

かんが たいせつ こころ からだ
考えよう大切な心と体のこと



はいふ び
配布日

りょう
寮

なまえ
名前

このワークブックについて

このワークブックでは、性暴力とは何か、なぜ性暴力が起こるのかを学び、
性暴力の被害者にも、加害者にもならないために、どのように行動したらよい
のかを考えます。なお、傍観者にならないことも大切ですので、そのためにでき
ることはないかも考えてみてください。

ワークブックは書きこみ形式になっています。

あなたの考えを書きこむとき、なぜそう思ったのかの理由も考えながら記入
しましょう。正しい答えを書くことよりも、考えることを大切にしましょう。

ワークの途中でつらい気持ちになったり、体調が悪くなったりしたら、無理して
続ける必要はありません。

先生に続けることができないと、伝えてください。

伝えたいのは「あなたの体はあなたのもの あなたの心もあなたのもの」という
メッセージです。

ワークを終えた後、自分と相手を尊重し、よりよい関係を築くこと、辛いときや
困ったときは誰かを頼ることについて考えるきっかけになることを願っています。



あなたはどっち？ 以下についてあなたはどちらだと思いますか？
その理由もあわせて考えてみましょう。

	そう思う ^{おも}	そう思わない ^{おも}
① 男はリーダーシップをとらなくてはいけない ^{おとこ}	☐	☐
② 女は自己主張せずおとなしいほうがよい ^{おんな じ こ しゅちよう}	☐	☐
③ 責任のある仕事は男がすべき ^{せきにん しごと おとこ}	☐	☐
④ 子どもの相手をする仕事は女がすべき ^{こ あいて しごと おんな}	☐	☐
⑤ 付き合っている人が「すぐ来て」と言ったら、すぐ行く ^{つきあ ひと き い}	☐	☐
⑥ 付き合っているなら、相手のスマートフォンをチェックしてよい ^{つきあ あいて}	☐	☐
⑦ キスしたら性行為をしてもよい ^{せいこうい}	☐	☐
⑧ 付き合っていたら性行為をするのはあたりまえ ^{つきあ せいこうい}	☐	☐
⑨ 成人するまでに性行為を体験すべき ^{せいじん せいこうい たいけん}	☐	☐
⑩ 相手が「いや」と言わなければキスや性行為は OK ^{あいて い せいこうい}	☐	☐
⑪ 相手が昨日 OK だったから、今日も性行為してよい ^{あいて きのう きょう せいこうい}	☐	☐
⑫ いやだと思っても、相手を怒らせたくないときは「いや」と言わない ^{おも おも あいて おこ い}	☐	☐

せんせい
先生からの
コメント

にんげんかんけい よりよい人間関係とは

よりよい人間関係とはどのようなものでしょうか。

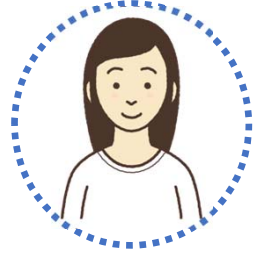
自分も相手も尊重し合えて、安全で安心だと感じるとき、よりよい人間関係をつくることができます。

安全と安心を確保し、よりよい人間関係を作るために役立つのが「境界線」という考え方です。

きょうかいせん 境界線とは



自分や相手のまわりには、勝手に人が入ってはいけない空間があります。自分と相手との目には見えない透明バリアが境界線。この透明バリアで安全や安心が守られています。



いろいろな境界線

からだ きょうかいせん 体の境界線	だれ 誰と、どれくらい距離をとるかは、あなたが決められる。 まも 守られていない例：急に肩をたたかれる
きもち かんが かんが かんが かんが 気持ちや考え方の境界線	どんな気持ちを持ってもよい。何を大切にすることは、あなたが決められる。 まも 守られていない例：大切にしていることを否定される、意見が言えない
も もの きょうかいせん 持ち物の境界線	あなたの持ち物は、あなたのもの。 まも 守られていない例：勝手に持ち物を捨てられる
せい きょうかいせん 性の境界線	自分の性は自分だけのもの。 まも 守られていない例：同意なく性的行為をされる（ちかんなど）
ぶんかてき しゃかいてき きょうかいせん 文化的・社会的境界線	しゅうかん 習慣、マナー、ルール、法律など国や民族によって異なる。 まも 守られていない例：順番待ちの列に割り込まれる

知らない相手が境界線を守らないこともあります。知っている人、友達、先輩、恋人、家族、親せき…。どんな人でも起こることがあります。特に、対等でない関係のとき、境界線が守られないことはよくあります。

こわい、モヤモヤする…。という気持ちになる。相手との関係で、違う意見を言いにくい、バカにされる、傷つくようなことを言われる、命令される…。こんなときは要注意。あなたの境界線がピンチのサインかもしれません。

相手の境界線を守れず、「いや」「NO」と言われたら…

「NO」と言われたとき、がっかりしたり、悲しくなったりしても、相手に怒りの気持ちを持たないことが大切。相手の境界線を越えてしまったかな、と考えてみましょう。「NO」は、あなたをキライとか拒絶しているわけではありません。

「NO」が受けとめられる関係はステキです。

境界線を超えるときは、言葉でお互いの気持ちを確かめます。これが同意です。

1

あなたが大切にしているマンガを友達が貸してほしいというので、いやだったけれど貸しました。あなたはどんな気持ちになりますか？ それはなぜですか？

どんな気持ちになりますか？

それはなぜですか？

2

付き合っている人から「今日は夜もずっと一緒にいてほしい」と言われたけれど、明日はアルバイトで朝早いので断りたい…。あなたはどうしますか？
次のAからEで当てはまるものに○をつけましょう。

- A 「明日朝早いので、夜は早く帰ることにしている」と断る
- B 「明日は朝早いから…。週末ならいいよ」と代案を出す
- C 理由は言わず「無理」「いやだ」と言い続ける
- D 「ちょっと考えさせて」と言って、その場を離れ、誰かに相談する
- E 上のどれでもない

なぜそうしようと思うのですか。

自分がいやだと感じたことは、いやだと言ってよいのです。

必ずしもいやな理由を説明する必要はありません。

いやなときは、相手と距離を置いてみましょう。

自分の境界線が守られていないときは誰かに相談しましょう。

相手がいやだと言ったら、相手の気持ちを受け入れましょう。

相手に会う回数を
減らしたり、SNSや
電話などのやりとりを
減らしたりしましょう。

せんせい
先生からの
コメント

せいぼうりよく 性暴力とは

あなた、または相手が望まない、同意のない性的な行為や発言は性暴力です。
恋人や家族、顔見知りどうしだったとしても、本人が望まない性的な行為はすべて性暴力です。
性別にかかわらず被害にあう可能性があります。

からだ 体にさわる性暴力

レイプ（むりやり性行為をすること）、ちかん
家庭内での性的虐待
デートDV（恋人同士の間で起こる暴力のこと）



など

からだ 体にさわらない性暴力

体の特徴に対するからかい、性的な中傷
着替えやトイレ、入浴をのぞく
性的な画像や性行為をみせる
盗撮
裸の写真などを SNS 等で送りつける、送らせる、公開する
ストーカー行為



など

せいいてきどうい 性的同意（セクシャル・コンセント）で気をつけること

- ・「『いや』と言わない」、「…（無言）」は「YES」ではない
- ・「キスが OK なら性行為も OK」ではない
- ・「昨日はよかったけど、今日はいや」なこともある
- ・「何カ月付き合ったからしないといけなし」「何歳までにしないといけなし」というルールはない
- ・同意をする／しないを決めるのは自分自身

だから… 相手の気持ちに無理に合わせなくてよい
同意しないとき、理由を言わなくてもよい

●どんな理由があっても性暴力は決して許されません。

●悪いのは加害者です。 ●被害にあった人は悪くありません。

とう つう ひがい SNS等を通じた被害

インターネットや SNS は、性暴力に巻きこまれてしまうきっかけになることもあります。インターネット上で知り合った相手を簡単に信用しないよう気をつけましょう。インターネット上で知り合った相手はもちろん、交際相手や友達であつても下着姿や裸の写真を撮ったり、撮らせたり、送ったり、送らせたりしないことが大切です。

こ せい たいしやう 子どもを性の対象にすることはすべて性暴力

子どもを性の対象にしようとする人は、子どもが興味を持つような話題、遊びをよく知っていて、たびたびプレゼントを買ってくれたり、ごちそうしてくれたりします。そして、「これは二人だけの秘密だよ。約束してね」と言つて、悪い「秘密」と「約束」をさせられ、子どもは性暴力にあったことを誰にも相談できなくなってしまう。

これは性暴力？ 以下の行為は性暴力でしょうか？
 あなたがそう考える理由もあわせて考えてみましょう。

■ 相手が「いや」と言わないので体をさわる

☐ 性暴力である ☐ 性暴力ではない

そう思ったのは、なぜですか？

■ 相手がいやがっているのに自分の体を見せつける

☐ 性暴力である ☐ 性暴力ではない

そう思ったのは、なぜですか？

■ 暴力をふるって、一方的に性行為をしようとする

☐ 性暴力である ☐ 性暴力ではない

そう思ったのは、なぜですか？

■ 全く知らない他人を、全身をなめまわすようにじろじろ見る

☐ 性暴力である ☐ 性暴力ではない

そう思ったのは、なぜですか？

■ 「胸大きいねー。D カップ？ E カップ？」という

☐ 性暴力である ☐ 性暴力ではない

そう思ったのは、なぜですか？

■ 相手の下着姿や裸の写真を送らせて、SNS に投稿する

☐ 性暴力である ☐ 性暴力ではない

そう思ったのは、なぜですか？

先生からの
コメント

せいぼうりよく

性暴力にあうとどうなるか

せいぼうりよく ひ が い こころ からだ しんこく えいきょう
性暴力の被害にあうと、心と体に深刻な影響があります。

えいきょう はんのう で ひと はんのう で
その影響によってどんな反応がどのくらい出るかは、人それぞれで、反応が出たとしても、それは
しぜん こと です。被害者本人だけでなく、家族やまわりの人にも、反応が出ることもあります。

えいきょう ちょうき つづ
その影響は長期にわたって続くこともあります。

からだ お 体に起こること

- は き ずつつ 吐き気がしたり、頭痛がしたりする
- ねむ お よく眠れない、起きられない
- おも だ おも だ 思い出したくないことを思い出して
- いきぐる 息苦しくなる
- きよしょく かしょく 拒食や過食になる

など

※ にんしん せいかんせんしやう 妊娠したり、性感染症にかかったり

けがをすることもあります。

こころ お 心に起こること

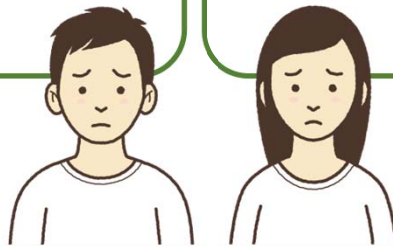
き も へんか 【気持ちの変化】

- で き ごと とつぜんおも だ いやな出来事を突然思い出してつらくなる
- がいしゆつ こわ 外出が怖くなる
- ともだち あそ たの 友達と遊んでも楽しめなくなる

かんが かつ へんか 【考え方の変化】

- じぶん せ 自分を責めてばかりになる
- だれ しんよう 誰も信用できなくなる

など



せいぼうりよく かん あやま おも こ ひがいしや せ に じ ひが い う
性暴力に関する誤った思い込みから、被害者が責められたり、二次被害※を受けたりすることがあります

※ に じ ひが い しゅうい こころ ことば こうどう ひがいしや せいしんてきくつう う
二次被害：周囲の心ない言葉や行動により、被害者がさらなる精神的苦痛を受けること。

あやま おも こ れい 【誤った思い込みの例】

- ほんとう ていこう 本当にいやなら抵抗するはず
- ひ が い わか じよせい 被害にあうのは若い女性だけ
- はだ ろしゆつ ふくそう ひが い 肌を露出した服装をしているから被害にあう

に じ ひが い ことば れい 【二次被害となる言葉かけの例】

- ひがいしや せ に 被害者を責める「どうして逃げなかったの」「なぜ、すぐに相談しなかったの」
- ひが い けいし わす はや げんき 被害者を軽視する「忘れたほうがいい」「早く元気になって」

【実際は…】

- ⇒ からだ かつ ていこう 体が固まってしまい、抵抗できない
- ⇒ せいべつ ねんれい ひが い しよう 性別・年齢にかかわらず、被害が生じている
- ⇒ ふくそう ひが い かんけい 服装と被害は関係ない

しゅってん せいぼうりよくこんげつ む ししん ふくおかけん
出典：性暴力根絶に向けた指針（福岡県）

せいぼうりょく

性暴力はどのようなときにおきるのか

せいぼうりょく たが かんけい たいとう ぼめん お
性暴力は、お互いの関係が対等でない場面で起こりやすくなります。

ねんれい たいかく がくりょく たち ぼ けいざいりょく たが ゆうれつ じょうげ さ かんけい たいとう
年齢・体格・学力・立場・経済力など、互いに優劣や上下などの差があると、関係が対等でな
くなります。

ワーク

4

せいぼうりょく ひが いしや
性暴力の被害者になりやすいのはどっち？

○でかこんでみましょう。

せんばい
先輩

こうはい
後輩

おとな
大人

こ
子ども

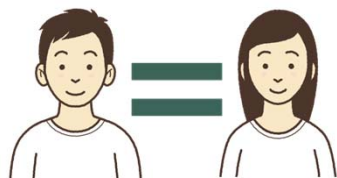
き つよ どうねんだい
気の強い同年代

き よわ どうねんだい
気の弱い同年代

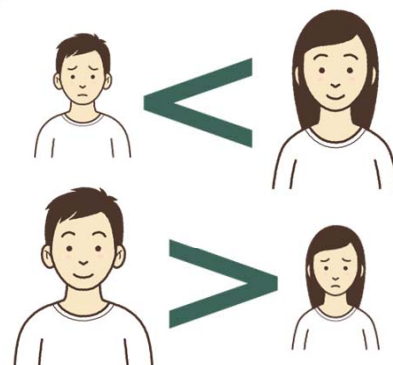
さき てんちょう
(アルバイト先の) 店長

アルバイト

- せんばい こうはい あいて じょうげかんけい ばあい どうねんだい あいて
先輩・後輩など、相手と上下関係がある場合だけではなく、同年代どうしても相手と
たいとう かんけい
対等な関係ではなくなることがあります。
- あいて こうい かん あいて えんりょ い
もし、相手の行為をいやだと感じても、相手に遠慮して「いやだ」と言えなくなって
しまったときは、たいとう かんけい
対等な関係ではありません。



たいとう かんけい
対等な関係
ではなくなる



せいぼうりょく ひが いしや か が いしや う せつめい にんげんかんけい
性暴力の被害者と加害者を生まないためには、4 ページで説明している、よりよい人間関係を
いしき たいせつ じぶん あいて きょうかいせん まち たいとう かんけい ころ
意識することが大切です。自分と相手の境界線を守り、対等な関係であることを心がけることで
にんげんかんけい
よりよい人間関係をつくっていくことができます。

ひがい 被害にあったら

ひ か い けつ わる
被害にあったあなたは決して悪くありません。

ひ が い からだ かた こえ だ
被害にあったときに、体が固まる、声が出せないことはよくあります。

じ ぶ ん か い けつ み か た お と な た す も と
自分だけで解決しようとしなくて、味方になってくれる大人に助けを求めましょう。

そう だ ん さ き れ い さ い ご
相談先の例は最後のページにあります。



ワーク

5

だ れ そ う だ ん
誰に、どう相談する？

ひ が い か ん が
被害にあったらどうするか、考えましょう。

せい ぼう りょく ひ が い
あなたが性暴力の被害にあったら？

だ れ
誰に
そ う だ ん
相談する？

み か た お と な
味方になってくれる大人とは

☐ はなし話をささげらない

☐ い け ん き意見を聞いてくれる

☐ い っ ぽ う て き一方的におこったり、アドバイス

しようとしたりしない

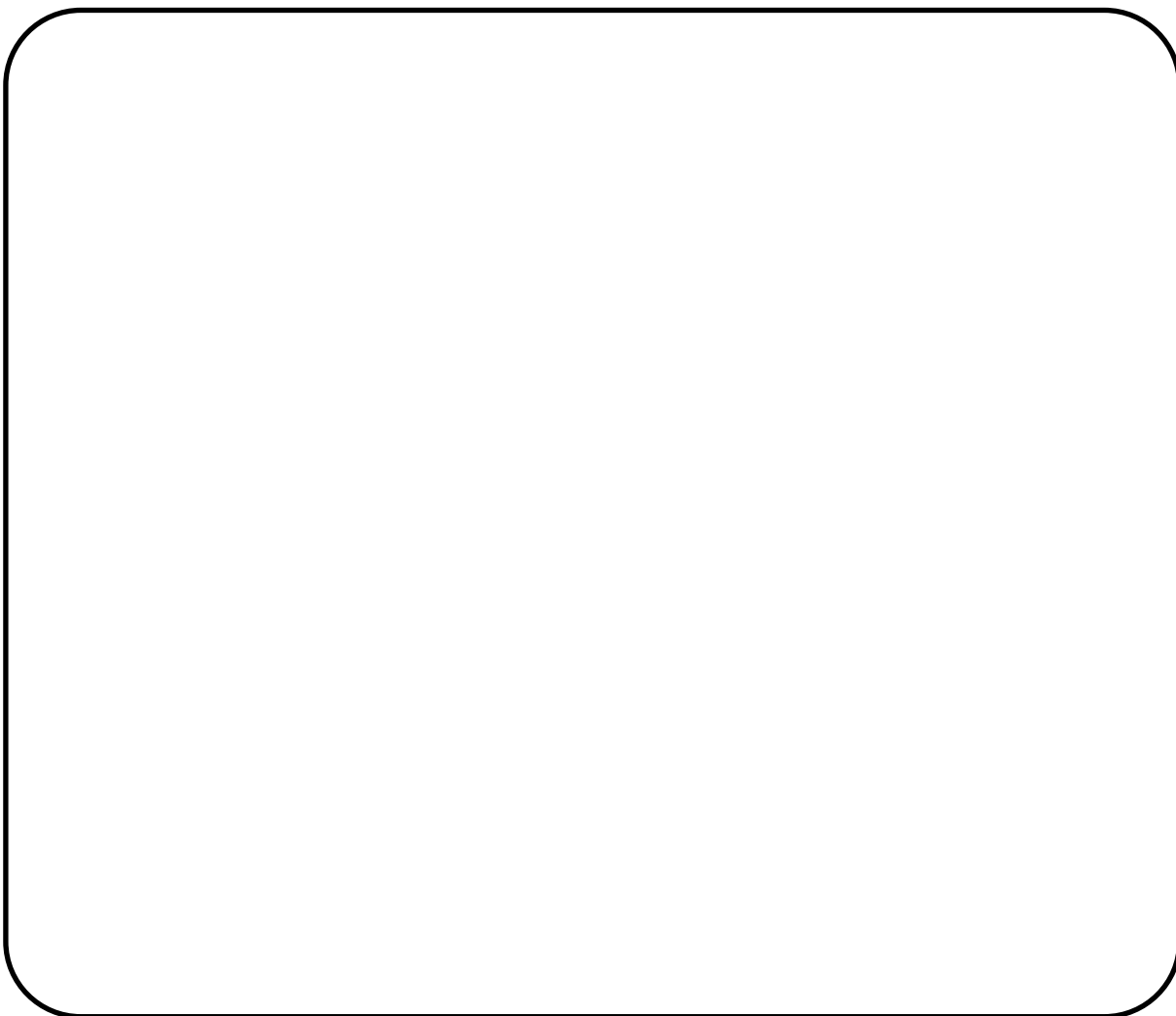
な に
何から
は な
話す？

そ う だ ん
相談するときのヒント

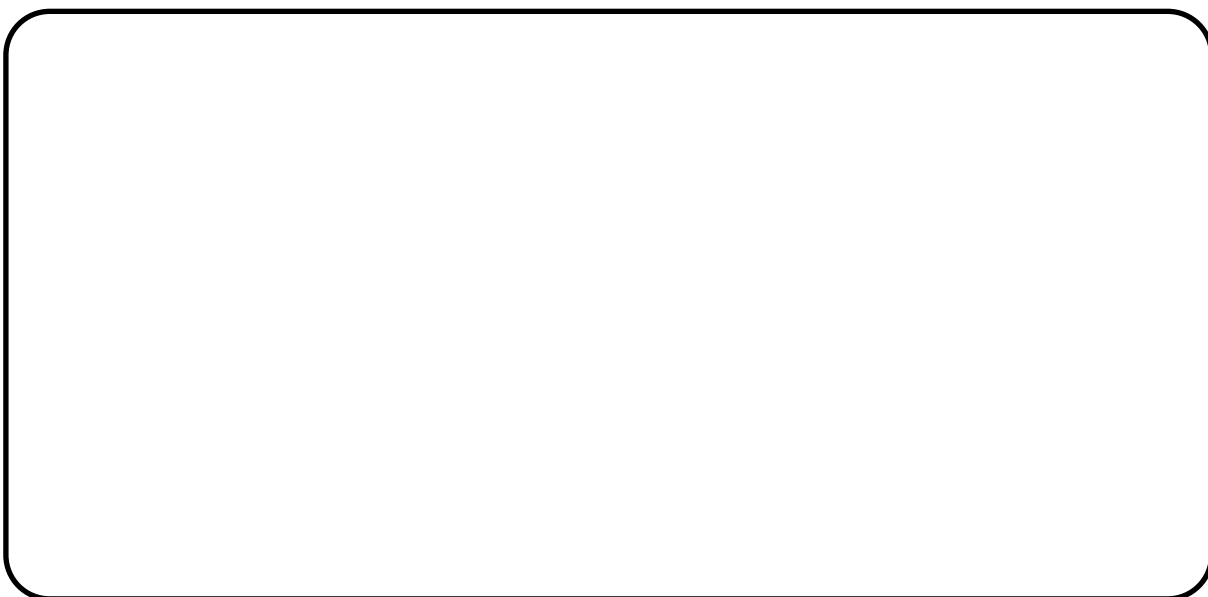
- は な話せそうなことからでいい
- な に は な き も は な何があったか話しづらいときは気持ちから話してみる

せん せい
先生からの
コメント

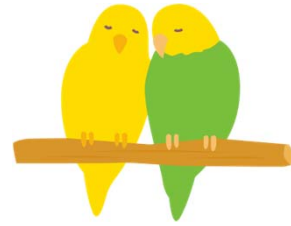
ワークを終えてあなたが^お思うこと、^{おも}感じたこと、^{かん}気づいたこと^き



^{せんせい}
先生からのコメント



こま そうだんさき
困ったときの相談先



せいぼうりよく
●性暴力にあてしまったら…

せいはんざい せいぼうりよくひ が いしゃ
性犯罪・性暴力被害者のための

ワンストップ^{しえん}支援センター

ぜんこくきょうつうたんしゅくばんごう
(全国共通短縮番号)

はやくワンストップ
8 8 9 1

はっしん ばしよ かんかつ どうふけん
※発信場所を管轄する都道府県の
ワンストップ^{しえん}支援センターにつながります。

せいはんざいひ が いそだんでんわ
性犯罪被害相談電話

ハートさん

ぜんこくきょうつうたんしゅくばんごう
(全国共通短縮番号)

はーとさん
8 1 0 3

せいぼうりよく ひ が い そだん
●性暴力の被害を相談したいときは…

はんざいひ が いしゃ しえん
犯罪被害者支援ダイヤル

にほんしほうしえん ほう
(日本司法支援センター 法テラス)

ナクコトナイヨ

0570-079714

でんわ
※IP電話からは 03-6745-5601

と あ か の う
メールでの問い合わせも可能。

けいさつ そだん
●ストーカーなど警察に相談したいときは…

けいさつそだんせんようでんわ
警察相談専用電話

ぜんこくきょうつうたんしゅくばんごう
(全国共通短縮番号)

9 1 1 0

はっしん ばしよ かんかつ どうふけん
※発信場所を管轄する都道府県の
けいさつ ほんぶとう そうごうまどぐち
警察本部等の総合窓口につながります。

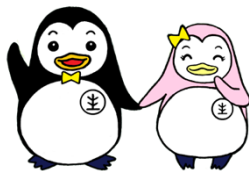
きゅう よう ばん
急を要するときは 110番。

くろ かくちいき じじよ
●トラウマに苦しんでいるときは…各地域に自助グループ*があります。

じじよ い おな かだい かか ひとひと じしゅてき あつ
*自助グループとは、生きていくうえで同じ課題を抱える人々が自主的に集まり、
に たちば けいけん きょうゆう かいけつ む たす あ ばしよ
似たような立場や経験を共有しながら、解決に向けて助け合える場所です。

せいかがい かがいしゃ はな
●性加害をやめたい、加害者グループから離れたいなら…

ほごし
保護司
ほごかんさつかん
保護観察官
そだん
に相談を。



じちたい せいぼうりよくかがいしゃ
自治体によっては、性暴力加害者
そだんまどぐち
相談窓口があります。

たかくちいき しえんきかん
その他各地域に支援機関があります。

ちいき
その地域ならではの
しえん そだんきかん
支援・相談機関など

