



あなたのミカタ

anata no mikata



<https://anata-no-mikata.mhlw.go.jp/>

あなたのミカタ



「あなたのミカタ」は、DVや性暴力といった

困難な問題を抱える女性のための支援ポータルサイトです。

「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」に基づき、

さまざまな支援情報や各種相談窓口を掲載中です。

今、支援が必要なあなたの味方が見つかります。

暴力や暴言を
受たり、人に
つきまとわれている

性的に
嫌な経験を
したことがある

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

周りに
信頼できる人が
おらず、
居場所がないと
感じる

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。

サイトには、こんな情報を掲載しています。

●お住まいの地域の自治体相談窓口が検索できます●

- 悩んでいることの内容に応じて、どこに相談したらよいかかわかる相談窓口先の情報があります●
- 悩みを抱えていた女性たちのお話やコラム、インタビュー、メッセージなどの読み物があります●

電話でも
相談できます

#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。

ひとりで悩んでいませんか？



あなたのミカタ

anata no mikata

その悩み、
一人で迷わなくて大丈夫。

「私の悩みは誰にもわかってもらえない」「自分さえ我慢すれば…」
その悩み、一人で悩まなくても大丈夫。悩みや困難の背景や理由は、人それぞれ違います。

あなたの勇気に寄り添い、支援する味方が必ずいます。

電話で
相談して
みませんか

#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



[https://
anata-no-mikata.
mhlw.go.jp/](https://anata-no-mikata.mhlw.go.jp/)

あなたのミカタ



思いがけないタイミングで
赤ちゃんができてしまった…

生理がこない…



妊娠・出産について

妊娠・出産について悩んでいる方を対象とした相談窓口は全国に設置されており、産科受診のサポートも受けられます。妊娠や出産について悩んでいることがあれば、一人で抱え込まずに相談してください。

こどもをきちんと
進学させてあげられるか心配…

子育てをしながら働ける
場所が見つからない…



ひとり親について

ひとり親家庭は、子育てと生計の維持を一人で担っていることから、さまざまな困難を伴う場合があります。相談することで、就労支援や生活支援などさまざまな支援を受けることができます。

ちょっとしたことで落ち込む…

すぐに涙が出てしまう…

こころの不調について

体がだるい、眠れない、イライラしたりするなど、こころの不調は誰にでもあります。そんな不調が長く続くときや、こころの病気が心配なときには、早めに対処することが大切です。



うまくいかない、困っている、くるしい…。
もしも、あなたが
そんなふう悩んでいるのなら。
ポータルサイト「あなたのミカタ」には
あなたに読んでほしい、知ってほしい
さまざまな情報があります。

自身の悩みと
相談先について
詳細はこちら



お酒がやめられない…

気を紛らわせる
方法がわからない…



依存症について

アルコールや薬物、ギャンブルなどを「自分の意思ではやめられない」、
「気が付けば、やり続けてしまう」と感じる人は「依存症」かもしれません。
お話を聞いた上で、専門の機関を紹介することが可能です。

恋人に
暴力を振るわれた…

夫にいつもどなられる…



ディー・ブイ

DV (ドメスティック・バイオレンス) について

配偶者や恋人などから振るわれる暴力(DV)に悩んでいませんか。殴る、蹴るなどの身体的な暴力だけでなく、精神的な暴力、経済的な暴力もDVです。一時的に避難するためのシェルターや加害者から逃げるための支援もあります。

※大声でどなる・何を言っても長時間無視し続けるといった行為は精神的な暴力、生活費を渡さない・仕事を制限するといった行為は経済的な暴力です。

嫌だと言ったのにからだを触られた…

被害にあったことを話すのは
恥ずかしい…



性的な被害について

あなたのからだどころは、あなた自身のもの。いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、あなたが決めることができます。同意のない性的行為は、性暴力であり、重大な人権侵害です。相談することで、医療機関の紹介やカウンセリングなどの支援を受けることができます。

※身体的な性暴力だけでなく、デジタル・ツールを用いた性暴力(性的な画像を撮影・拡散する、SNSで性的なことを要求するなど)についての相談も受け付けます。

会いたくないのに
待ち伏せされて困る…

無言電話が
続いていて怖い…

ストーカーについて



ストーカーとは、「つきまとい行為」や「GPS機器等を用いて位置情報を取得する行為」などを繰り返し行うことで、ストーカー規制法という法律で規制されています。自分を守ることを第一に考え、相談を。安全な場所を提供することができます。

困難な問題を抱える女性のための支援ポータルサイト

あなたのミカタ anata no mikata

インターネット
から

あなたのミカタ



<https://anata-no-mikata.mhlw.go.jp/>



でん
話から

#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。