

ひとりなや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。

暴力や暴言を
受けたり、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

もしも悩んでいたなら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。

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

「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）