

ひとりでなやまないで

ながのけん せいぼうりよく ひがいしゃ しえん

長野県性暴力被害者支援センター

りんどうハートながの

そうだんむりょう
相談無料

せいべつ ねんれい ふもん
性別・年齢不問

ひみつげんしゅ
秘密厳守

とくめい
匿名OK

じかん にちうけつけ
24時間 365日受付



全国共通ダイヤル

通話無料 #8891

または

026-235-7123

(有料)



rindou-heart@pref.nagano.lg.jp

りんどうハートながの

検索



のぞ せいてき こうい せいほうりよく
あなたが望まない性的な行為は性暴力です。

むり からだ
無理やり身体を

さわ
触られた

いっぽうてき
一方的にキスや

せいこう
性交をせまられた

かって はだか しゃしん
勝手に裸の写真を

さつえい
撮影された

しゅつえんひがい
AV出演被害に

なや
悩んでいる

おも
イヤな思いをしたら

はや しんらい ひと そうだん
なるべく早く信頼できる人に相談してください。

はなし き
「りんどうハートながの」はあなたの話を聴いて、

なに いっしょ かんが
何ができるか一緒に考えます。



じぶん せ なに わる
自分を責めないで。 あなたは何も悪くありません。