

たいせつ わたし
大切にしたい私とあなた

こころい かんけい
—心地よい関係づくりのためのヒント—



もくじ 目次

人間関係（パートナー・友人・家族など）で悩む
人や「相手ともっと素敵な関係をつくりたい！」
と思っているあなたへ

悩んだことない？	4
同意って何？	5
Noを伝えること	6
心地よい関係を築くために／実際に話し合ってみるの ってどう？	7



“ふつう”ってなんだろう？
世の中の“ふつう”にモヤモヤしてきた人へ

こんなこと言われてモヤモヤしてない？	8
あなたの身近でも	9
アンコンシャスバイアスとは	10
ネガティブな感情のままで終わらせないために	11



性の多様性について知りたい人や
マイノリティ/マジョリティにモヤモヤしている人へ

「性」は、すべての人に関係のあることです	12
こんなデマに流されてない？①	13
こんなデマに流されてない？②	15



パートナーがいる人/いた人や
素敵な恋愛に興味のある人へ

「デートDV」ってなんだろう？	16
「デートDV」って例えばこんなこと	17
デートDVの被害を受け続けると	18
ドキッとしたあなたへ	19
あなたは思う？	20

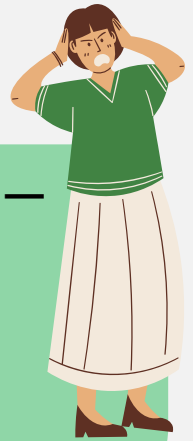
性的なことや対人関係について悩みがある人や
性暴力を受けたりその相談をされたりした人へ

性暴力ってなんだろう？	21
性暴力を受けたら	22
相談窓口—あなたの話を聞かせてください—	23

性暴力に関する法律について知りたい人や
社会で起きている人権問題に関心のある人へ

知ってる？日本の法律の現状	25
「緊急避妊薬」の現在	26
フラワーデモ	27
どうして性暴力は起きるの？	28

悩んだことない？



いまこいびとほかんがおや
今恋人が欲しいとか考えていないけど、親からパートナー
がないことに関して色々言われる…。

あげくはまえおんな
挙句の果てに「お前が女らしくないからモテないんだ」
「もっとおしとやかで静かな方がいいんじゃないか」と
言われてしまった…。

わたしともおもあいておも
私は友だちだと思っているけど、相手はどう思っているのかな…。
親友と呼べる人がいないのはおかしいのかな。

のかいこいせいあいぜんていはなしすす
飲み会の恋バナって異性愛前提で話が進んでしまう…。
「彼氏いる？」とか聞かれるけど、パートナーはノンバイナリーだから
「彼氏」ではないんだよなあ。(ノンバイナリーについては14ページへ！)

ほんとうい
本当は行きたくないけど、キャバクラやガールズバーなどに行く
ノリに合わせられてしまう。パートナーがいるからと断っても
「たまには解放されたいだろ」「本心では行きたいと思ってるけど
パートナーに行かないでって言われてるだけでしょ」と決めつけ
られてしまう…。

ようふくにあおもともかぞく
この洋服が似合うと思っているけど、友だちや家族から
「似合わない、流行りじゃないよ」と言われた。好きなのに…。

うあ
サークルやゼミなどの打ち上げをしたいだけなのに、「異性と
の飲み会はパートナーが嫌がるから行けない」と断られ、同性
だけでの会になってしまった。

いせい
異性だったら一緒にご飯も食べられないの…？

うわか
DVを受けててパートナーと別れたいけど、せっかくここまで
関係が続いてきたし、別れを伝えるのも大変だから、もう少し
頑張った方がいいのかな…。

なやなか
いろいろな悩みがある中で
自分を大切にするとってどんなこと？ 一緒に考えてみよう！

どうい 同意って何？

YES,
MEANS
YES!

「同意」とは「No」と言わないことではなく、
"Yes 以外はすべてNo"！

「なんとなく」ではなく、お互いがその行為を、
「積極的に望んでいるか」を毎回必ず確認しましょう！

性行為だけでなく、キスやハグなど体に触れる時、
すべては「同意」が必要です！

毎回ちゃんと確認取ってくれると
自分が大切にされている感じがする！

同意を取ると相手がどんな気持ち
なのか分かるからいいよね～

性的同意年齢について

性的同意年齢とは、法的に性的関係を持つことが許される最低年齢を
指します。指定の年齢未満の者との性的関係は、同意の有無に関わらず
犯罪とされます。
各国の法律や文化によって、この年齢は異なります。

日本の性的同意年齢は2023年7月13日の刑法改正により、13歳から16歳
に引き上げられました。16歳未満との性的行為は不同意性交等罪などの対象
となります。

ただし、13歳以上16歳未満の場合、行為者
が被害者より5歳以上年長である場合に限り処
罰の対象となります。また、各都道府県の青少
年保護育成条例により、18歳未満との性的関
係が禁止される場合があります。

他国では…

- 16～18歳アメリカ（州ごと）
- 16歳 カナダ、韓国、イギリス
- 15歳 スウェーデン、フランス
- 14歳 イタリア、ドイツ、中国

つた Noを伝えること

ふあん
なんか不安…
ことわ ことわ
断る/断られるとき…



たが きら
お互いに「NO=嫌い」ではないと
りかい たいせつ
理解することが大切です！

つた がわ Noを伝える側

やさ ことわ としき りゆう
優しく断りたい時は、その理由
と、「あなたは悪くないんだよ/
あなたのこと大好きだよ」などの
言葉を添えて伝えましょう！
そしたら相手に安心感も与えられ
るかも？



い としき Noが言えなかった時

いや ことわ じょうきょう
「嫌だけど断れない」という状況
が続くと、親密関係が苦しくなる
こともあります。

ことわ じょうきょう つづ
「断れない状況が続いている」と
感じたら、友人や専門機関に相談
することで、気持ちを整理し、
適切な対処法を見つけられるかも
しれません。

つた がわ 伝えられる側

あいて きも じょうきょう
「NO」は相手の気持ちや状況に
よるものであり、愛情の有無とは
関係ありません。

断られた際に怒ったり不機嫌に
なったりすると、相手が次に
「NO」と言いづらくなるため、
意思を尊重しストレスをかけない
ことが大切！

また、「ちょっとだけ」「気持ち
よくなるから大丈夫」などの説得
は、相手の意思を軽視する行為に
つながるのでNGです！

き としき 聴いてもらえなかった時

NOが尊重されない状況が続く場
合は今後の関係性を思慮する必要が
あります。離れるのが難しいかもし
れませんが、自分を大切にするため
の手段でもなります。

ここち かんけい きず 心地よい関係を築くために…

ひと かし かん じゅうにん といろ
人の価値観は十人十色！
ここち おも かんけい ひと
心地よいと思う関係も人それぞれです。

どうよう ここち かんけい み だ ほうほう さまざま
同様に、心地よい関係を見つけ出す方法も様々！

例えば… はなし あ き あ どうい つう あいて いし
話し合うこと・聴き合うこと・同意を通じて相手の意思を
かくにん ほか
確認することなど まだまだ他にもあるでしょう。



これらはすべて相手のことを知ったり、
それぞれの価値観をすり合わせたりするための第一歩！！

ひと かんけい なか ほうほう
その人との関係の中でいろいろな方法を
もさく
ぜひ模索してみてくださいね^^

じっさい はなし あ 実際に話し合うのってどう？

パートナーと定期的に嫌なこと・不満などを聞き合い、
話すようにしているよ。話してくれてありがとう・聞いて
はなし はなし
くれてありがとうという互いの気持ちが話しやすい
かんきょう かんけいせい つな き
環境や関係性に繋がっている気がする！！

じぶん
自分がすること・したことで相手を傷つけないか
ら話し合うことは大切だと思う！実際、自分の気持ち
はなし あ たいせつ おも じっさい じぶん きも
や話したいという意思を伝えるようにしているよ。
はなし いし つた
でも無理はしません。タイミングや状況に合わせて！

おも き じぶん きも はな なんと はな
思い切って自分の気持ちを話してみたけれど、何度話
しても分かってもらえず苦しかった…でも後悔はして
いないよ。話したことで自分を大切にするためのその
ひと きょり かん み
人との距離感を見つけることができたからね^^

こんなこと話してみない？ p.17へGo→→

こんなこと言われてモヤモヤしてない？

まだ彼女/彼氏
いないの？ww

あの子かっこいいよ
(彼氏として) どう？

恋人って
いなきゃだめ？

恋人が
いることが
全てじゃない！

見た目が判断基準
じゃない！

それって
ルッキズム
じゃない？

あの人オカマっぽくない？ (笑)

私、バカに
されてる……

ミニスカートは
やめたほうがいいよ

痴漢にあうのは
私が悪いの…？

性的マイノリティの
人権を侵害してる！



〇〇大卒なんだあ

陰キャな人って
アレだよな… (笑)

大学だけで
私の何がわかる
っていうの！

学歴主義
じゃない…？

人って2分割
できるの？

だから何？

彼氏なのに
おごって
くれなかったの？

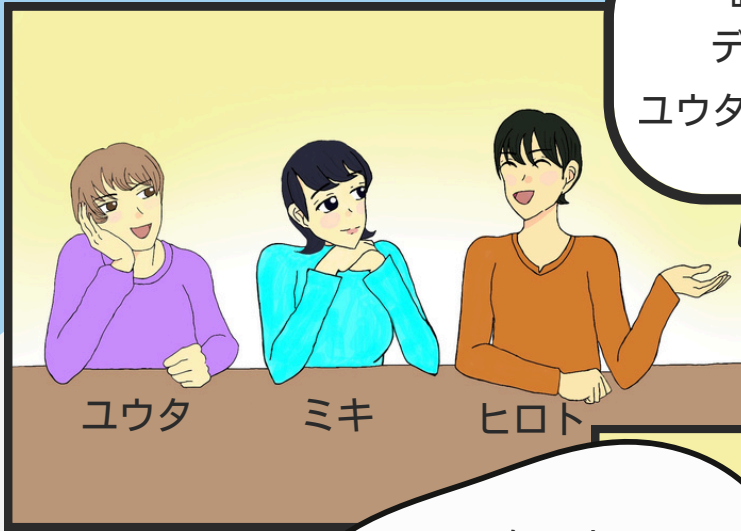


おごってほしいと
思っていないし

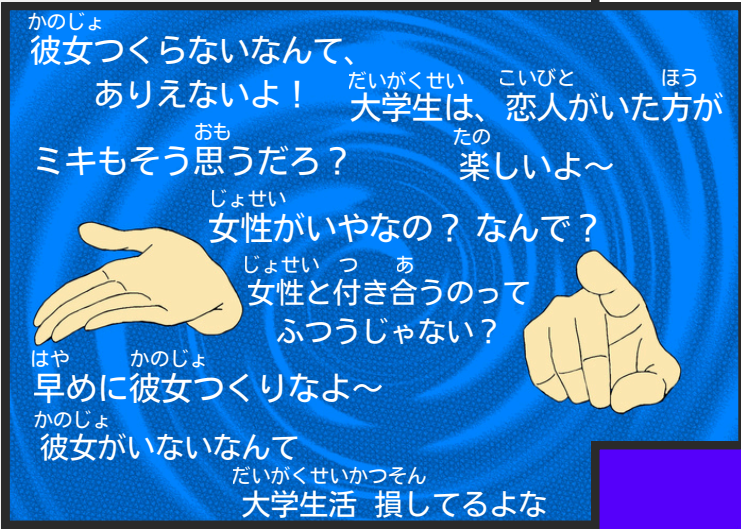
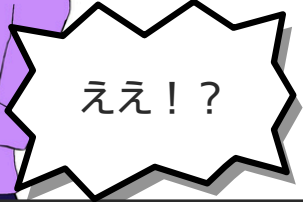
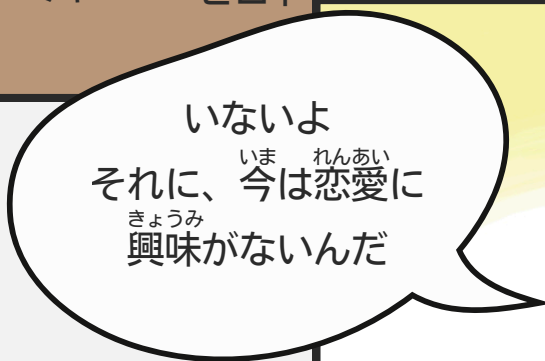
そういうの
嫌だな……

こんな言葉、言っちゃったことない？

あなたの^{みじか}身近でも…



きのう かのじょ
昨日、彼女と
デートしてさ～
ユウタは彼女いないの？



「これって"ふつう"じゃん？」 「"みんな"そうしてるよ？」
…あなたの"ふつう"、あの子も同じ？



アンコンシャス・バイアスとは



「アンコンシャス・バイアス」(無意識の偏見)とは、
自分自身が気づかずに持っている偏った見方や考え方のことです。



ジェンダー・バイアスを例に考えてみよう！

- ★ 「CMに出てくる上司の多くは男性」、「日焼け止めのCMは女性」が登場する。
- ★ 息子は「強くたくましく、男らしく」育てられる。
- ★ 娘は「優しく、謙虚に、女らしく」育てられる。

このように育った環境や経験によって、ものの見方や考え方は形成され、
根深く私たちの中に無意識に刷り込まれていくのです。
誰もその影響を避けることはできません。

【事例】

1970～80年代、米国の音楽学校を卒業した女性の割合は、40%を超えていました。
ところが、プロ楽団員のほとんどは男性で、女性比率はたったの5%以下だったので
す。しかし、この状況は、審査員が故意に女性を入れないようにしていたわけではな
く、最も優れた演奏者を選んで楽団員として採用していました。それなのに、なぜこれ
ほどまで男性が多かったのでしょうか。このような状況に問題意識をもった米国のオー
ケストラは、受験者と審査員の間スクリーンを置き、審査員は演奏している姿を見ず
に、「音」(演奏)のみで評価することにしました。

ブラインド・オーディション

さて、男女の合格率はどのようになっと思いませんか？

1. 今までと同じ
2. 男性の合格率が高くなった
3. 女性の合格率が高くなった



正解は3！

この事例では結果として、「男性を有利に」「女性を不利に」するという無意識の偏見
の影響が明らかになりました。オーケストラの審査員たちは、公平に演奏だけで評価し
ていてと信じていました。ところが、「男性の演奏の方が優れている」と気づかぬうち
に身につけた思い込み(無意識の偏見)が判断に影響を与えていたのです。

アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)に囚われたあなたの判断や言葉
によって、無意識のうちに誰かを不当に差別していたり、傷つけていたりする
かもしれない。そのことを私たちはいつも自覚していなければいけません。

ネガティブな感情のままに 終わらせないために

私たちの日常に存在するアンコンシャス・バイアス。
その名の通り、誰もが気づかずにバイアスがかかった発言を
「する」可能性があり、「される」可能性があります。
しかし、誰もが傷ついていい人ではありません。
アンコンシャス・バイアスを感じた時、目のあたりにした時
もややした気持ちで終わらせないために、
私たちには二つの行動ができると考えます。

1 自分の感情を段階的に理解していく

～他者へ話すことも経て自分の気持ちをふりかえる～

感情の認識・自覚

そもそもネガティブな感情は自分で認識できなかつたり
嫌だとすら思っていなかつたりすることがあります。
まずは「これってどうなんだろう？」とほかの人に
聞いてみるのところから。

他者を頼る

聴いてもらえる環境があって、安心して他者に話す
ことができます。これは周りの人が意識して創り出す
必要があります。

他者に話してみる

ネガティブな感情を他の人に話してもいいと思える
マインドを持つことが大切です。
私たちにはちゃんと「話を聞かれる権利」があります。

2 行動する、味方になる

誰かが言動によって困っている場面に立ち会ったとき、
下記の行動をすることで困っている人の味方になることができます。

このような行動をする人を
「アクティブバイスタンダー」
といいます！

注意をそらす

第三者に助けを求める

証拠を残す

直接介入する

後から対応する

「性」は、すべての人に関係のあることです

性暴力やDVは、ジェンダー・セクシュアリティが何であるかに
関わらず、すべての人が自分事として考えるべき問題です。

私たちの「性」の要素には、様々なものがあります。

例えば、以下のようなものが挙げられます。

- ・性自認(ジェンダー・アイデンティティ/**Gender Identity**)
自分の性別についての認識や深い実感
- ・性的指向(セクシュアル・オリエンテーション/**Sexual Orientation**)
どの性別の人に恋愛感情や性的欲求が向く/向かないか
- ・性別表現(ジェンダー・エクスプレッション/**Gender Expression**)
服装や言動などで表現したい性別

これらの頭文字をとった言葉が「**SOGIE**」です。

他にも、身体の性的特徴や法律上の性別など、様々な要素があります。

これらは、マイノリティ(少数派、被抑圧者)・マジョリティ
(多数派、抑圧者)に関わらず誰にでもある要素であり、
全ての人に関係のある話です。

Pride

出生時に割り当てられた性別(身体の性的特徴から判定され、戸籍などの書類
に登録され、それに沿って周囲が期待する性別)が性自認と異なる場合もあ
れば(トランスジェンダー)、一致する場合があります(シスジェンダー)。

また、性的欲求が他者に向かない人もいれば(アセクシュアル)、
同性に向く人(ホモセクシュアル、レズビアン、ゲイ)、
異性に向く人(ヘテロセクシュアル)、恋愛感情が他者に向かない人
(アロマンティック)など、他にも様々なカテゴリーがあります。

自分をカテゴライズしない人や、どんなカテゴリーも
しっくりこないという人もいるでしょう。
それほどに、私たちの性の在り方は多様なのです。

ジェンダー・セクシュアリティ、人種や宗教、その他の様々な/
多様な背景を持つすべての人が、性暴力にあわず
適切な情報やサービスにアクセスできることが必要です。

こんなデマに流されてない？①



Q. トランスジェンダーの性自認にあったトイレの使用を認めると、女性の安全が妨げられるんじゃない？



トランスジェンダー*のことを差別するつもりなんてないけど、自分たちの安全が妨げられるのは嫌…



あなたが女子/男子トイレを使うのは、「排泄をしたいから！」ですよね。それはシスジェンダー・トランスジェンダーに関わらず、誰だって同じです。ということは、明らかに使用者の安全が妨げられるような行為、すなわち騒ぎが起きて排泄に影響が出てしまう行為なんてしません。

悪いのは「性暴力をふるう人」です。

当たり前前的ことですが、トランスジェンダーの問題になると、なぜかここが見えにくくなってしまいます。問われるべきなのは、性暴力が存在している社会であり、トランスジェンダーを排除することではありません。

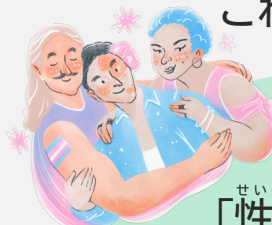
カリフォルニア大学による調査では、トランスジェンダーが性自認によりトイレを使うことが認められても、性犯罪増加には繋がっていないことが指摘されました。そもそもこの疑問がデマであることが分かりますね。

また、宝塚大学看護学部による調査では、トランス女性の57%、トランス男性の51.9%が性暴力被害経験を有していました。トランスジェンダーはしばしば「加害者予備軍」と思われがちですが、実際には半数近くが性暴力の被害者なのです。もちろん、性暴力から守られるべきなのは、トランス/シスジェンダー関係ありません。

参照：はじめてのトランスジェンダー <https://trans101.jp/>

Pride

今のトイレでの性別分けは、身体の性的特徴が指標になっているわけではありません。周りの人が他人である公共のトイレでは、性器や戸籍の性別、性自認ではなく、主に外見（服装や髪型、歩き方など）の「その性別らしさ」が、他者の判断に使われているのです。トイレはその性別「らしい」外見の人には使いやすく、外見の「らしさ」が少ない人には使いにくい。これはシスジェンダーもトランスジェンダーも同じです。



ただ、一口にトランスジェンダーといっても、「性別表現を性自認に合わせて生活し、周囲にその性別として認識されているが、性別適合手術は受けていないので戸籍の性別変更もせず、カミングアウトもしていない人」、「これから少しずつ性別表現を性自認に合わせてようとしていて、他者には出生時に割り当てられた性別にみられてしまうことがある人」、「カミングアウトしておらず、出生時に割り当てられた性別のまま扱われている人」など、たくさんの状況があります。その状況や環境によっては、しかたなく性自認とは違うトイレを使ったり、性別を問わない多目的トイレを使ったりします。



シスジェンダーが、割り当てられた性別によって、迷いなくトイレを選択できる一方で、トランスジェンダーや、Xジェンダー、ノンバイナリー*の人がトイレを使用するとき、「(自身の性自認に関わらず) 外見的に“らしい”方を選ばないと周りに変に思われるかな…」など、トイレの選択に困難や苦痛を感じる／感じたことがあります。

排泄という目的のためにこのような困難を感じる必要が無いのは、実はマジョリティが持つ「特権」なんです。ある人々だけ、困難な／苦痛を伴う選択を迫られているこの状況、おかしいですよ。つまり、改善されるべきは、マイノリティの存在を想定していない社会なのです。

*性自認を男性と女性の典型的な二分法(バイナリー)に当てはめない、二分法で説明できない／しない人が、自身を指すのにノンバイナリーやXジェンダーなどの単語を使うことがあります。

こんなデマに流されてない？②

Q. 最近^{さいきん}は性的^{せい}マイノリティ^{てき}が優遇^{ゆうぐう}されていて マジョリティ^{めい}に迷惑^{めいわく}がかかるのでは？

あなたの前^{まえ}にあるドアは、自動^{じどう}で開^{ひら}きますか？

ゴールに向^むかって歩^{ある}くとき、マイノリティ^{せい}性^もを持つ人^{ひと}は、
途^{とちゆう}中^{とちゆう}途^{とちゆう}中^{とちゆう}ドアに邪^{じゃ}魔^まされてしま^{たい}うの^{せい}に^も対^{たい}し、マジョリティ^{せい}性^もを持つ人^{ひと}（例^{れい}え^ば男^{だん}性^{せい}、健^{けん}常^{じょう}者^{しゃ}、シスジェンダー^{いせい}、異^い性^{せい}愛^{あい}者^{しゃ}等^{とう}）は、
マジョリティ^{せい}性^もがゆえに、ドアが自動^{じどう}で開^{ひら}きすーと進^{すす}めます。

これは、マジョリティ^もが持つ「特^{とっけん}権^{けん}」と捉^{とら}えられます。
「特^{とっけん}権^{けん}」とは、あるマジョリティ^{がわ}側^{しや}の社会^{しゃかい}集^{しゅう}団^{だん}に生ま^うれる・
属^{ぞく}することで、自動^{じどう}的^{てき}に受^うけら^られている恩^{おん}恵^{けい}のことです。
あな^たが「マイノリティ^{ゆうぐう}が優^{ゆう}遇^{ぐう}されてい^る」と思^{おも}うとき、
それ^ははあな^たの持^もつ「特^{とっけん}権^{けん}」に無^む自^じ覚^{かく}でい^ること^になる^のです。

「特^{とっけん}権^{けん}」について、もう少^{すこ}し考^{かんが}えてみ^まし^まう。

- 異^{いせい}性^{せい}のパート^{いっしょ}ナーと一^{へや}緒^かにアパ^あート^との部^ぶ屋^やを借^かり^られる
- パート^{びょういん}ナーが病^か院^{そく}で家^{みと}族^めとして認^められ、手^{しゅじゆつ}術^{どうい}に同^{どう}意^いで^きる
- 保^{ほけん}険^{しやう}証^{しやう}やマイ^{じぶん}ナ^{てきせつ}ンバ^{せいべつ}ーカ^{せいべつ}ード^{せいべつ}など^{せいべつ}に自^{じぶん}分^{てきせつ}の適^{てきせつ}切^{せいべつ}な性^{せいべつ}別^{せいべつ}が書^かか^れてい^る
- 周^{まわ}り^{ひと}の^{ひと}人^{ひと}に自^{じぶん}分^{せいべつ}の性^{せいべつ}別^{せいべつ}を否^{ひてい}定^{てい}さ^れない
- 一^{いっしょ}緒^{そだ}に育^こてい^る子^こども^{しん}の親^{しん}権^{けん}をパ^{いっしょ}ート^{そだ}ナーも自^{じぶん}分^{せいべつ}も持^もてる
- 「恋^{こい}バ^{じぶん}ナ」で自^{じぶん}分^{せいべつ}を偽^{いつわ}らず^{はな}にオ^おーパ^んンに話^{はな}すこ^ことが^こで^こき^こる
- 結^{けっ}婚^{こん}後^ご／子^こ育^{そだ}て中^{ちゆう}でも仕^し事^じを続^{つづ}け^{やす}い
- スロ^{こうきやう}ー^{しせつ}プ等^{せつ}の設^{りよう}備^{りよう}が^{りよう}あ^りるか調^{てい}べ^{りよう}なく^{りよう}ても公^{こう}共^{きやう}施^し設^{せつ}を利^り用^{りよう}で^きる

これらはマジョリティ^もが持^もっている「特^{とっけん}権^{けん}」です。
今^{いま}の日本^{にほん}では、これ^らが^もで^きない^もマイ^いノリ^いティ^いが^いま^す。

シスジェンダー・異^{いせい}性^{せい}愛^{あい}が前^{ぜん}提^{てい}でつ^くら^れてい^る社^{しゃ}会^{かい}では、
マイ^いノリ^いティ^いは「い^いない^いもの」にな^なって^いま^す。
マイ^いノリ^いティ^いは、「私^{わたし}たち^をを^を優^{ゆう}遇^{ぐう}して^いて^いく^れ」と^いっ^てい^るの^ので^は
あ^あり^あま^あせん。マイ^いノリ^いティ^いは、差^さ別^{べつ}さ^れない^いこ^こと、排^{はい}除^{じょ}さ^れない^い
こ^こと、社^{しゃ}会^{かい}で^を想^{そう}定^{てい}さ^れる^いこ^ことを^を求^{もと}め^てい^ます。それ^によ^よって、
マ^まジョ^{じょ}リ^りティ^いが^を権^{けん}利^りを^を侵^{けん}害^{がい}さ^れる^いわ^けでは^はあ^あり^あま^あせん。

LOVE IS LOVE

NO DISCRIMINATION

「デートDV」ってなんだろう？

デートDVは、お付き合いしている／していた仲で
起こりやすい“暴力”のこと。

互いに1人の人として尊重されなくなっていること。

デートDVは、

性別や異性間・同性間などに関係なく、誰にでも起こりうる。

それって、気づかぬ間にデートDVをしたり、
されたりしているかもしれないということ。

大好きなあの人の
していることは、
暴力じゃないよね。

あれはデートDV
だったのかな…

デートDV、
怖いな…

暴力なんて
大げさだなあ



きっと、いろんな気持ちが浮かんでくるよね。

あなたも相手も、幸せに、心地よく過ごせていますか？
自分の気持ちを押し付けたり、我慢していたりしませんか？

「自分のありのままの気持ち」に目を向けてみよう。

誰もが、お互いが尊重されるワクワクするような
素敵な関係を築けるように。

そんな想いでデートDVについてまとめてみました。

まずはデートDVの種類を一緒に見てみよう！

NEXT

「デートDV」って例えばこんなこと

《身体への暴力》

- 殴る
- 蹴る
- 物を投げつける



《デジタル暴力》

- 友達の連絡先を消す
- 他人と連絡しないよう要求する
- 返事を強要する
- 画像や動画を勝手にSNSに載せる
- 位置情報を把握する



《性的暴力》

- 無理やりセックスする
- からだの部分についてひどいことを言う
- 無理にアダルトビデオを見せる
- 避妊や性感染症予防に協力しない



《金銭的暴力》

- デート代を支払わせる
- 高価なプレゼントを買わせる
- 借りたお金を返さない
- 無理やりバイトさせる



《精神的暴力》

- 大声でどなる
- 何を言われても無視する
- 馬鹿にする
- 交友関係を制限する



デートDVは、いろいろな暴力が重なってしまうこともあるんだ。そして、ここに示したデートDVはあくまでも例だから、この図のどれにも当てはまらない=デートDVじゃないというわけではないよ。

「嫌だな」「何かヘンだな…」という気持ちに目を向けて考えてみてね。

デートDVの被害を受け続けると…

自分ってだめだなあ
全部自分が悪いんだ…

最近眠れなくて…
怖い夢も見ちゃうし

自分で決められない
自信がないな…

つい食べすぎちゃう
でもやめられない…

いつも相手の顔色を
うかがってしまう

食欲ないし、食べても
なんか気持ち悪い…

やる気が出ない
なんとなく
だるいなあ

あなたのこころやからだ、行動にいろいろな影響が
出ることがあるよ。でも、、あなたは決して悪くない！

あなたの気持ちに共感する人は必ずいるよ。

ドキッとしたあなたへ

—デートDVしているかも？と思ったら—

いやでも、これくらいなら…。他のは当てはまらないし…。
これでDVとか言い出したら、付き合うとかムリじゃない？
わたし/オレ/ぼくがこんなだって知ってて向こうから告って来たんだし。
なんて考えて、「これはデートDVじゃない」
という範囲を広げちゃってない？

あ、今の自分、あのときの自分、デートDVしちゃっていたかも…
と思える人でいてほしい。

そのために、一緒に学んでいこう！！
「ごめん」と言わずにごまかすよりも、
「ごめん」と言い合える関係性を目指してみない？

『デートDV』は特別なことなのかなあ？

あなたも、相手も、きっと小さな兆しを持っている。
だから、ドキッとしたあなたは、特別おかしいわけじゃない。
でも、見逃したり、見て見ぬふりをしたまま、
当たり前になって、自分や相手を傷つけてしまわないように。
今ここで、向き合ってみない…？

今よりもっとステキな関係をつくるチャンス！って
ワクワクしていこう！！



おも あなたは どう思う？

毎回、「だれと遊ぶの？」とかうるさくて、
悪いことしてるわけでもないのに、報告求めてくるのが
面倒で嫌なんだけど、、、 どう思う？

いいじゃん、別にやましいことがないなら、
ただ知りたいだけだよ！

縛られてるみたいで、嫌だよね。
別れたら？

この言葉は、相手を
傷つけていない…？

誰かから「別れなよ」「別れたら？」と言われると、
「この人には私しかない」と思ってしまうと
余計にデートDVから抜け出せなくなってしまうかも

だから、あなたが誰かから相談されたら、
「別れたら？」は簡単に言わないでほしい。

p 4 も 読 ん で み よ う ！

☆価値観を話し合ってみよう☆

- 連絡の頻度はどのくらいがいい？
- してほしくないことは？/してほしいことは？
- 理想のデートは？
- どのような未来を描いてる？
- お金はどのように使いたい？
- もし喧嘩になった時、どうやって対応してほしい？



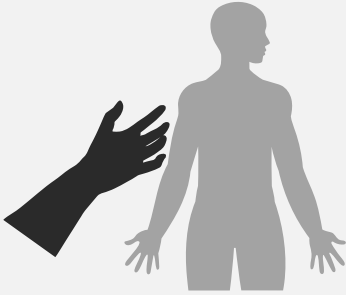
せいぼうりょく

性暴力ってなんだろう？



自分・相手が望まない性的行為は、全て性暴力です。
例えば…

同意なく身体を触る



同意なく性的な動画・写真を撮影する



それを無許可でインターネットに掲載する

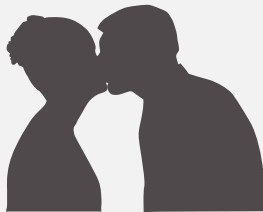
UPLOAD



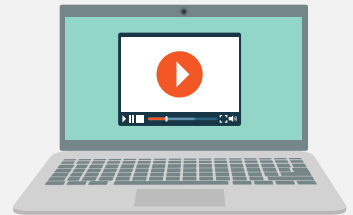
相手が妊娠したくないのに避妊をしない



無理やりキスやセックスをする



相手が見たくない性的な動画を見せる



出典：「SEXOLOGYー性を学ぶセクソロジー」WEBサイト

身近な人からの性暴力

性暴力に関するSNS相談利用者の加害者との関係(%)

第1位 家族 (31%)

第2位 パートナー (26%)

第3位 学校 (13%)

実は……
SNS相談機関に寄せられる性暴力被害は、
身近な人からのものが多い傾向にあります。

出典：内閣府男女共同参画局「令和2年度性暴力に関するSNS相談調査研究事業」報告書

せいぼうりょく う 性暴力を受けたら

じぶん が と たいど
自分が取った態度が
わる
悪かったの？

い
ついて行ったのが
いけなかった？



ひがい あ
被害に遭ったあなたは
なに わる
何も悪くありません！

ひがい 被害にあったら

1. けいさつ いく
警察に行く
2. しんらい できる ひと や きかん
信頼できる人や機関に相談する。
3. びょういん じゅしん
病院を受診する
(被害内容により外科、婦人科、
ひがい ないよう げか ふじん か
泌尿器科など適切^{てきせつ}なところ)



せいぼうりょく う そうだん 性暴力を受けた相談をされたら

1. セカンドレイプをしない

セカンドレイプとは性被害が加害者の責任・落ち度であることの前^{まえ}に、
その時^{とき}の被害者の服装^{ひがいしゃ ふくそう}など被害者の自衛^{ひがいしゃ じえい}や責任^{せきにん}の問題^{もんだい}として責められたり、
大^{たい}したことない、早^{はや}く忘^{わす}れるべき^{べき}などと矮小化^{わいしょうか}されたりして、
被害者^{ひがいしゃ}の人が苦しむ^{ひと くる}ことを指^さします。
(参照：NPO法人ピルコン WEBサイト)

あなたを信頼^{しんらい}して相談^{そうだん}してくれた相手^{あいて}を
さらに傷^{きず}ついたり、責^せめたりしないよう気^きをつけて。

2. 親身^{しんみ}になって相談^{そうだん}にのる

ゆうき を もって はなし を して くれた あいて
敬意^{けい}を持って、ゆっくりと話を聞いてね。
相手に前向き^{あいて まえむ}になってもらおうと
頑張^{がんば}りすぎなくても大丈夫^{だいじょうぶ}。
「あなたは絶対に悪^{わる}くない」
と伝^{つた}えてくれると嬉^{うれ}しいな。

3. 相談^{そうだん}機関^{きかん}を紹介^{しょうかい}する

相談^{そうだん}してきた相手^{あいて}の状況^{じょうきょう}をみて、
必要^{ひつよう}に応じて相談^{そうだん}機関^{きかん}を紹介^{しょうかい}してね。
詳しくは次^{つぎ}のページへ

そうだん まどぐち ぜんこく
相談窓口（全国）

はなし き
—あなたの話を聞かせてください—

せいはんざい せいぼうりょくひがいしゃ しえん
●性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

- ・性犯罪・性暴力に関する相談窓口です。
- ・産婦人科医療やカウンセリング、法律相談などの専門機関とも連携しています。

携帯電話、NTTアナログの固定電話からは、

#8891

（はやくワンストップ）

NTTひかり電話からは 0120-8891-77

※宮城県内のNTTひかり電話からは 0120-556-460

※埼玉県内のNTTひかり電話からは 0120-31-8341

※高知県内のNTTひかり電話からは 0120-835-350



- ・最寄りのワンストップ支援センターにつながります。
- ・通話料無料で相談いただけます！

さい くにはんざいひがいしゃ しえん せいぼうりょくとうはんざいひがいしゃせんようそうだんでんわ
**▼彩の国犯罪被害者ワンストップ支援センター性暴力等犯罪被害専用相談電話
「アイリスホットライン」（埼玉県）**

- ・相談受付日時：24時間365日
- ・相談電話番号：0120-31-8341
- ・メール：<https://www.svsc8080.jp/iris/> の相談フォームから送信
- ・オンライン（Zoom）相談（要予約）



た ちいき そうだんまどぐち
▼その他の地域の相談窓口はこちら

https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/seibouryoku/consult.html

（内閣府男女共同参画WEBサイト：性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター）



ないかくふ せいぼうりょく かん そうだんしえんそくしんじぎょう
▼Curetime（内閣府「性暴力に関するSNS相談支援促進事業」）

- ・毎日、17時から21時にチャットでお話をうかがいます。
- ・他の人や身近な人に相談内容が漏れることはありません。
- ・年齢・性別・セクシュアリティを問わず、匿名で相談を受け付けます。
- ・WEBサイト：<https://curetime.jp/>
- ・メール相談、外国語での相談（foreign languages）も可能です。



知ってる？日本の法律の現状

同意がない性行為は犯罪です！

①～⑧のどれかを原因として
相手が同意を表すのが困難な状態に陥った時、
「不同意性交等罪」（刑法）が成立します。

- ① 暴行・脅迫すること
- ② 心身の障害を生じさせること
- ③ アルコールや薬物を摂取させること
- ④ 眠っているなど意識がはっきりしない状態であること
- ⑤ 被害者が不意に襲われるなど「拒絶する時間」を与えないこと
- ⑥ 被害者が心身的衝撃によりフリーズ状態になるなど「恐怖や驚愕させること」
- ⑦ 虐待による無力感や恐怖心といった心理的反応があること
- ⑧ 親と子、教師と生徒、上司と部下など、
「経済的・社会的地位の影響による不利益を心配し、恐れること」

* 法務省WEBサイト、「SEXOLOGY」WEBサイトを参考に作成

同意はあなたとパートナーを守る大切なもの
相手からの積極的な「YES！」以外は同意しているとは言えないよ？
「いやよいよよも好きの内」なんて存在しない！

他にも…「性的グルーミング罪」や「撮影罪」などが新設されました！

(2023年施行)

Q：性的グルーミングって何？

A：大人が性的虐待を目的として子どもに近づき、子どもと親しくなって
信頼を得ようとする行為を指します。

手口が巧妙で、子どもの「信頼している人が自分にそんな悪いことをするはずない」
という気持ちを利用してくるんだ…。

日本の法律も変わってきているね！でもまだまだ
足りないところや問題点もある…

どうしたら性犯罪を少しでも減らして誰もが安全
な社会をつくれるんだろう？

法律が変わるだけで安全な社会は作れるの？



性を学ぶセクソロジー



法務省ウェブサイト

詳しくはこちら！

「緊急避妊薬」の現在

緊急避妊薬（アフターピル）とは、避妊に失敗した性交の後、できるだけ早く（72時間以内）服用することで、妊娠を避けるための薬です。できるだけ早く服用するほど効果が高まります。

- 排卵を抑制または遅らせたり、子宮内膜に変化を与えたりすることで効果を発揮します。
- 性交後72時間以内に1錠を1回服用すると約8割の確率で妊娠を防ぎます（2錠を2回のものもあり）。
- 100%の避妊効果があるわけではありません。
- 性感染症を予防する効果はありません。

2025年10月、厚生労働省は緊急避妊薬の薬局等での市販化を承認し、2026年2月から一部薬局等で販売が開始されました（要指導医薬品）。

- 薬剤師のいる薬局・ドラッグストアで対面購入し、その場で服用する。
- 年齢制限なし（未成年の場合でも保護者の同意は必要ない）
- 要指導医薬品である緊急避妊薬の販売が可能な薬局等の一覧（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/kinnkyuuhininnyaku_00005.html



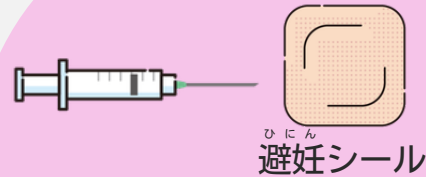
【日本の緊急避妊薬の課題】

- ① 諸外国と比べて価格が高い
- ② 手に入れる手段が少なく複雑
- ③ 一般用医薬品として承認されていない

男性のED治療薬の承認は半年
緊急避妊薬の承認はなぜ遅いのだろう



海外には避妊方法が多くある



避妊シール

【日本にはない海外の避妊方法】

- 避妊シール(避妊率：91%)
- 避妊注射(避妊率：91%)

フラワーデモ

社会の性暴力への無関心・無知や性差別に警鐘を

2019年性被害を訴えた裁判に無罪判決が出されました。
背景にあったのは社会の性暴力への無関心や無知さでした。
不当な判決に抗議するため、各地でフラワーデモが広がっていききました。
被害者とそれを支える人々の声と思いによって、2023年7月に性犯罪に
かわる法律が改正されました。性暴力被害者の苦しみに共感し
共に連帯することを目的とし、象徴として花を持っています。

「あなたのことを信じ、そばにいる。
あなたに起きたことをなかったことにしない」
という意味が込められています。

「今まで声を上げられなかったのは、 社会に聞く力がなかったから」

被害者が語れなかったのではなく、被害者に語らせようとしないう社会。
これまで様々な形で被害者たちは声をあげてきたけれど、
社会に聞く力がなかったことが今、問われています。

個人の問題ではなく、社会の問題として

性暴力は加害者と被害者だけの問題ではなく、社会全体に関わる問題です。
加害者に責任を問うだけでは社会から性暴力はなくなりません。
1人1人が性暴力を起こさせない社会を目指すことへの意識をもつことや
被害者支援体制の強化など、社会全体の改革が必要です。
私たち一人ひとりが無関心でいることなく社会を変える責任をもつことで、
性暴力のない社会を築く第一歩を踏み出すことができます。

ACT NOW
性暴力に対する言葉は被害者をさらに傷つける
セカンドレイプになってしまう

それって
ハニートラップじゃない？

そういう格好しているから
被害に遭うんじゃない？ 断ればいいのに。

被害って
そんなにあるの？ 27

どうして性暴力は 起きるの？

トキシック・マスキュリニティって知ってる？

“トキシック・マスキュリニティ (Toxic Masculinity)”とは…

男性の同質集団 (ホモソーシャル) が持ちがちな、他者 (自分以外の男性や、女性、性的マイノリティを含む) だけではなく自分自身をも縛り、苦しめてしまう、「男とはこうあるべき」という固定観念で、「自他共に有害な男性性」ともいわれます。こういった固定観念が性暴力に結びつくことがあります。

たとえば…

1. 悩みや感情を表に出す男性を「メンタル弱すぎ」「男なのに情けない」と嘲笑する文化
2. 「男なんだから飲め」「付き合い悪いな」と「飲めない男」は男じゃないという飲酒圧力
3. 「童貞は恥」「何人と関係を持ったか」が男性同士のステータスとして恋愛・性的経験を競い合う会話
4. 「男が女に負けてはならない」「女に負ける男はカッコ悪い」といった女性が下で男性が上という前提
5. SNSなどで女性を性的に揶揄したり「女は感情的」など女性蔑視的な「ネタ」を笑いとして共有する
6. 「男ならリーダーをやれ」と期待され、断ると「頼りない」と評価されるという役割押し付け
7. 口論やトラブル時に声を荒げたり、威圧的な態度を取ることが「強さ」と見なされ、暴力的・攻撃的な態度を「男らしい」と肯定する
8. 「男同士のノリ」「悪気はない」で、性的な発言や身体的接触を問題視せず、セクシュアルハラスメントを軽視する態度
9. ジェンダー平等や性の多様性に関心を示す男性を「フェミっぽい」「男らしくない」「お前ホモか」と揶揄する
10. 「男なんだから安定した高収入が当然」という将来の稼得責任を男性にのみ背負わせ、失敗や迷いを許さない発想

トクシク・マスキュリニティ (自他共に有害な男性性) を
脱ぎ捨てた方がカッコイイ時代だよ。



おわりに

このパンフレットは「デートDVや性暴力で悩む人の力になりたい、様々な人と心地よい関係をつくるきっかけになりたい」という思いが込められています。

また、「誰もが安全に暮らせる社会」はどうしたらつくれるのか、私たちに何ができるのかという問いを、読者の皆さんに投げかけています。

ぜひこれをきっかけとして、友だちやパートナー、家族など様々な人たちとデートDV、アンコンシャス・バイアス、同意など様々なトピックについて話し合ってもらえたらとても嬉しいです。



【執筆・編集】

埼玉大学学生有志

■教職大学院

阿波連実里、石井優愛、井上希彩、竹内日菜子、中田侑果、長岡未来、橋本廉士、藤井菜緒、柳下菜々花、荒木魁斗、石山沙希、佐藤陸人、山田飛鳥

■教育学部

浅野璃子、東美緒奈、伊藤穂香、佐々木昂成、静間史夏、杉山愛來、劉寒月、矢部くるみ、山崎すもも

■理学部

小室芽衣

■教養学部

及川奈桜

【監修】

埼玉大学ダイバーシティ推進センター

2026年3月