

ひとりで悩んでいませんか?



あなたのミカタ

anata no mikata

なや ひとり まよ だいじょうぶ
その悩み、一人で迷わなくて大丈夫。

わたし なや だれ
「私の悩みは誰にもわかってもらえない」

じぶん がまん
「自分さえ我慢すれば…」

なや ひとり なや だいじょうぶ
その悩み、一人で悩まなくて大丈夫。

悩みや困難の背景や理由は、人それぞれ違います。

あなたゆうきよよそ
し さんみかなから
支援する味方が必ずいます。

ぼうりょく ぼうげん
暴力や暴言を
受けたり、人に
つきまとわれている

せいてき
性的に
嫌な経験を
したことがある

じぶん きず
自分を傷つけることが
やめられない。
こころが不安定で、
生きるのがつらい

まわり
しんらいひと
周りに信頼できる人が
おらず、
居場所がないと
感じる

もしも悩んでいたら相談してみませんか?

電話で
相談して
みませんか

DV、性暴力、お金、予期せぬ妊娠…、女性の全ての困難に寄り添います。

#8778

各都道府県の
女性相談支援センターへ
つながります。※秘密は厳守します。

支援ポータルサイトはこちら

「あなたのミカタ」は女性のための支援ポータルサイト。
あなたの助けになれるかもしれません。

あなたのミカタ



どんなときも、どんなことがあっても、あなたにはミカタがいます。

本事業は困難な問題を抱える女性への支援に関するプラットフォーム構築事業として実施しています(実施主体:朝日新聞社・厚生労働省補助事業)