



探検しよう!

私とあなたの気持ちを守るには

- 性的同意ハンドブック -

困ったときの相談窓口
P.21

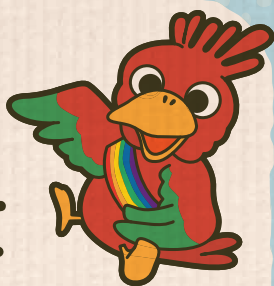


制作 青山学院大学スクーンメーカー記念ジェンダー研究センター、
学生ワーキンググループ

発行 2026年3月11日 デザイン・印刷 株式会社バットンファイヴ

まず

自分について 考えてみよう!



〇〇に興味がある

〇〇が好き
〇〇が嫌い

〇〇が得意
〇〇が苦手

誰かを
好きになる
ならない

自分の性別は
〇〇

探検家になろう!



自分について考えてみたとき、あなた独自の価値観や性質があると思います。私たちはひとりひとり異なって当然です。

多様な人が生きる社会で互いに心地よく暮らすためには、あなたや他の人...みんなの心と体を大切に接し合う必要があります。

このハンドブックでは、あなたと周りの気持ちを守る方法を「性的同意」という概念を中心に学んでいきます。

性的なことに抵抗がある人もいるかもしれませんが、性に関する偏見や誤った情報があふれるこの社会では、適切な知識が無いと、意図せず性暴力の当事者となって辛い思いをしたり、誰かに辛い思いをさせてしまったりするリスクがあります。

より安心・安全で気持ちの良いキャンパスライフを送れるよう、ぜひ探検家となって性の島を探索してみてください。知らなかったこと、普段は考えなかったことにきっと出会えますよ。

ニジローもあなたのことをサポートしてくれます。さあ、探検しよう!



ガイドキャラクター

ニジロー

- 趣味 おしゃべり 性格 そっと支えてくれる縁の下の力持ち
- 長所 まじめ、誰一人取り残さない
- 短所 会話相手がいないと羽の色が青くなってしまう

性の島に住んでいる世にも珍しい赤色の鳥。島に訪れた青学生たちに性に関する適切な知識を広め、自分に合った心地よい方法で実践できるようになる手助けをしてくれる。しっかりと性的同意について学ぶことができた元の世界に送り返してくれるので、安心して一緒に学びましょう!



もくじ

本編の構成は、性の島のMAPをチェック! NEXT PAGE

探検家になろう P.02	性の島のMAP P.03	「性的同意」本編 P.05	相談窓口 P.21	制作者紹介 P.23
-----------------	-----------------	------------------	--------------	---------------

性の島MAP

バウンダリー

スイーツをシェアするなら、個包装を配る？ 一つのカップケーキを切り分ける？ それとも一つのドーナツをみんなで一緒に丸かじり？ きっと人によって心地よい方法は様々。バウンダリーについて知ることが、「性的同意」を理解するための初めの一歩です。

P.05

バウンダリー

性暴力

P.13

性暴力

言葉による暴力、パートナーや知り合いによる暴力…。性暴力は決して別世界の話ではなく、日常生活やキャンパスライフでも起こり得ます。性的言動に関わる全ての人の同意が無ければ、それは性暴力という加害行為になってしまいます。

性的同意

一緒に食べるピザを注文するとき、きっと私たちは「サイズはどれにする？」、「何味が良い？」と確認を取り合うはずだし、「サラミが好き」、「辛いのは苦手」と好みも伝え合うはず。こういった確認作業が必要なのは、性についても同じです。

P.07

性的同意

第三者介入

P.17

第三者介入

性暴力やハラスメント被害を未然に防ぐ、あるいは最小限に抑えることができるのは、特別なパワーを持った人間だけではなくありません。私たちひとりひとりが見て見ぬふりをしないでだけで、性暴力を予防し、社会から根絶することができます！

どうして性的同意が必要なんだろう？ バウンダリーについて学ぼう

性的同意の重要性を理解するための大切な概念として、**バウンダリー**があります。



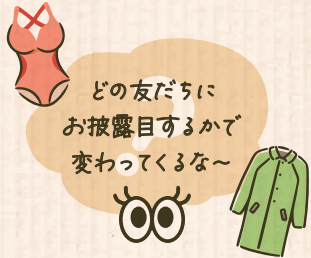
バウンダリー

私たちに、「されてもいいこと」と「されたら嫌なこと」の境目があります。この目に見えない境界線を**バウンダリー**といい、みんなで心地よく暮らすためには、それぞれのバウンダリーを尊重する必要があります。
バウンダリーはひとりひとり異なって当然です。また、様々な条件によって変化することもあります。そのため、誰かのバウンダリーを尊重するためには、きちんと相手に「何が良い?」、「何が嫌?」と聞きましょう。

考えてみよう！あなたのバウンダリーは？

友だちに試着して
お披露目できるのは？

コート キャミソール
水着



ジュースの回し飲みが
できる相手は？

親友 家族
初対面の人



心地よくランチが
できる場所は？

自宅のリビング 学食
車の中



もう ONE STEP!

性的なバウンダリーに関する権利を**性的自己決定権**といいます。私たちは、いつ、どこで、誰とどんな性的なことを行うか/行わないかを自由に自分で決める権利を持っています。
バウンダリーの侵害は、相手の**人権の侵害**につながります。

POINT

あなたの心と体はあなただけのもの。あなたには、相手や状況にかかわらず、バウンダリーの侵害に対して「NO」と言い、それを尊重される権利があります。

性的なバウンダリーの具体例を見てみよう

時

性的関係にあるパートナー間でも、性的なことをしたい日があれば、したくない日もある。
● 明日は休みだから一緒にゆっくりイチャイチャしよう♪
● 今日は課題で疲れて、そんな気分にならないな...

場合

性的なことが好きな人だって、常にウェルカムなわけではない。
● 料理を作っているときは体を触ってこないで！
● そんな気分じゃないときに出てくるWebページの性的な広告、見たくないなあ。

相手

性的な話をしたい相手がいれば、したくない相手がいっても当然。
● Aさんは信頼できる友だちだから、性に関する悩みも打ち明けられちゃう。
● バイト先のB先輩、顔を合わせるたびに性的な話題を振ってくるの苦手だな...

気分

喜怒哀楽によってバウンダリーが変わることは日常茶飯事。
● 今日は良い一日だったな。帰ったらパートナーとキスしたいな。
● 今怒っているの、セックスなんてしたくない!!
● 悲しい気分、誰でも良いからハグしてほしい...



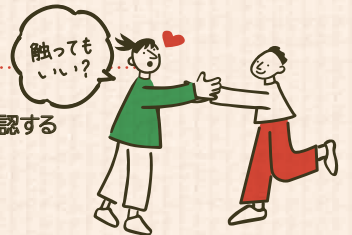
POINT



バウンダリーに正解/間違いはありません。なぜ自分のバウンダリーがそうなのか自分自身で分からなくなっても良いですし、正当性や根拠もありません。

バウンダリーが尊重されている例

- 「そんな気分じゃない」と言われたら、尊重して受け止める
- いつも性的なことをする間柄だけど、体に触れるときは一言確認する
- 仲が良いといえども、いきなり性的な話題を振ったりはしない



バウンダリーがないがしろにされている例

- 「そんな気分じゃない」と言われてもしつこく食い下がる
- いつも性的なことをする間柄だから、断りなく相手の体に触る
- 仲が良いからといって軽い気持ちで性的な話題を振る



バウンダリーを侵害してしまうと...

相手のバウンダリーを侵害した性的言動は、意図せずとも性暴力となってしまう、時に相手の心や体に深い傷をつけてしまいます。

P.13へ

相手を傷つけないためには、性的同意の確認が必要不可欠!

P.07へ

性的同意について学ぼう

性的同意

性的同意とは、性的なこと(=性的言動)をする前に、相手のバウンダリーを尊重するために確認される同意のことを指します。相手の積極的な同意が確認できなければ、性的言動に進んではいけません。



POINT



性的言動ってどんなものなのでしょうか？ 性器を接触させるようなセックスだけではなく、もっと幅広く、以下のようなものは全て性的言動に当たります。

- ✓ 性的な内容の行為や発言
- ✓ 性的な関心や欲求に基づいた行為や発言
- ✓ ジェンダー※やセクシュアリティ※に関する発言など



※ジェンダー.....社会によって生み出され、時には強要される「女性／男性らしさ」のことを指します。
 ※セクシュアリティ...法律上の性、性的指向、性自認、服装などの性表現...など、私たちの性に関するあらゆる側面をまとめた概念です。

性的同意を確認する際には...

性的言動を始める側から同意を確認する

性的同意の確認の責任は、言動を始める側にあります。必ず自分から積極的に相手の同意を確認してください。

言葉で明確に確認する

アイコンタクトや“雰囲気”で同意を確認することはできません。必ず言葉にして明確に確認してください！



YES以外は同意ではない

曖昧にほほ笑む、「うーん」と言いよどむ、無言...などは、どれもYESではありません。「照れてるだけかな?」、「言いづらいのかも」と勝手に解釈せず、ハッキリとしたYES(あるいはNO)を確認しましょう。

もう ONE STEP!

言動をする側に性的な関心や欲求が無かったとしても、受け手が「性的だ」と捉えることもあり得ます。一つの言動が「性的言動」であるかどうかは、する側の意図はもちろん、時と場合、タイミング、方法、受け手との関係性、受け手の捉え方などによって変わってきます。「自分に性的な意図は無かったのに、相手がそのように捉えるなんておかしい」と考えるのはNGです！

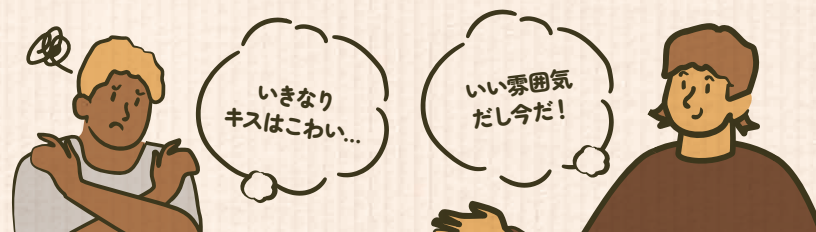
他にも大切なポイントがあるよ！
例を見ながら確認してみよう！



確認しよう！性的同意のポイント！

SCENE 1

恋人と家で...



POINT

- ✓ **恋人同士であっても同意は必要！**
どれだけお互いに信頼関係があったとしても、毎回同意を確認しよう。
- ✓ **新しい言動のたびに同意の確認を！**
肩に手を回すことに同意があったとしても、キスの同意があったわけじゃない。その都度同意を確認しよう。



SCENE 2

サークルの飲み会で...



✓ 相手の判断能力を確認する

酔っぱらっている人は、シラフのときより判断能力が落ちている場合がある。相手の判断能力がしっかりとしているときにしか、心からの同意は確認できない。酔っぱらっている人に必要なのは、性的言動ではなくて介抱!

✓ 相手との力関係を考慮する

先輩・後輩などの力関係がある場合、下の立場の人はNOと言いたくても言えない場合もあり得る。上の立場の人は、相手が自由意思でYES/NOを選ぶように配慮して同意を確認しよう。

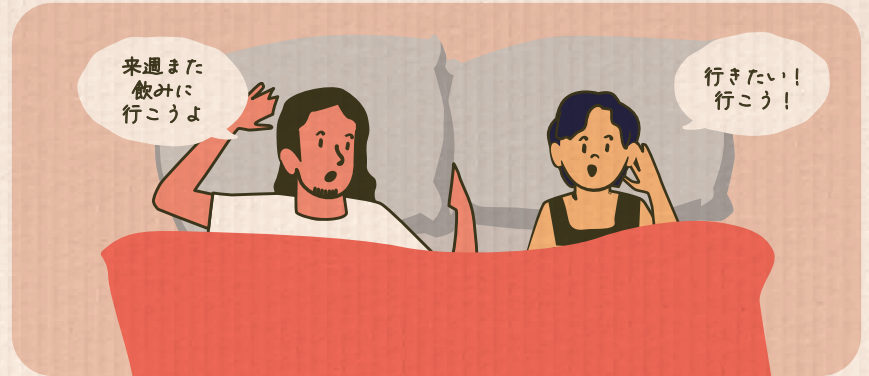
✓ 周りの人にもできることがある

目の前で同意の無い性的言動が行われようとしているとき、周りにいる第三者にはそれを止める力がある。

▶ 第三者介入 P.17 をCHECK!

SCENE 3

一度セックスした相手と...



✓ 同意には時効がある

一度OKだったからといって、次もOKとは限らない。同意はその都度確認して、イヤだと言われたら尊重しよう。

✓ 同意の予約を取ることはできない

同意は「今、この瞬間」しか有効じゃない。もしも事前に「今度またしようね」と言っていたとしても、気が変わって「やっぱりNO」と言われることもある。尊重して受け入れよう。



POINT

SCENE 4

同性の友だちと...



POINT

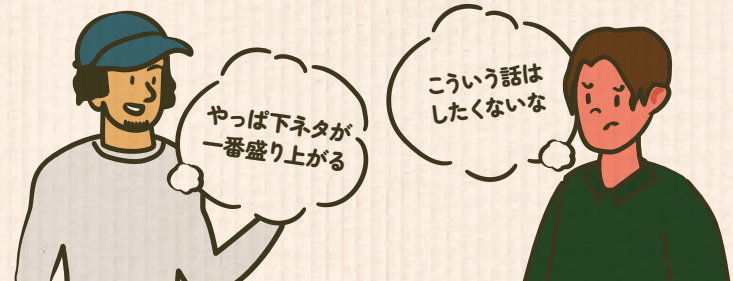
✓ 自分や相手の性別や性的指向は関係ない

異性同士でも同性同士でも、同意の確認が必要なのは同じ。「自分は別に相手を性的に好きになわけじゃないから」と思ったとしても、相手があなたのスキンシップをどう捉えるかは分からない。それに、性的かどうかにかかわらず、相手の体に触れる以上、バウンダリーを確認することは必須!

▶ バウンダリー P.05 をCHECK!

SCENE 5

性的な会話をするとき...



POINT

✓ 会話にも同意が必要

体の接触を伴わない性的言動は山ほどある。例えば、見つめ合うこと、一緒にポルノを観ることもそうだし、会話だってそう。性的な体験の話、セクシュアリティの話、相手の性的魅力についての話などをする際には、必ず同意を確認しよう!

✓ 第三者のプライバシーに注意

同意があれば性的な内容の会話を楽しむのは自由だけど、第三者が関わる話の場合は別。例えば、誰とセックスして、その人がどうだったなどを話してしまうと、そのセックス相手のプライバシーを侵害してしまう。注意しよう!

性暴力について学ぼう

ここから16ページまでは、性暴力に関する内容を取り上げます。
このような内容について読むのが辛い場合、どうぞ無理せずページを飛ばしてください。



性暴力

もしかしたら、性暴力というと無理やり性行為されること、つまり「レイプ」のことだというイメージを持っている人もいかもしれませんが。
しかし、性暴力の定義はもっと広く、**同意の無い性的言動は全て性暴力に当たります。**

例えばこんなのも...

デートレイプ

恋愛関係、または親密な関係にある(あるいはあった)人による性暴力をデートレイプといいます。アルコールや薬物が用いられることもあります。

言葉による性暴力

性的なからかいをしたり、性的な言葉を投げかけたりなど、言葉による性暴力もあり得ます。また、ここには性的指向や性自認に関する揶揄なども含まれます。

セクシュアリティの暴露

最近では、誰かの性的指向、性自認、性的な体験などについて、本人の同意無く他者に言いふらしたりする行為も性暴力に当たると考えられることがあります。

ステルシング

相手が避妊を望んでいるのに協力しない、あるいは途中で相手の同意無く避妊をやめる行為も性暴力に当たります。避妊具をわざと破損させたり、途中でこっそり外したりする行為はステルシングと呼ばれます。

性的な画像や動画に関する性暴力

相手が望まないにもかかわらず、性的な画像や動画を見せつける行為も性暴力です。また、相手の同意無く性的な写真や動画を撮ることや、それをインターネット上にアップロードすることも性暴力の一つです。

ウイルスなどによる望まないデータ流出のリスクがあるため、同意があったとしても、性的な画像や動画をスマホなどで撮影することは控えた方が良いでしょう。



POINT

性暴力の当事者には、誰でもなる可能性があります！性別、年齢、性的指向、性自認、服装、社会的地位etc...などは関係ありません。

もし何かが起きてしまったら... 2つの視点

01 性暴力被害について *Victim's Perspective*

性暴力は、被害者の体、心や他者との人間関係などに深く影響を及ぼすことがあります。

性暴力の影響 内閣府が2022年に行った性暴力実態調査では、以下のような影響とその割合が明らかとなりました(複数回答・一部抜粋のうえカテゴリーに分類)。

気持ちや思考・からだへの影響

自分に自信がなくなった	21.4%
夜、眠れなくなった	18.9%
生きているのが嫌になった・死にたくなった	11.3%
フラッシュバックがある	10.2%
少しの刺激でイライラ・そわそわしやすくなった	9.5%
心身に不調をきたした	5.7%
性行動が活発になった	3.8%
医療機関で精神疾患と診断された	3.6%
飲酒量、薬物量が増えた	1.8%

対人関係・社会生活への影響

異性と会うのが怖くなった	17.8%
誰のことも信じられなくなった	16.8%
外出するのが怖くなった	14.3%
人づきあいがうまくいかなかった	11.1%
SNSのアカウント等を削除した・変えた	6.4%
学校をしばらく休んだりやめたりした	5.2%
仕事やアルバイトをしばらく休んだりやめたりした	4.7%
趣味、学業や仕事への関心が低くなった	4.2%
引越したり別居した	1.9%

「若年層の性暴力被害の実態に関するオンラインアンケート及びヒアリング結果」報告書(令和4年3月 内閣府男女共同参画局)

もう

ONE STEP!

性暴力被害は、**顔見知りからの被害がその大半を占めます。**顔見知りからの被害の場合の方が、上記のような影響が出る割合が高くなります。

相談窓口 **P.21** をCHECK!

もしも被害を受けたら...

何よりもまず身の安全を確保してください。

ワンストップセンター(電話番号:**#8891**)に電話をすると、総合的な支援を受けることができます。

病院や警察への同行 医師やカウンセラーの紹介 弁護士の紹介 治療費の申請 裁判支援

- できる範囲で証拠を残しましょう。
状況のメモを残す、メッセージのやり取りは消さない、そのとき身につけていた衣服は保管しておくなど
- 警察や病院に行くことが望ましいですが、どうするかはあなたが自由に決めることができます。
- そして...あなたは絶対に悪くない! 悪いのは加害者です。あなたを支えてくれる人はたくさんいるということをどうか覚えていてください。

02 性暴力加害者について offender's Perspective

性暴力は人権侵害であり、絶対に許されない行為です。刑罰や大学における懲戒処分の対象にもなることもあります。

実際、大学生が性暴力事件を起こして退学になったり、裁判で実刑が下されたりしたケースはたくさんあります。大学時代の度重なる性暴力によって、無期懲役の判決となった加害者もいます。

刑法の規定

刑法176条 (不同意わいせつ罪※)
6ヶ月以上10年以下の拘禁刑

刑法177条 (不同意性交等罪※※)
5年以上の有期拘禁刑

※不同意わいせつ罪…ペニスなどの挿入を伴わない性暴力に対する罪 ※※不同意性交等罪…ペニスなどの挿入を伴う性暴力に対する罪

実際の例

2016年 学生5人による性暴力事件
2人は示談の条件として自主退学
3人は退学処分、執行猶予付き有罪判決

2022年 学生4人による性暴力事件
4人とも逮捕、退学処分
それぞれに懲役3年6ヶ月の実刑判決

もしも誰かを傷つけてしまったら...

意図せず誰かを傷つけてしまうということは、誰にでも起こり得ます。時間を戻すことはできないので、今できることを考えましょう。

?何が正解?

何より大切なのは謝罪の気持ちを伝えるのではなく、相手の意思を尊重することです。

◎ 「話したくない」、「ほっといてほしい」
などと言われたら、無理に話したり会ったりしない。

✕ 「冗談のつもりだった」
などと言いつける。

✕ 「自分も傷ついた」
などと相手責める。

◎ 「話したい」
と言われたら、相手が安心して話せる方法を考える。

✕ 「ノリが悪いな」
などと逆ギレする。

✕ 「絶対に会って話したい」
などと話し合いの方法を押し付ける。

◎ 自分の過ちを認め、謝罪する。

✕ 「不快に感じたならごめん」
などと相手の受け取り方のせいにする。

✕ なんとんでも謝罪しようとして、一方的にメッセージを送りつけたりする。

もしかしら、傷つけてしまった相手が警察や大学に相談すると言うかもしれませんが、やめるよう脅したり泣きついたりしてはいけません。相手にはしかるべき機関に相談する権利があります。警察や大学はあなたの言い分も必ずきちんと確認しますので、落ち着いて連絡があるまで待ちましょう。

性暴力Q&A

性暴力については、誤解や偏見が未だに多いのが現状です。知識をつけて、被害者が責められることなく、加害者が適切に裁かれる社会への一歩を踏み出しましょう!

Q1 性暴力を受けたなんて人、周りで聞いたことないけど...

調査によると、女性の約12人に1人、男性は約142人に1人が無理やり性交をされたことがあります。「性交」以外の性暴力も含めると、性暴力を受けた経験のある人はもっと多いはず。

しかしこのうち、被害について誰かに相談したりした人は39.3%しかいません。だれにも相談しなかった、または相談までに長い年月がかかった理由としては、「恥ずかしくてだれにも言えなかったから」(45.7%)、「自分さえがまんすれば、なんとかこのままやっていけると思ったから」(28.3%)、「そのことについて思い出したくなかったから」(27.2%)などの回答がありました。

男女共同参画局「男女間における暴力に関する調査(令和5年度調査)」
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/chousa/r05_boryoku_cyououa.html、最終閲覧:2024年10月23日。

Q2 嫌ならなぜ抵抗しないの?

性暴力という非常にショックな出来事に対して、思ったように抵抗できないのは当然のことです。人は危機や恐怖に直面したとき、ほとんどの場合、自律神経系の反応によって自然と体が固まったり抵抗せず相手に合わせたりすることが研究で分かっています。他にも、相手との関係性によって抵抗できなかった、というケースも十分にあり得ます。

「嫌なら抵抗するはずだ」、「抵抗しなかったということは、嫌じゃなかったんだ」と考えるのは大きな間違いです。

田中 嘉寿子「改正刑法の性犯罪の横行・脅迫要件の認定と被害者の『5F 反応』」甲南法務研究14号(2018年)65-72頁。

Q3 でも、別に殴られたりしたわけじゃないんでしょ?

性暴力というと、相手をカブくで押さえつける、刃物で脅すなどのイメージがあるかもしれませんが、物理的な力の行使の無いケースもたくさんあります。

例えば、弱みにつけこむ、アルコールや薬物で判断能力を鈍らせる、寝込みを狙う、不意をつく、プレッシャーをかける、抵抗できない心理状態に追い込む...など様々な方法があり得ます。

Q4 被害を受けたら、普通は落ち込むよね?

被害のあと、被害者が平然とふるまったり、被害内容を笑いながら話したり、または加害者と今までどおり連絡を取り合ったりすることがあります。このような反応や態度は、自律神経系の反応、あるいは気の動転や事態を受け入れがたい気持ちから起きることもあります。決して性暴力の程度が軽かった、あるいは性暴力が無かったというわけではありません。世間がイメージする「被害者像」を押し付けないようにしましょう。

私たちにできることを学ぼう

もしも性暴力が行われている現場を目撃したら...?



性暴力の被害を友だちに相談されたら...?

私たちにできることがある!

もう ONE STEP!

第三者介入には、二層の効果があるといえます。第三者介入は目の前の性暴力を食い止められるだけでなく、「性暴力は絶対に見過ごさない、許さない!」という空気を社会に作ることで、**未来の性暴力も食い止めることができるのです!**

第三者介入の方法 5つの「D」

① DIRECT...直接介入する

性暴力が起きようとしている、または起こっている場面に直接介入して被害を食い止める

② DISTRACT...気をそらす

加害者や被害者の注意を引いて、間接的に被害を食い止める

③ DELEGATE...委任する

適切に介入できる他の誰かに助けを依頼する

④ DELAY...後から対応する

後から被害者をサポートする

⑤ DOCUMENT...記録する

現場の状況を写真、動画や音声で記録する

写真や動画は、絶対に許可無くSNSにアップロードしたりしてはいけません。また、もしも被害者に消してほしいと言われたら従いましょう。



POINT

✓ 自分の身の安全を第一に優先する

できる限り直接に近い形で介入することが望ましいですが、絶対に無理はしないでください。被害が増えては元も子もありませんので、少しでも身の危険を感じたら無理せずにDocument、それも難しい場合はDelayの方法を取ってください。

✓ 加害者と直接対決しようとしな

加害者とあなたの間でトラブルになった場合、被害の拡大や、あなたや被害者が危険に晒される可能性があります。加害者を許せないと思うかもしれませんが、「被害を食い止める」ことを第一目的に介入してください。

例を見ながら、自分だったら何が出来るか考えてみよう!



第三者介入の例

SCENE 1

飲み会で...

先輩との飲み会で、友だちのAさんが酔ってしまい、うまく話せる状況ではありません。そこにB先輩が、身体を触ったり、外に連れ出そうとしたりしています。



- Aさんに「もう帰ろうか」と声をかける
- B先輩に「そのくらいにしましょうよ」と声をかける



- B先輩に「そういえば次の集まりっていつでしたっけ?」と話を振る
- 別の人が具合の悪いふりをして、B先輩に介抱をお願いする



- Aさんの仲の良い人に声かけや送迎を頼む
- 店員さんや周りの人などに頼んで止めてもらう

SCENE 2

電車の中で...

あなたが友だちと電車に乗っていると、目の前に立っている人の様子が何やらおかしいです。もしかしたら痴漢に遭っているかも...!



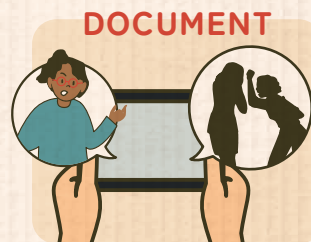
- 被害者と加害者の間に割って入る
- 被害者に「何かお困りですか?」などと声をかける



- 急ブレーキでよろけたふりをして加害者に軽く体をぶつけてみる
- 加害者に聞こえるような声で、痴漢について友だちと話す



- 警察や駅員に電話をかける
- 近くの大人に協力を頼む



- 他の人が既に介入している場合、動画などに証拠を収めておく



- 後から被害者に声を掛ける
- 一緒に警察に行く

SCENE 3

サークルの場で...

サークルの場で、周りの何人かがふざけてCさんの服を脱がせようとしていたり、性的な事情を聞き出そうとしていたりしています。Cさんは乗り気でない表情をしています。

DIRECT



- ふざけている人に「やりすぎじゃない?」と声をかける
- Cさんに別の場所と一緒にしゃべりたくない誘う

DISTRACT



- 話題を変える
- 水をこぼして気を引く

DELEGATE



- 先輩やリーダーなど、注意しやすい立場の人を呼ぶ

SCENE 4

雑談中に...

仲の良い同級生で就活について雑談している、Dさんが「女子って顔採用あるから良いよなあ」と言い出しました。Eさんが「それは偏見じゃない?」とたしなめましたが、Dさんは「でも、俺の先輩も実際に顔で大企業入ったらしいよ」と聞く耳を持ちません。居心地が悪そうにしている人もいます。

あなたならどうする? いろんなパターンを考えてみよう!



DIRECT

DELEGATE

DELAY

DISTRACT

DOCUMENT

POINT

第三者介入の知識はあっても、実際に介入すべきシーンを目の当たりにすると、不安が湧いてくるかもしれません。



大丈夫、不安な気持ちはみんな同じです。少しでも「介入した方が良いかも?」と迷う場合は、最悪の事態を想定してください。あなたが勇気をもって一番に介入することで、きっと周りの人もついてきてくれます。

もう ONE STEP!

海外では、様々な機関や大学が第三者介入トレーニングを実施し、コミュニティ全体での性暴力予防に取り組んでいます。

✓ アメリカ

多くの大学が「Bringing in the Bystander」トレーニングを導入しており、受けた学生の自己効力感の上昇が見られています。

✓ カナダ・オンタリオ州

州警察においてビデオトレーニングが導入されています。

✓ ヨーロッパ

様々な大学の職員向けのトレーニングが開発されています。

被害を受けたと相談されたら

友だちなどから被害を相談されたら、あなた自身もきっと大変なショックを受けると思います。自分に何があげられるだろうと悩むかもしれませんが、でも、きっとあなたは相談者の力になります!

? 何が正解?

大切なのは、相手を信じること、話を聞いて寄り添うことです。



- 「話してくれてありがとう」、「あなたのことを信じるよ」と伝える
- 「サポートできることがあったら言ってね」と声掛ける
- 「あなたは絶対に悪くない!」と伝える
- 相手の話に耳を傾け、感情を肯定する
- 相手の同意無く、聞いた話を他の人に洩らしたりしない



- 「よくあることだよ」、「もっとひどい目に遭った人もいるから」と被害を矮小化する
- 「モテ自慢?」、「羨ましい〜」などと茶化す
- 「そんなことありえる? 話盛ってない?」、「自分の良いように話してない?」と疑う
- 「絶対親に話すべき!」、「なんで警察に行かないの?」などと行動を指示する
- 「思わせない態度取ったんじゃないの?」、「そんな時間に出歩いていたからじゃん」と責める
- 「私なら悲しみより怒りが湧くけどな」などと相手を否定したり自分の感情を押し付けたりする
- 相手の同意無く、聞いた話を他の人に言いふらす

セカンドレイプについて



上のNG例のような発言はセカンドレイプといい、被害者にさらなるダメージを与えることになってしまいます。

セカンドレイプが頻発する社会では、被害者がSOSが出づらく、性暴力が軽視、黙認される風潮が強化されてしまいます。相談を受けた際には、十分に気を付けてください。



POINT

被害者は絶対に悪くない!

たとえ被害者がどんな時間に外出してようと、どんな服を着てようと、悪いのは性暴力を行った方です。被害者に責任はありません。

もう ONE STEP!

被害を相談されたとき、友だちが被害に遭ったという事実に混乱したり、被害内容を聞いて苦しくなったりすることも当然あります。また、相談を負担に思ったり、一人で抱え込むのが辛いと感じたりするかもしれません。そのようなときは、信頼できる人や相談機関に頼ってください。

相談窓 P.21 をCHECK!

もしもの時の相談窓口

※情報は2026年1月時点のものです。 ※祝日や年末年始などは対応時間が異なる場合があります。

✓ 警察 #8103 24時間対応

各地域の警察の性犯罪被害相談電話窓口につながります。警察では事件の捜査のほか、病院の費用の負担やカウンセリングのサポートなども行っています。

✓ ワンストップ支援センター #8891 対応時間はセンターごとに異なる

ワンストップ支援センターは、性犯罪・性暴力に関する相談窓口で、各地域にあり、医療・法律などの総合的な支援につながります。番号にかけると、最寄りのセンターにつながります。

✓ 民間被害者支援団体

被害者支援団体は様々な自治体にあり、電話や面接による相談、裁判所への付き添い、自助グループへの支援などを行っています。

関東の例

- 埼玉犯罪被害者援助センター 048-865-7830 月-金 8:30~17:00
- 千葉犯罪被害者支援センター 043-222-9977 平日 10:00~16:00 (性被害者専用)
- 神奈川被害者支援センター 045-328-3725 月-金 10:00~16:00 (ハートラインかながわ) (性被害者専用)
- 被害者支援都民センター 03-3222-9050 月・木・金 9:30~17:30 火・水 9:30~19:00

✓ 法テラス 平日 9:00~21:00 土 9:00~17:00

- 犯罪被害者支援ダイヤル 0120-079714
犯罪被害者やその家族などへさまざまな支援情報を提供するほか、一定の要件を満たす方には弁護士費用等の援助制度を案内するなど、多角的にサポートします。
- サポートダイヤル 0570-078374
法的トラブルに対して、適切な法制度、関係機関(法律相談・公的機関窓口等)の紹介をします。

✓ レイブクライシスセンター TSUBOMI 03-5577-4042 対応日時は不定期

性別、性自認、性的指向、性表現などにかかわらず、性暴力被害に遭われた全ての方の相談を受けています。

✓ Cure time チャットは毎日17:00~21:00

性暴力被害について、チャットやメールで相談を受け付けています。



✓ 大学生のための性暴力救援サイト

性暴力被害に遭った大学生に対し、解決法を提示するサイトです。専門家にメールで相談することもできます。



✓ デートDV110番 050-3204-0404

月~土 19:00~21:00

デートDVのことなら、どんなことでも相談できる電話相談です。デートDVについて専門に研修を受けた相談員が対応します。電話のほか、チャットでも相談が可能です。



✓ ビルコン U30のためのメール相談

恋愛や性、心、体、関係性などの悩みや疑問について、助産師や保健師、看護学生・医学生を中心とするビルコンのメンバーが無料でメールにて相談にのります。



青学の窓口

ジェンダー研究センター 03-3409-9554

ジェンダーや性について専門的に学んだスタッフが話を傾聴し、性暴力被害を含む様々な相談について、どんな選択肢があるかや今後どうしたいかを一緒に考えます。また、学内部署や学外機関を紹介することもできます。

このハンドブックを作成したところだよ!

保健管理センター 青：03-3409-7896 相：042-759-6011

精神科医による精神衛生相談や医師による健康相談を行っています。

学生相談センター 青：03-3409-8653 相：042-759-6012

臨床心理学専門のカウンセラーが心理面の相談に応じます。

青山学院法律相談所 03-3409-6436 (法務課)

30分無料で弁護士に相談をすることができます。
(要予約。本学の学生間のトラブルなど、内容によっては応じられない場合があります。)

ハラスメント防止委員会

ハラスメント相談窓口にて学内でのハラスメントについて相談を受けます。
(詳しい相談方法については、学生ポータル→「ハラスメント防止委員会」→「青山学院ハラスメント防止ガイドライン」ページよりご確認ください。)

制作者紹介

このハンドブックについて

「探検しよう！私とあなたの気持ちを守るには」ハンドブックは、ジェンダー研究センターが企画し、学生ワーキンググループと一緒に制作しました。学生ワーキンググループには、青山学院大学公認ジェンダー研究・ボランティア愛好会TETOTEメンバーと学生有志が参加しています。

学生ワーキンググループメンバー

おの

自分のように「性」に関する話題の存在は知っているけどそこまで気にしていないという方を意識して作成しました！性の話題ってなんか恥ずかしい、まだ早いと思わず今の時期に吸収してもらえたら嬉しいですよ！

りょうこ

私自身、性について学ぶ中で「親しい間柄であってもハグするのにも同意が必要」など性について知らないことがたくさんありました。皆さんにもこのハンドブックを通してたくさんのことを学んでいただき、より良い大学生活を送ってほしいです！

Coco

性教育は健康管理の一部であると思います。日本で多くタブー視されている話題ですが、このハンドブックを通じて少しずつ安全でセックス・ポジティブな情報を皆さんと学ぶことができたら幸いです。

りりこ

性暴力にははっきりとしたNOを示すことは、決して限られた人のためでなく、全ての人々の生活をより良くするものと考えています。このハンドブックが皆さんの大学生活に役立つように！

まどか

性に関することでもそうでなくても、同意はコミュニケーションに欠かせないものです。このハンドブックを手にとった全ての方が、自分ごととして学び、考えていただけたら幸いです。

ゆー

多様な性のあり方に興味を感じながら、性の話題を敬遠する環境で無意識に性への抵抗が募っていたことに気がきました。ハンドブック作成を通して自分や他の人の性と心から向き合えるようになり、感謝しています。

きゃしー

世界が広がり、自由かつ責任のある大人となった私たち大学生こそ、性的同意について理解したいと思い参加しました。皆さんも楽しいキャンパスライフが送れますように！

ゆい

皆さんが心や体を傷つけてしまうことを防ぎたいと思い、ハンドブック作成に携わりました。このハンドブックが、自分と周りの人のバウンダリーを大切にできるきっかけになればいいなと思います！

ひまり

私は大学生になってから、自分や周りの性行動が大きく変化すると実感しました。だからこそ多くの学生に正しい情報を届けたいと思いました。性に関する正しい知識を得ることは心身の安全を守るために必要なことです。

おかさく ニージーロデザイン担当

ハンドブックを作成しているメンバー皆さんの想いや、レインボーフラッグに込められた想いをイラストに詰め込みました。皆さんにとって大切な一冊になると嬉しいです。

青山学院大学スクーンメーカー記念 ジェンダー研究センター

ジェンダー
研究センター
Webページ



<https://www.aoyama.ac.jp/research/research-center/smcgs/>

センター助手 さきまり

かつての青学生として、これ以上一人も母校のキャンパスから性暴力の当事者になって辛い思いをする後輩を出したくないという思いから、このハンドブックを作成企画しました！

青山学院そして社会におけるジェンダー平等と性の多様性の尊重に貢献することを目的として、研究・教育・社会貢献の三つの事業を柱として活動しています。

センターにはギャラリー、ライブラリー、会議室・多目的スペースがあります。ギャラリーではジェンダーに関連した企画展示などを行っています。ライブラリーにはフェミニズムやジェンダーにまつわる本や漫画があり、そこで読むことも借りることもできますので、気軽に立ち寄ってみませんか？

また講演会、ワークショップなど、さまざまなイベントを企画していますので、ぜひご参加ください。

青山学院大学公認ジェンダー研究・ボランティア愛好会

TETOTE

TETOTEは、大学に内在しているジェンダーに起因した社会問題を考え、青山学院大学に在籍する全ての学生が居心地良く過ごすことのできる環境を作ることを目指しています。主な活動は、SNSでの知識を深める内容の投稿と、学内でのプロジェクトです。テーマに沿った勉強会の開催や、大学の各部署と連携した情報発信やイベントの開催を行っています。相談、意見、活動に対する感想などがありましたらぜひInstagramのDMにてお願いします！

手をとりあっているみんなで笑っている

TETOTE



@TETOTE_AGU

お別れの時だね。

元の世界に戻っても、このハンドブックで学んだことを日々の生活の中で実践してくれたら嬉しいな。分からなくなったことがあったり、情報が必要になったりしたときは、またいつでも性の島に戻ってきてね。あなた自身と、あなたの周りの人たちがより安心・安全なキャンパスライフを送れることを祈ってるよ！

BYE BYE



ニージーロの名前の由来

性に関する事柄において大事な概念である「バウンダリー」が虹のグラデーションのように多様であることから名付けました。また、性について語られる際に不可視化されてしまいがちなLGBTQ+コミュニティの人たちに連帯したいという思いから、ニージーロの掛けているたすきはレインボーフラッグカラー（6色の虹）にしました。