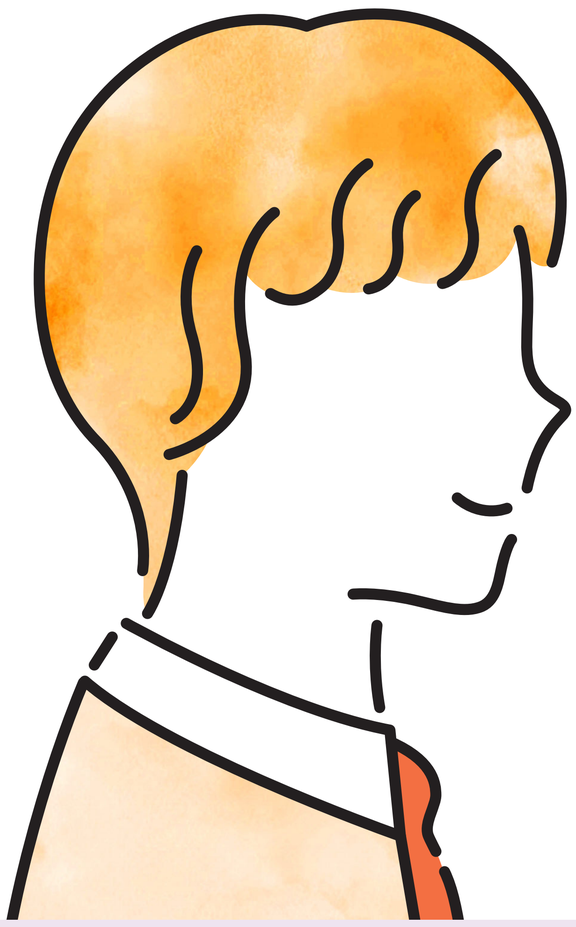
# 話してもいいのか

自分が悪いと思っていた。
誰にも相談なんてできなかった。
でも話してみたらこころが少し軽くなった気がした。

DVや性暴力の悩み、
受け止めてくれる人がきっといる。

話しにくいこと、聞かせてくれてありがとう。
あなたは何も悪くないよ。
これからのこと、一緒に考えよう。

# 聞かせてほしいな



## 年齢・性別を問わず相談できます。

### 性犯罪・性暴力

**SNSで相談**

Cure time
（キュアタイム）

**電話で相談**

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
はやくワンストップ
#8891

性犯罪被害相談電話（警察）
ハートさん
#8103

### 配偶者・交際相手からの暴力

**SNSで相談**

DV相談プラス

**電話で相談**

DV相談ナビ
はれれば
#8008

パープルリボンは
女性に対する暴力根絶の
ためのシンボルマークです。

内閣府
男女共同
参画局

## 11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。