

堺市こころの健康センター

周辺地図



<最寄り>

- ◆JR阪和線「百舌鳥」駅より約1,500m
- ◆JR阪和線「上野芝」駅より約1,400m
- ◆南海バス「旭ヶ丘 健康福祉プラザ前」バス停下車すぐ
- ◆南海バス「塩穴通」バス停より約700m

駐車場台数に限りがございますので、できる限り公共交通機関を利用してお越しください。

ご相談にあたって

お問い合わせ、ご予約

○堺市こころの健康センター

堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1
(堺市立健康福祉プラザ3階)

代表電話 072-245-9192
FAX 072-241-0005

「心理カウンセリング担当」まで

完全予約制ですので、
必ず事前にご連絡ください。

■ 予約受付時間 ■

平日 9:00~17:30 (年末年始、祝日を除く)

18歳未満の方、被害直後の身体的なケアなどの緊急な支援が必要な方へは、適切な機関を紹介するなどさせていただきます。

性暴力で苦しんでいませんか?



誰にも相談できずに、悩んでいませんか?
あなたは、何も悪くありません。
あなたには、どんな責任もありません。
わたしたちは、あなたのことを心配しています。
まずは、相談してください。
あなたの秘密は守ります。

堺市 性暴力相談

検索 



発行:堺市こころの健康センター
TEL:072-245-9192 FAX:072-241-0005
監修:李 節子 (SANE:性暴力被害者支援看護職)

ひとりで 苦しんでいませんか?

性暴力被害にあわれた女性のための

心理カウンセリングの ご案内

堺市こころの健康センター



性暴力被害を受けると、こころや体に 様々な反応や変化が起こります

こころの変化

頭が真っ白になる
恐怖、不安、自責感、怒りなどがわきあがる
感情や気持ちが麻痺する、気分が落ち込む、
びくびくする、落ち着かない etc

からだの変化

心臓がドキドキする、過呼吸になる
寝つきが悪い、夜に何度も目が覚める
食欲がない、食べ過ぎる
吐き気、嘔吐、頭痛、めまい、身体の痛み etc

考え方の変化

「被害にあったのは自分のせい」
「自分は弱い、何をやってもダメ」
「汚れてしまった」「幸せになれない」 etc

行動の変化

外出できない、ひきこもりがちになる
被害を思い出させる場所を避ける
誰かにそばにいてもらわないといられない
家族や友人を避ける、自分を傷つける行動をとる etc

こうした反応や変化は一人ひとり違います。
被害のすぐ後にあらわれることもあれば、しばらくしてからあらわれることもあります。続く期間もさまざまです。
性暴力被害のように、非常にショックな出来事があったときに、このような反応や変化がおこるのは、**自然なこと**です。

あなたが悪いわけではありません。

自分のためにできることが、 あるかもしれません

☑ まずはチェック

- 被害のときに身体の中や外側が傷ついていませんか？
- 妊娠や性感染症の心配はありませんか？

🏥 **医療機関を受診しましょう**

- 身の回りは安全ですか？

🏠 **警察や被害者支援団体に相談しましょう**

- 眠れない、食欲がないなどの体の不調、不安や恐怖、こころの不調で、つらくなっていますか？

🏠 **家族や友人、被害者団体、こころの相談や
カウンセリングができる機関に相談してみましょ**

- 🟢 ゆっくり自分のペースを取り戻していきましょう。
- 🟢 無理をしすぎないようにしましょう。
- 🟢 自分のこころが落ち着けること、リラックスできることを、ためてみましょう。
- 🟢 音楽、アロマ、ストレッチ、深呼吸、呼吸法なども、いいかもしれません。

たとえば・・・

● ● ● ● ● 腹式呼吸 ● ● ● ● ●

- ① 楽な姿勢をとる。目は閉じた方がリラックスできる。
- ② 一度肩を上げてストンとおろし、肩の力を抜く。
- ③ 息を全て吐き、新鮮な空気を鼻から吸う。
そのとき、胸ではなく、お腹を膨らませる。
- ④ 吸った空気をゆっくりと吐き出す。
このとき、お腹をへこませるようにする。
- ⑤ 3分程度、ゆったりと繰り返す。

ひとりで苦しんでいませんか？

大変なことがおこったときは、誰でも手助けが必要です。
つらい思いを自分一人でかかえこむことは、とてもつらいことです。

ひとりで苦しんでいませんか？

性暴力被害にあわれた方のなかには、
さまざまな誤解や偏見から、一人でつらい
思いを抱え、孤立される方もおられます。

つらい思いを自分だけでかかえずに、話を
してみませんか。

堺市こころの健康センターでは、
性暴力被害にあわれた女性のための心理
カウンセリングを、実施しています。

対象となる方

堺市内にお住まいの方で、
性暴力被害にあわれたご本人（18歳以上）

実施内容

心理カウンセリングによるこころのケア

費用

無料

ご相談方法、問い合わせ先は
裏面をご覧ください。