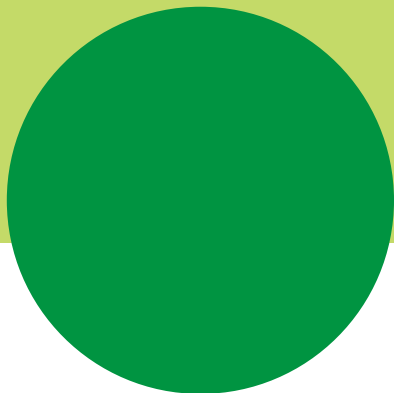


大学生のための性暴力防止ガイド



大切にしたい私とあなた

一心地よい関係づくりのためのヒントー

(概要版)



埼玉大学公式
マスコットキャラクター
メリンちゃん

埼玉大学ダイバーシティ推進センター

Table of Contents

02

悩んだことない？ みんなのモヤモヤ

03

アンコンシャス・バイアスってなに？

04

「性」は、すべての人に関係のあることです

05

「デートDV」ってなんだろう？

06

デートDVの被害を受け続けると…

07

デートDVしているかも？と思ったら

08

同意ってなに？

09

知ってる？ 日本の法律の現状

10

性暴力を受けたら

11

どうして性暴力は起きるの？

12

緊急避妊薬の現在

13

相談窓口（埼玉大学）

14

相談窓口（全国）

悩んだことない？

みんなのモヤモヤ

大学生活の中で感じるこんなモヤモヤ…。
ジェンダーやセクシュアリティ、つまり私たちの
“性”に関するあんなことやこんなこと。
いろいろな悩みがある中で、「自分を大切にする」
ってどんなこと？ 一緒に考えてみましょう！

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いないことに関して色々言われる…。
拳句の果てに「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…。



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。



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」ではないんだよねあ。



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」って言われた。好きなのに…。

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…。



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。
異性だったら一緒にご飯も食べられないの…？



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…。

アンコンシャス・バイアス ってなに？

「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。

アンコンシャス・バイアスに囚われた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ません。

そのことを私たちはいつも自覚する必要があります。

まだ彼女/彼氏
いないの？ww

ミニスカートは
やめたほうがいいよ

あの人オカマっぽくない？（笑）

陰キャな人って
アレだよね…（笑）

彼氏なのにおごって
くれなかったの？



こんな言葉、言っちゃったことない？
ここにはどんな思い込みがあるでしょうか。
もしこれらの言葉を聞いたら、
どのように返答する？

「性」は、 すべての人に 関係のあることです

私たちの
性自認 (Gender Identity)
身体の性的特徴 (Sex Characteristics)
性的指向 (Sexual Orientation)
性別表現 (Gender Expression)
は一人ひとり異なります。

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）、一致する場合もあります（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。

*「ホモ」「レズ」などの省略形や「オカマ」「オネエ」などの俗語は差別的に響くことがあります。

埼玉大学では、LGBTQ+（レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クエスチョニング/クィア、など）の少数派が多数派と対等・平等な環境を保障します。

「教職員向け
性の多様性
学生対応ガイド」



これらのサイトや書籍も役立ちます。

- WEBサイト「はじめてのトランスジェンダー」



- 高井ゆと里・周司あきら (著) 『トランスジェンダーQ&A 素朴な疑問が浮かんだら』青弓社、2024年

「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。



大好きなあの人にしていることは、暴力じゃないよね

あれはデートDVだったのかな…

暴力なんて大げさだなあ

「デートDV」ってたとえばこんなこと

【身体への暴力】

- ・ 殴る
- ・ 蹴る
- ・ ものを投げつける



【性的暴力】

- ・ 無理矢理セックスする
- ・ 無理にアダルト動画を見せる
- ・ 避妊や性感染症予防に協力しない



【精神的暴力】

- ・ 大声でどなる
- ・ 何を言われても無視する
- ・ からだの部分についてひどいことを言う
- ・ 馬鹿にする
- ・ 交友関係を制限する



【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



【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



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。これらはあくまでも例だから、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。

デートDVの被害を受け続けると…



あなたのこころやからだ、行動にいろんな影響が
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。

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？
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？

今/あのとき、デートDVしちゃっていたかも…、
と思える人でいてほしい。
「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されてるかも… と相談されたら

毎回、「だれと遊ぶのか」を伝えて、
許可をもらうのが苦しくなってきた…。

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！
そんなにイヤなら別れなよ。

相談相手から「別れなよ」と言われると、
「別れられない自分が悪い」
「この人には私しかない」
とあってしまって、
デートDVから抜け出せなくなってしまうこともあります。

まずは、
**「それって
デートDVだよ」**
と教えてあげま
しょう。

同意ってなに？

「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！

「NO」をつたえることは、なんだか不安…

お互いに「NO=嫌い」ではないと
理解することが大切です！

◆◆◆ NOを伝える側

優しく断りたい時は、その理由と、「あなたは悪くないだよ／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？

◆◆◆ NOが言えなかった時

「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。

「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。

◆◆◆ 伝えられる側

愛情があってもNOの場合があります。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、潔く引き下がりましょう。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ためNGです！

◆◆◆ 聴いてもらえない…

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あります。

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、
「不同意わいせつ罪」（刑法176条）
「不同意性交等罪」（刑法177条）
が成立します。

2023年
施行

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. 被害者が心身の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・社会的地位の影響力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

性的目的で子どもに近づき、信頼関係を築いて懐柔する行為を罰する「グルーミング罪」と、正当な理由なく、他人の性的姿態（性的な部位や下着など）をひそかに撮影する行為を罰する「撮影罪」も新設されました。（2023年）

性暴力を受けたら

被害に遭ったあなたは
何も悪くありません！



被害にあったら、

1. 警察に行く
2. 信頼できる人や機関に相談する
3. 病院を受診する
(被害内容により外科、婦人科、泌尿器科など適切なところ)

実は.....

SNS相談機関に寄せられる性暴力被害は、家族やパートナー、学校の人など、身近な人からのものが多い傾向にあります。

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、被害者が、「なぜ抵抗しなかったのか」「服装に問題があったのではないか」「被害者にも非がある」といった非難や心ない言葉を浴びせられたことにより、さらなる精神的・心理的な苦痛を受けること。あなたを信頼して相談してくれた相手をさらに傷つけたり、責めたりしないよう気をつけましょう。

2. 親身になって相談にのる

勇気を持って話をしてくれた相手に敬意をもって、ゆっくりと話を聞きましょう。
相手に前向きになってもらおうと頑張りすぎなくても大丈夫。
「あなたは絶対に悪くない」と伝えましょう。

3. 相談機関を紹介する

相談してきた相手の状況をみて、必要に応じて相談機関を紹介しましょう。

2025年10月、厚生労働省は緊急避妊薬の薬局での市販化を承認しました（2026年2月から一部薬局で試験販売開始）。

- ・ 薬剤師のいる薬局で対面購入し、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）

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. 「男が奢らないとカッコ悪い」「割り勘を提案する男はケチ」といったデート代は男性が全額払うべきという前提
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

トキシック・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。

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



相談窓口（埼玉大学）

—あなたの話を聞かせてください—

●埼玉大学総合相談窓口（旧なんでも相談室）

- ・予約不要で、質問や簡単な相談ができます。
- ・どこに相談したらいいかわからない時など、受付時間内に直接、来室してください。
- ・なお、電話でのお問い合わせの場合は時間内にご連絡ください。
- ・受付時間：平日 9:00～16:45
- ・電話場合：048-858-9045
- ・場所：学生支援課（全学講義棟1号館1階 学生センター内）

●埼玉大学学生相談室

- ・原則、予約制をとることで、プライバシーを守り、継続的に相談することができます。
- ・相談担当者は、臨床心理士の資格を有しています。
- ・開室時間：平日 9:30～16:30（休憩時間等を除く）
- ・Web予約：右のQRコードから予約サイトに行けます。
（URLおよびQRが変更になる場合があります）
- ・場所：教育機構棟1階の東側（駐輪場側）からお入りください。



●埼玉大学の学生相談体制

相談内容に応じて、下記の窓口をご利用いただけます。

<https://www.saitama-u.ac.jp/student/support/>

- ・総合相談窓口および学生相談室（旧なんでも相談室）
- ・留学生相談室（OASIS）
- ・精神保健相談・健康相談（保健センター）
- ・留学相談（留学・国際交流課）
- ・キャンパスライフ相談（学生生活支援室）
- ・キャリア相談（キャリアセンター）
- ・ハラスメント
- ・障がい学生支援室
- ・ジェンダー・セクシュアリティに関する相談
（DEIコミュニティラウンジ“SAiTO”）



大学内の相談窓口全体図

（URLおよびQRが変更になる場合があります）

相談窓口（全国）

—あなたの話を聞かせてください—

●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！

▼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）



▼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局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）



▼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。



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。

大学生のための性暴力防止ガイド【詳細版】はこちら
<https://park.saitama-u.ac.jp/~diversity/publication/>



大学生のための性暴力防止ガイド
大切にしたい私とあなた
一心地よい関係づくりのためのヒントー
(概要版)

【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



埼玉大学公式
マスコットキャラクター
メリンちゃん