup>や</sup>ってはだめな<sup>こと</sup>なんだ。

きみはたす<sup>た</sup>けて<sup>た</sup>もらう<sup>た</sup>のがあたり<sup>あたり</sup>まえ。だから「ど<sup>ど</sup>う<sup>どう</sup>しよう」<sup>い</sup>ってまわり<sup>まわり</sup>の人<sup>ひと</sup>にはな<sup>な</sup>してみようよ。



まわりにはなすひとがいなかったら  
でんわではなしてみない？



せいはんざい せいぼうりよく かん そうだんまどぐち

## 性犯罪・性暴力に関する相談窓口

ない かく ふ  
内閣府

☎ **#8891** (はやくワンストップ)  
お金はかかりません

#8891は毎日、いつでも、なんじでも相談できます。  
キュアタイムは、チャットで相談できます。QRコードから、入ってね。  
キュアタイムは、毎日夕方5時から夜9時まで



SNS相談キュアタイム

### ..... どんなどころ? .....

きみの体を大事に。かってにだれもさわるとはできない。服をきているところ、顔をだれかにさわられた、服をぬがされた、はだかの写真をとられた。そんなことがあったら相談してね。きみは大切な大事なそんざいだから。

せいはんざい ひ がい そうだん でんわ

## 性犯罪被害相談電話

けい さつ ちやう  
警察庁

☎ **#8103** (ハートさん)  
お金はかかりません

毎日、なんじでもいつでも相談できます。

### ..... どんなどころ? .....

す 住んでいるところのいちばんちかい警察につながります。きみのはなしをきいて、きみが安心できるようにたすけます。体をさわられた、はだかの写真をとられた、服をぬがされそうになった、そんなときは相談してください。

こ じんけん ばん

## 子どもの人権110番

ほう む しょう  
法務省

☎ **0120-007-110** お金はかかりません

げつようびからきんようびの  
朝8時30分から夕方5時15分まで電話できるよ  
メールでも相談できるよ！子どもの人権SOS-eメール(法務省)



### ..... どんなどころ? .....

せんせい おや 先生や親にははなしにくいけど、このままではどうしていいかわからない、だれも気づいてくれない…。まよわず電話してください。「まわりでこんなことこまっている人がいる」という相談でもいいです。

# はなしてみようよ！



きみたちが<sup>まも</sup>守られて、大きくなるために「いやだな」  
「こまったな」と<sup>おも</sup>思うことを<sup>だいじ</sup>はなすのは大事なことだ。

はなすことで<sup>か</sup>変わることがゼツタイある。ちょっとの<sup>か</sup>ゆうきで変わることがある。自分がいやだなと<sup>おも</sup>思うことをまわりにはなすことは、はずかしいことやわるいことではないよ。はなすことで、<sup>からだ</sup>体と<sup>こころ</sup>心によいことがあるよ。

自分だけで<sup>じぶん</sup>なやんでいると、<sup>からだ</sup>体や<sup>こころ</sup>心が、だんだんお<sup>か</sup>かしくなってくることもある。だからはなしてみよう。  
<sup>いえ</sup>家の人や<sup>ひと</sup>先生、<sup>せんせい</sup>ほけんしつ<sup>せんせい</sup>の先生、ゼツタイだれかが<sup>きみ</sup>きみをたすけてくれるよ。

## なやんでいると <sup>からだ</sup>体と<sup>こころ</sup>心はどうなるの？

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <sup>がっこう</sup> 学校に行きたくない | <input checked="" type="checkbox"/> たのしいことが<br>たのしいと <sup>おも</sup> 思えなくなる |
| <input checked="" type="checkbox"/> <sup>そと</sup> 外に出たくない     | <input checked="" type="checkbox"/> だれともはなしたくない                           |
| <input checked="" type="checkbox"/> <sup>しんぞう</sup> 心臓がどきどきする | <input checked="" type="checkbox"/> ねむれない                                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> おなかやあたまがいたい               | <input checked="" type="checkbox"/> きもちがわるい                               |

# ひがいしゃ しえんセンター



ひがいしゃしえんセンターはきみがこわかったとき、たすけてほしいとき、おはなしをきいて、どうすればいいか、いっしょに考えるよ。

名前を言わなくてもだいじょうぶ。ひみつは守るよ。

ぜんこくきょうつう

全国共通ナビダイヤル

☎ 0570-783-554

まいにち あさ7時30分から夜10時まで  
(12/29 ~ 1/3 はやすみ)  
電話をかけるお金がかかります

## きみのすむまちのひがいしゃしえんセンター

北海道家庭生活総合 カウンセリングセンター北海道被害者相談室	011-232-8740 月～金 10:00～16:00
北・ほっかいどう 総合カウンセリング支援センター	0166-24-1900 月・火・木・金 10:00～15:00
あおもり被害者支援センター	017-721-0783 月～金 9:00～17:00
いわて被害者支援センター	019-621-3751 月～金 10:00～17:00
みやぎ被害者支援センター	022-301-7830 火～金 10:00～16:00
秋田被害者支援センター	0120-62-8010 月～金 10:00～16:00
やまがた被害者支援センター	(山形) 023-642-7830 (庄内) 0234-43-0783 月～金 10:00～16:00 (庄内は毎週水曜のみ)
ふくしま被害者支援センター	024-533-9600 月～金 10:00～17:00
いばらき被害者支援センター	029-232-2736 月～金 10:00～16:00
被害者支援センターとちぎ	028-643-3940 月～金 10:00～16:00
被害者支援センターすてっぶぐんま	027-253-9991 月～金 10:00～16:00
埼玉犯罪被害者援助センター	048-865-7830 月～金 8:30～17:00
千葉犯罪被害者支援センター	043-225-5450 月～金 10:00～16:00
被害者支援都民センター	03-5287-3336 (多摩) 042-506-1042 月・木・金 9:30～17:30/火・水 9:30～19:00
神奈川県被害者支援センター	045-311-4727 月～土 9:00～17:00
にいがた被害者支援センター	(新潟)025-281-7870 (長岡)0258-32-7016 (上越)025-522-3133 月～金 10:00～16:00
とやま被害者支援センター	076-413-7830 月～金 10:00～16:00
石川被害者サポートセンター	076-226-7830 月～金 10:00～16:00
福井被害者支援センター	0120-783-892 月～土 10:00～16:00

ひがひしやしえん 被害者支援センターやまなし	055-228-8622 月～金 10:00～16:00 (長野) 026-233-7830 (中宿) 0263-73-0783
ながの ほんざい ひがひしやしえん 長野犯罪被害者支援センター	月～金 10:00～16:00
ぎふ ほんざい ひがひしやしえん ぎふ犯罪被害者支援センター	0120-968-783/058-268-8700 月～金 10:00～16:00
せと ほんざい ひがひしやしえん 静岡犯罪被害者支援センター	054-651-1011 月～金 10:00～16:00
ひがひしや 被害者サポートセンターあいち	052-232-7830 月～金 10:00～16:00
ほんざい ひがひしやそうごしえん みえ犯罪被害者総合支援センター	059-221-7830 月～金 10:00～16:00
ほんざい ひがひしやしえん おうみ犯罪被害者支援センター	077-525-8103/077-521-8341 月～金 10:00～16:00
きよと ほんざい ひがひしやしえん 京都犯罪被害者支援センター	① 0120-60-7830② 075-451-7830③(ほくぶ) 0120-78-3974 ①②月～金 13:00～18:00 ③月・木 12:00～16:00
おおい ほんざい ひがひしやしえん 大阪被害者支援アドボカシーセンター	06-6774-6365 月～金 10:00～16:00
ひょうご ほんざい ひがひしやしえん ひょうご被害者支援センター	078-367-7833 火・水・金・土 10:00～16:00
なら ほんざい ひがひしやしえん なら犯罪被害者支援センター	(奈良) 0742-24-0783 (中南和) 0744-23-0783 月～金 10:00～16:00 (中南和は月・火のみ)
あ くに ほんざい ひがひしやしえん 紀の国被害者支援センター	073-427-1000 月～金 10:00～16:00 土 13:00～16:00
とっとり ほんざい ひがひしやしえん とっとり被害者支援センター	0120-43-0874 月～金 10:00～16:00
しまね ほんざい ひがひしや 島根被害者サポートセンター	0120-556-491 月～金 10:00～16:00
ひがひしや 被害者サポートセンターおかやま (VSCO)	086-223-5562 月～土 10:00～16:00
ひろしま ほんざい ひがひしやしえん 広島被害者支援センター	082-544-1110 月～土 9:00～17:00
やまぐち ほんざい ひがひしやしえん 山口被害者支援センター	083-974-5115 月～金 10:00～16:00
とくしま ほんざい ひがひしやしえん 徳島被害者支援センター	088-678-7830/088-656-8080 月・水～土 9:00～16:00
かがわ ほんざい ひがひしやしえん かがわ被害者支援センター	087-897-7799 月～金 10:00～16:00
ひがひしやしえん 被害者支援センターえひめ	089-905-0150 火～土 10:00～16:00
こうち ほんざい ひがひしやしえん こうち被害者支援センター	088-854-7867 月～金 10:00～16:00
ふくおかほんざい ひがひしやしえん 福岡犯罪被害者支援センター	(福岡)092-409-1356 (北九州)093-582-2796 (筑後)0942-39-4416 (筑豊)0948-28-5759 月～金 9:00～16:00
ひがひしやしえん 被害者支援ネットワーク佐賀VOISS	0952-33-2110 月～金 10:00～17:00
ながさきほんざい ひがひしやしえん 長崎犯罪被害者支援センター	095-820-4977 月～金 9:30～17:00
くまもと ほんざい ひがひしやしえん くまもと被害者支援センター	096-386-1033 月～金 10:00～16:00
おおい ほんざい ひがひしやしえん おおい被害者支援センター	097-532-7711 月～金 9:00～20:00
ひがひしやしえん みやざき被害者支援センター	0985-38-7830 月～金 10:00～16:00
ほんざい ひがひしやしえん かごしま犯罪被害者支援センター	099-226-8341 火～土 10:00～16:00
おきなわ ほんざい ひがひしやしえん 沖縄被害者支援ゆいセンター	098-866-7830 月～金 10:00～16:00

くわ ぜんこく ひがひしやしえん かく  
詳しくは、全国被害者支援ネットワークホームページ、各センターのホームページをみてください。

# おわりに

さいごまでよんでくれてありがとう。  
きみの役<sup>やく</sup>にたてたらうれしいです。

きみの今日<sup>きょう</sup>や、明日<sup>あした</sup>がたのしく、  
安全<sup>あんぜん</sup>にすごせることを  
まわり<sup>ひと</sup>の人はねがっています。

ひとりでなやまないで、はなしてみてね。  
たよってくれるのはとてもうれしいことなんだ。  
めいわくになるとか思<sup>おも</sup>わなくていい。  
はなしてみよう。



ほんさくし<sup>ほんさくし</sup>のさらに<sup>くわ</sup>詳しい<sup>かいせつとう</sup>解説<sup>かき</sup>等は下記URL、  
もしくは右のQRコードからダウンロードができます。  
<https://www.nnvs.org/mangaguidance/>



ぜんこく<sup>ぜんこく</sup>ひがい<sup>ひがい</sup>し<sup>し</sup>ゃ<sup>しゃ</sup>し<sup>し</sup>えん<sup>えん</sup>  
全国被害者支援  
ネットワーク  
ホームページ



「こんなとき、どうする？」  
はんざい<sup>はんざい</sup>やはんざい<sup>ひがい</sup>ひがい<sup>し</sup>ゃ<sup>し</sup>  
えん<sup>えん</sup>についてマンガでよめるよ！





編集・発行：公益社団法人全国被害者支援ネットワーク



公益社団法人  
全国被害者支援ネットワーク  
National Network for Victim Support

発行日：2022年9月30日 2023年8月31日改訂  
冊子の利用についてのお問い合わせ  
全国被害者支援ネットワーク事務局  
東京都文京区本郷2-14-10 東京外国語大学本郷サテライト6F  
03-3811-8315 (平日10時～16時)

この冊子は公益社団法人全国被害者支援ネットワークが公益財団法人日本財団の預保納付金支援事業の助成により作成しています。



Supported by  
日本財団  
THE NIPPON  
FOUNDATION