

SEXUAL
CONSENT
HANDBOOK
セクシュアル・コンセント
(性的同意)ハンドブック

あなたらしく
大学生活を
送るための方法。

あなたらしく
大学生活を
送るための方法。



SEXUAL
CONSENT
HANDBOOK
セクシュアル・コンセント
(性的同意)ハンドブック

大切なことだから
知ってほしい。

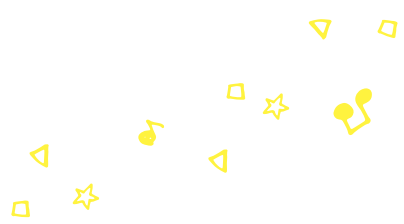
学校ではなかなか教えてくれない大事な性のお話。
この冊子には、自分らしくキャンパスライフを送るためのヒントが詰まっています。
あなた自身も周りの人も大切に、素敵な関係を築くための力になりますように。

発行: 2018年4月
制作: 一般社団法人ちゅぷ台返し女子アクション
監修: 高橋幸子(埼玉医科大学産婦人科)
協力: NPO法人ビルコン、山本潤(性暴力被害者支援看護師)、鈴木秀洋(日本大学危機管理学部准教授)
デザイン: 草場智湖

あなたらしく 大学生活を 迷うための方法。

SEXUAL
CONSENT
HANDBOOK

セクシュアル・コンセント
(性的同意)ハンドブック



ハンドブックを手にとってくれた皆さんへ

性に対してどんなイメージを持っていますか？ 大切な人と性について話していますか？

たとえばこんな経験がある方いませんか？

「体型のことをネガティブに言われて不快な気持ちになった・・・」
「相手のしてくれることが嫌だと思ったけど言い出せなかった・・・」
「相手が辛そうにしているけど、どうすればいいかわからなかった・・・」



と聞く
何となく恥ずかしいこと、他人と話してはいけないこと、
と感じる人は多いのではないのでしょうか。

性は、決して恥ずかしいことではなく、
誰もが生きる上で直面する大切なことです。
自分を知り、相手と繋がりを感じ、心身を豊かにしてくれます。

それにも関わらず、これまで私たちは性との向き合い方をきちんと学ぶ機会があまり
なかったと感じています。漠然とした性のイメージに影響され、嫌でも我慢するしか
ないと思ったり、逆に相手を傷つけてしまったりしたかもしれません。私たちもそうで
した。でも、**セクシュアル・コンセント(性的同意)**を知ったことで、性に対する見方が
大きく変わり、自分も相手もより大切にできるようになりました。

セクシュアル・コンセントが当たり前であることを

(性的同意)

多くの大学生と共有することで、

性によって傷つくことのない社会を作りたい！

そして私たちの周りにも、性に悩んだり、傷ついたりしている大学生が多くいること
に気づきました。もっと多くの人にこの考え方を知ってもらい、性に関する悩みから
解放されてほしい。そして、性に関して偏見なく、豊かな人間関係が築けるよう
なってほしいです。そんな想いでこのハンドブックを作成しました。ぜひハンドブック
を周りと共有し、性について少しでも話すきっかけにしてみてください。

**誰もが性に悩む必要のない「あなたらしく生きられる社会」を
私たちと一緒につくっていきませんか？**

2018年4月 誰もが性で苦しまない社会をつくりたい大学生たちより



ハンドブックを手にとってくれた皆さんへ	02
セクシュアル・コンセントってなに？	03
大学生だからこそ考えたい性暴力の問題	06
自分の身体は自分のもの ～したいこと・されたいことは自分で決める！～	09
どうしたら同意を大切にできるの？	11
知らんぷり？お節介？見かけたら力を貸せる人になる ～加害者でも被害者でもない、第三者の関わり方～	13
知っておきたい相談先・リソース	15
ABOUT US	17
ハンドブック制作にあたり	18

※ セクシュアル・コンセントってなに？

※性的同意

皆さんは性に関するこんな経験ありますか？



- ★ 自分の体型や服装の話をして嫌な気分になった
- ★ 宅飲みをしていて、自分はそんなつもりは無かったのに、相手が「家に来たってことはいいよね」と急に覆いかぶさってきた
- ★ 自分は問題ないと思って肩に手を回したら相手が不快そうにしていた
- ★ 自分は付き合っているから性行為していいと思っていたが、相手はノリ気ではなかった

本来、性は人を豊かにしてくれるはずなのに何かもやもやが残る、嫌な気持ちになる。

その原因はお互いの“同意”がなかったことにあるのかもしれない。

同意のない性的言動は性暴力です。

皆さんはこれまで“同意”を大切にしていたですか？

セクシュアル・コンセント【性的同意】名

“全て”の性的な行為において確認されるべき同意をセクシュアル・コンセントといいます。性的な行為への参加には、お互いの「したい」という積極的な意思表示があることが大切です。

日本で同意が軽視される背景

*1:内閣府男女共同参画局(平成29年度)「男女間における暴力に関する調査」

1 性について話すことへのタブー視

友達や周りの人たちと性についてオープンに話すことは恥ずかしいことであるという先入観があるといえます。性について話づらい環境があることによって、被害者がより相談しにくい状況が作られてしまっています。性暴力を誰かに相談した人は全体の39%、さらに警察に相談した人はたった3.7%です。*

2 “イヤよイヤよも好きのうち”

日本では、相手が嫌だと言っている、行為をする側が勝手に大丈夫だと歪んで捉えてしまう傾向があります。その結果、行為を受ける側の意思が軽視されることに繋がります。

3 十分とはいえない性教育

日本の性教育は、生殖・性感染症などの生物学的な知識にとどまり、相手の尊重やコミュニケーションについて学ぶ機会がありません。

結果

性暴力の被害者が抵抗できなかった、断れなかったことを責められる被害者が泣き寝入りすることになる

性的同意における大切な3つのこと

- 1 “NO”と言える環境が整っている(非強制性)
“No”を示すと身の危険を感じる場合の“Yes”は同意を示したことにはなりません。どちらの選択肢も、本人の意思で選べる状態が必要です。
- 2 社会的地位や力関係に左右されない対等な関係である(対等性)
先輩、上司、教師、コーチなどの関係性によって意思表示しにくい場合があります。上の立場にいる場合は下の立場にいる人に対して十分な配慮が必要です。
- 3 一つの行為への同意は他の行為への同意を意味しない(非継続性)

キスをしたからといって性行為に同意するわけではないし、今日同意したとしても明日も同意するわけではありません。その都度、その行為一つ一つに、同意が必要です。また、途中で気持ちが変わることも尊重されることが大切です。

でも、
行為を受ける側が同意について理解していても、常に意思表示することは難しい…

体格差・上下関係により抵抗が難しかったり、驚きや恐怖でフリーズしてしまうことなどがあります。



アクションを起こす側に同意を取る責任がある

その時その行動を選択した加害者に対して、社会全体が問題意識を持つことが根本的な解決へと繋がります。

飲酒と同意



同意を示すためには、周りの状況を十分に把握し、自分のしたいことがどんな“意味”と“リスク”を持っているかを理解した上で、適切な判断ができることが重要です。泥酔したり、寝ていたりする人は、それができず、同意を示すことができません。大学生になると、お酒を飲む機会が多くなるでしょう。足元がふらついたり、会話が成り立っていないなど、正常な様子ではない人には適切なケアをしてあげることが必要です。相手が同意を示せる状態であるか慎重に判断をしましょう。

セクシュアル・コンセントを尊重する意義

これまで学んできたセクシュアル・コンセント(性的同意)が社会でより認識されていくとこんなメリットがあります。

Merit 01

人間関係を見つめ直すきっかけになる

同意について意識を向けることは自分と相手の意思の尊重に繋がります。知らないうちに大切な人を傷つけてしまうことがなくなり、信頼関係をより強めることができます。

Merit 02

性暴力の防止(6ページ参照)

同意のない性的言動は性暴力です。現代では、過激で暴力的な場面も多いアダルトコンテンツから性に関する知識を得る人も多く、誤った知識のせいで苦しむ人が多くいます。社会全体で同意についての理解が深まると、性について正しい知識を持つ人が増え、性暴力の防止に繋がります。

Merit 03

性的自己決定権を大切にできる(9ページ参照)

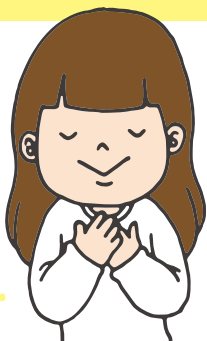
相手と同じように自分の意思を尊重することによって“自分の体は自分のもの”と大切に思うことができます。これは、妊娠・避妊・出産に関して自由な意思をもてることを指す“リプロダクティブヘルス・ライツ”の概念に通じています。性的な関係においても自分の意思で行為への参加を決めることができます。

Merit 04

被害者への二次被害の防止

「被害にあわないために、露出の高い服装や一人で夜道を歩くことを避けるべきだ」というのは、加害をした側の責任を問わない考えであり、傷ついている被害者に被害の責任を負わせる二次被害になります。その結果、被害者は社会的・心理的ダメージを負うことになります。加害者側の判断を議論することが根本的な解決に繋がります。

このようにセクシュアル・コンセントについて学ぶことで、性的な関係において自分が傷ついたり、相手を傷つけたりせず、**お互いを尊重し合える関係**を築くことができます。セクシュアル・コンセントが当たり前のものとなり、**性をより肯定できる社会**をつくっていきましょう!



大学生だからこそ考えたい性暴力の問題

大学生になると…



幅広く授業をとったり、サークルに入ったり、バイトを始めたりと、一気に交友関係が広がります。実家を離れ、一人暮らししたりシェアハウスで生活を始めたりする人もいるかもしれません。好きな人に出会い、パートナーができる人もいます。そんな中、性的経験を重ねる機会が増えてくるかもしれません。しかしその相手が、必ずしも自分と同じ価値観を持ち、深く理解し合っている相手とは限りません。また、サークルやゼミの飲み会でハメを外すのがかっこいい・お酒が入ったら何をやってもアリという風潮があるかもしれません。その中で、望まない性的経験によって傷ついたり、相手を傷つけたりしてしまうことも決して少なくありません。大学生だからこそ、性暴力についてきちんと考え、理解することが大切です。

データで見る性暴力

- ★無理やり性交等(性交、肛門性交、口陰性交)をされた経験がある人は**4.9%**(女性7.8%、男性1.5%)¹
- ★性的マイノリティ当事者のうち**性暴力被害に遭ったのは10.4%**²
- ★**強制わいせつ、強姦**(2017年7月より強制性交等罪)の被害者のうち、**13-24才が60%**を占める³
- ★性的事件において**警察に被害届を出した人の割合は18.5%**⁴

性暴力被害の実態は十分に把握されておらず、特に**性的マイノリティ**の被害実態に関するデータはほとんどありません。また、被害にあっても**警察に相談できるケースは少ない**と言われており、**実際にはもっと多くの被害があります。**

¹: 内閣府男女共同参画局(平成29年度)「男女間における暴力に関する調査」
²: 世田谷区生活文化部人権・男女共同参画担当課(平成28年)「性的マイノリティ支援のための暮らしと意識に関する実態調査」
³: 法務省(平成27年)犯罪白書 ⁴: 法務総合研究所(平成24年)「第4回犯罪被害実態(暗数)調査」

性暴力って何?

同意のない性的言動は

全て性暴力です



例えばこんなものも性暴力に…

レイプ

セクシュアル・ハラスメント

SNS等での性的な嫌がらせ

(恋人間・夫婦間も含む)

露出

痴かん

盗撮

避妊具を使わない

(性器等)

性暴力には、実際に身体に触れるものもあれば、そうでないものも含まれます。

そもそも性暴力ってなんで起きるの？

性的衝動が抑えられなくて...というのは間違い！

- ★「性暴力は、加害者が攻撃、支配、優越、男性性の誇示、接触、依存などの様々な欲求を性という手段、行動を通じて自己中心的に充足させようとする「暴力」である」¹⁾
- ★女性は男性の「性」を受け入れなければならない、男性は女性より上に立つ存在であるなどの性差別や男尊女卑の社会通念²⁾
- ★性的マイノリティに対する嫌悪感(例:異性との性行為を強要することで同性愛を「矯正できる」という思い込み等)³⁾

*1: 藤岡淳子(2006年)「性暴力の理解と治療教育」、誠信書房、p.15 *2: 齊藤章佳(2017年)「男が痴漢になる理由」、イースト・プレス
*3: Amnesty International(2001)「Crimes of hate, conspiracy of silence: Torture and ill-treatment based on sexual identity」、Amnesty International Publications、p.3-5

性暴力は、被害者の心と身体に大きな傷をもたらします

これを **性的トラウマ** と言います

心の傷

- ・ 解離(意識が切り離されてしまう状態)
- ・ 心的外傷後ストレス障害(PTSD)
- ・ うつ病、不安神経症、睡眠障害、摂食障害
- ・ 「消えたい」などの自殺念慮
- ・ アディクション(物質・行動・人間関係)

身体の傷

- ・ 様々な身体の不調の訴え、免疫力の低下
- ・ 外傷、死
- ・ 望まない妊娠、人工妊娠中絶
- ・ 性感染症



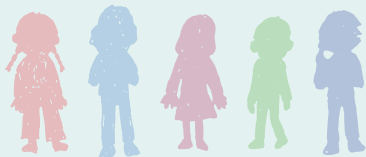
参考引用: SANE(性暴力被害者支援看護師) 山本潤(2017年)

性暴力にあったことにより、これまで通りに授業に参加したり、サークル活動を楽しんだりすることが難しくなるなど、その人の学業や日常生活に支障が出てきます。一見平気そうに見えても、自尊心が傷つけられ、被害当時の感覚がよみがえり(フラッシュバック)、苦痛や恐怖、不安などの感情に苦しめられることもあります。人によっては不登校になったり、学業を続けられなくなったりするなど、人生に大きな影響をもたらします。

性暴力は男性から女性に対するものだけではありません

性別・性自認・性的指向等に関わらず

誰もが性暴力の被害者にも
加害者にもなる可能性があります



性暴力に関するよくある誤解

性暴力に関する誤解には、例えばこんなものがあります。

被害者をさらに傷つけない為にも、**正しい知識**を身につけましょう。

誤解

実態は

誤解:

- 夜遅く、知らない人に突然襲われることが多い。
- 魅力的な人しか被害にあわない。
- 怪我など、性的言動を強要された証拠や抵抗した証拠がないとレイプじゃない。

実態は:

- レイプの88.8%が友人や家族によるもの。全く知らない人からのレイプは僅か11.6%です。
- レイプは暴力と支配欲によるもの。被害者の「魅力」や「服装の露出度」等は関係ありません。
- 加害者は証拠が残らないように加害をすることもあります。また被害者は今以上のダメージを受けたくないよう抵抗しないこともあります。本来は、抵抗したかどうかは関係なく、「同意があったかどうか」が焦点になるべきです。

他の性暴力に関するよくある誤解を知りたい人は、[ここにアクセス!](#)



参考: 内閣府男女共同参画局(平成29年度)「男女間における暴力に関する調査」

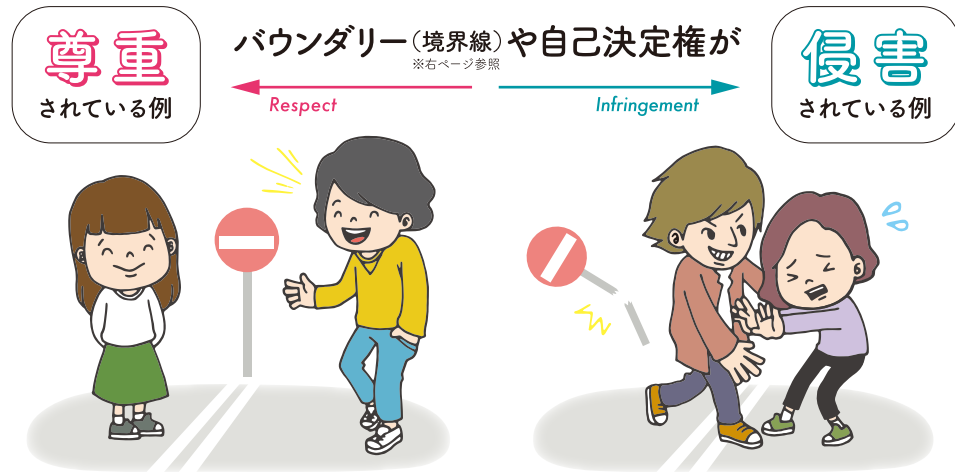


自分の身体は 自分のももの

したいこと
されたいことは
自分で決める!

いつ・誰と・どのように性的な関わりを持つかは、自分で決めることができます。
その権利は「**性的自己決定権**」と呼ばれています。

例えば、セックスやボディタッチ・性的な特徴についての言及などについて、「どんな時に求められるか」「誰にどういう風に触れられるか」「どう見られたいか」は人に決められるものではありません。



- ★ **自分の意見が尊重される**
肩に触られるのが嫌だと伝えてやめてもらっている
- ★ **お互いの気持ちをその都度確認し合って尊重している**
パートナーに触れるとき一言かける

- ★ **嫌だと示したのに聞いてもらえない**
一度セックスしたら次回以降無理に求めてくる
- ★ **性的で不快な言葉をかけられる**
教室のみんなの前で、「胸おっきいね～」と言われる

「それやめて」は、言っている!

誰かのボディタッチや言動を「嫌だ」「気持ち悪い」と感じることは、それを伝えることは悪いことではありません。「この程度で変かな? 自意識過剰かな?」と思ったとしても、不快に思った自分の気持ちや感覚を大切にしましょう。相手に「セックスにはまだ進みたくない/今日はその気分ではない」と伝えたり、友達に「距離が近いからやめてほしい」と言うことも時には必要です。相手にNoと言うのが難しい場合は、距離をとったり、誰かに助けを求めたりすることもできます。一方で、「こうしたい」「気持ちいい」と求める気持ちを伝えることも大切です。対話を通じてお互いの気持ちを共有し尊重していくことで、ハッピーで豊かな関係を築いていきましょう。

自分と相手の境界線を尊重して、安心できる関係性を築こう!



性的な、お互いの領域を尊重することを、「**性的バウンダリー**」の尊重と言います。

お互いの通行止めサインは目に見えず・状況によって変化する・人によって違うので、境界線を意識するには相手の身になって考え、コミュニケーションをとる必要があります。

- ★ **物理的なバウンダリー**
例)キスを断る、関係についてSNSで公開するか決める
- ★ **精神的なバウンダリー**
例)自分ひとりの時間が尊重される、愛情を返せなくても重い目を感じない

🌸 聞く姿勢を身につけよう! 🌸

お互いに自分の好き嫌いや、これ以上してほしくないということを**共有することが健全な関係のカギ**です。



でも、話すのが難しいときもある...

例えば... 相手が先輩などで断りにくい上下関係がある
親しい関係を崩したくない
性についてオープンになることに抵抗がある

聞く姿勢を見せて「あなたの意見を尊重しますよ、いつでもNoと言って大丈夫ですよ」というメッセージを日頃から送ると、信じて話してもらえ、自分の話も聞いてもらいやすくなります。話し合うことで良い雰囲気を作り、心地の良い関係の構築やお互いの性の健康を実現できます。

あり?なし?微妙?/
パートナーと
性の好み
について
話し合ってみよう!

- 例えば...
- 人前でいちゃいちゃしたいか
 - 触られたくないところはあるか
 - コンドームの他に避妊具(低用量ピル等)は使うか
 - 過去の性的経験について話したいか

他にも、気になることを、安心できる場所で話し合ってみよう!



どうしたら同意を大切にできるの？

セクシュアル・コンセント(性的同意)の重要性を学び、同意がないことでおこる性暴力の怖さについて学んできました。

では、実際にどうやって同意をもらう・与えることができるのでしょうか。

対等な関係でのコミュニケーション

地位や性別などに囚われず**お互いが自由に意見を言える関係性**でのコミュニケーションがセクシュアル・コンセントの基本です。

1 自分について理解してみよう

自らのバウンダリー、性に関する好き嫌いが分かっていると自分の気持ちを相手に明確に伝えることができます。また、自らを理解することで、同意をより示しやすくなります。

2 性に関する好き嫌いをお互いにあらかじめ話してみよう

お互いの性関係における好みをあらかじめ伝えておくことで相互理解が深まります。どこまでやっていいのか、何をされるのが好きなのか嫌いなのかを伝えてみましょう。

3 アクションを起こしたい側が同意をもらおう

同意の有無において、行為を受ける側が断れるかどうかに関心が当たりがちですが、同意を取る責任はアクションを起こす側にあります。

同意は声に出して確認しよう

コミュニケーションには、声に出す**言語的(Verbal)**コミュニケーションと動作や表情で伝える**非言語的(Non-verbal)**コミュニケーションがあります。どちらも相手に思っていることを伝えることができますが、同意を得るには**声に出す**コミュニケーションを用いることが重要です。非言語なコミュニケーションは個人により捉え方が異なるため、それだけに頼ると勘違いをしてしまうリスクが高く不確実です。声に出して明確な意思確認をしましょう。

こんな感じで始めてみよう

性のことについてパートナー間でも話にくい人も多いと思います。同意について話すきっかけづくりにしてみてください。

- ★ 性関係について不安な時はパートナーに相談してみる
- ★ 性行為の途中で気が変わったら素直に伝えてみる
- ★ 「最近、私たちどう？うまくやってるかな？」などパートナーとの関係を一緒に振り返ってみる



同意が得られているか確認してみよう

〈すぐにやめるべき場面〉

- ☑ 相手が性行為をしたくないと伝えてきた
- ☑ 相手が眠っている・泥酔して意識がはっきりしていない
- ☑ 自分だけ楽しむことができればいいと思っている
- ☑ 相手が行為の意味とメリットとリスクを認識・理解していない

〈一旦止まり、話してみた方がいい場面〉

- ☑ 相手が何を求めているのかわからない
- ☑ とにかく以前の経験と同じことをしようと考えている
- ☑ 相手が話さず、反応に困っている



一言声をかけてみる

これでいい？何かしてほしいことある？ など

相手の意見を聞く姿勢を示してみたいかがでしょう。相手に安心してもらうことができます。いつも相手の気持ちを聴き、「Yes」も「No」も受け入れる心の準備をしておくことが大切です。



日本の性教育



皆さんは性についてどれくらい学校で学んだ記憶がありますか？近年の日本の性教育の内容は受精や妊娠のしくみ・性感染症など生物学的な性のメカニズムの説明に留まり、性について包括的に学ぶ機会が十分に提供されていません。生殖のためだけではない愛情表現としての性行為や、性についての相手の意思を尊重する重要性を学ぶ機会がないままに個人の判断に任されています。私たちは同意の重要性や性を尊重するコミュニケーションが含まれる性教育を望みます。



知らんぷり?お節介? 見かけたら力を貸せる人になる

— 加害者でも被害者でもない、第三者の関わり方 —

第三者介入って?

性暴力が起きそうな現場や、実際に被害にあった人を見かけた時、私たちができること、それが第三者介入です。

あなたは居酒屋でサークルの打ち上げに参加しました。友達のA子は、先輩からお酒を勧められて飲み続け、酔い潰れています。途中、あなたは先輩の“思惑”を感じながらも、雰囲気壊したくないの思いから、何もできません。一次会が終わった時点で、あなたはA子を心配しつつも終電を理由に帰宅し、無抵抗に見えるA子は、先輩に二次会へ連れて行かれます。次の日、A子に先輩から性的被害にあったことを相談されます。

A子が、被害にあわないよう、現場であなたができることは…

【3つのD】

DIRECT

直接介入する

加害者や被害者になろうとしている人に直接干渉し、事態を悪化させない。

DISTRACT

気を逸らす

加害者や被害者の注意をひいて、問題となりうる状況を回避する。

DELEGATE

委任する

適切に介入できる別の人に助けを求めようをお願いする。

まずは、自分の安全第一です!周りの状況を見て関わり方を工夫しましょう。



DIRECT

A子に「帰ろう」と声をかける、先輩に対して「それぐらいの方が良いかも」と止めに入る

DISTRACT

先輩に違う話題を振ったり、ドリンクを“うっかり”倒して、その際にA子を離す

DELEGATE

周りの人や店員、情報機関に相談したりする

他にも…

不快なボディタッチ、セクハラ発言、痴かん、などにも【3つのD】を活用して被害を防止することができます。

3つのD(3D's)はGreen Dot Violence Prevention Strategyの一端として開発されました。詳細はalteristic.orgを参照(英語)

もしも被害にあったと相談されたら

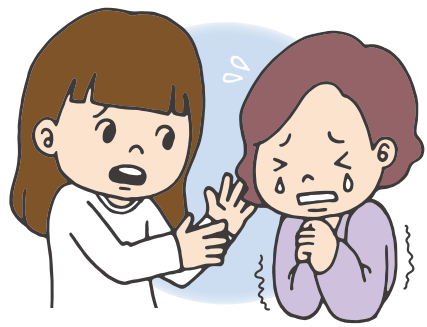
私たちにできること・やってはいけないこと

Do

- 被害者が話すときは、丁寧に耳を傾ける
- どのように感じているのか話を聞く
- 泣いた時はそばに寄り添う
- 「あなたの話を信じる」と伝える
- 被害者の気持ちを尊重する
- あなたが出来ることを伝える

Do Not

- 「〇〇すべき」と指示したり、「性被害を克服すべき」と言わない
- 「どうしてそこにいたの」「何をやってたの」等「なぜ」と迫る言葉をかけない
- 被害者の気持ちを代弁しない
- 被害者の気持ちをわかったつもりにならない



身近な人が被害にあうと、ショックを受け、どう対応してよいかわからなくなる傾向があります。まずは、**落ち着いて状況を判断し、周りに助けを求める**ことも考えながら、相手に寄り添うことが何よりも大切です。

★セカンドレイプ(二次被害)しない!

「もう平気でしょ」「忘れた方ほうがいいよ」などの相手に自分の価値観を押し付けるような言葉は、被害者を傷つけてしまいます。「話してくれてありがとう」「できることはなんでもするよ」などと声をかけ、被害にあった人が話しやすい環境を作ってあげてください。

★被害者は100%悪くない!

被害にあった人を、「そんな着て隙を見せた」「しっかりしないから」のように原因がその人自身にあったと責めることを、被害者非難(victim blaming)と言います。無意識にやってしまう傾向がありますが、被害者をさらに苦しめたり、周りにSOSを出しにくくさせてしまうので、気をつける必要があります。

知っておきたい相談先・リソース



「どこに相談すればいいのかわからない…」という方へ。
ここでは、困った時に相談出来るホットラインや団体を紹介しています。一人で悩まずに、相談してみてください。

もしも性被害にあったら…

被害にあったあなたに責任は一切ありません。もし性被害にあったら、できるだけ早く(できれば被害後24時間以内に)、できれば被害にあった服装のまま、トイレには入らず(着替えた場合はすべての服をビニール袋などで持参しましょう)、ワンストップ支援センターか警察に行ってください。あなたには、言えないこと、できないことに対して、はっきり意思表示をし、分からないことを質問する権利があります。また、72時間以内に緊急避妊の薬を飲む必要があります。産婦人科で処方してもらうことができます。警察に届け出た場合は、その費用が無料になります。
参考引用:NPO法人しあわせなみだ

よりぞいホットライン 0120-279-338 24時間通話無料
DV・性暴力被害者等への多角的な支援事業を行っています。外国語/聞き取りが難しい方のための対応もあります。

匿名通報ダイヤル 0120-924-839 月～金 9:30-18:15
子どもや女性を被害者とする犯罪や、人身売買に関する情報を匿名で受け付けています。ウェブ匿名通報フォーム(24時間受付)

性犯罪被害相談電話 #8103 *土日、祝日及び執務時間外は、当直(男性の場合あり・音声案内等対応)
発信場所を管轄する都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながります。

性暴力被害者支援 ワンストップセンター
性暴力被害後必要な支援を
一ヶ所で受けることができます。

都道府県労働局 雇用環境・均等部(室)
職場内の暴力(セクハラ・マタハラ等)を
相談できます。※女性以外も相談可能

児童相談所全国共通ダイヤル #189
性的虐待他、子どもへの虐待に関する通報を受け付けています。

女性の人権ホットライン 0570-070-810
パートナーからの暴力、セクハラ、ストーカー等の相談を
受け付けています。受付時間:平日 8:00-17:15

犯罪被害者ホットライン
性犯罪被害者等の犯罪被害者が抱える
こころの悩み相談に応じます。

婦人相談所
売春や配偶者からの
暴力に対する一時保護を相談できます。

DV相談ナビ 0570-0-55210
夫婦間レイプ他パートナーからの
暴力に関する相談機関をご案内します。

警察相談専用電話 #9110
犯罪や事故の発生には至っていない、ストーカー、DV等の
悩みごとや困りごとを相談できます。

★ 法律相談窓口

日本司法支援センター 法テラス 国が設立した法的トラブル解決の総合案内所です。法制度や相談機関・団体等を紹介します。

犯罪被害にあわれた方は 0570-079714 (平日9:00-21:00/土曜日9:00-17:00)

法的トラブルでお困りの方は 0570-078374 (平日9:00-21:00/土曜日9:00-17:00)

★ デートDVにあったら

デートDV110番 0120-51-4477
10代から20代を中心に、デートDVについて
悩んでいる方や、その友人・保護者・教職員など
周囲の方々からの相談を受けます。
毎週火曜日18:00-21:00/土曜日14:00-18:00(年末年始を除く)

★ リベンジポルノ被害にあったら

セーフティーネット協会
リベンジポルノなど違法なコンテンツの画像・動画
の削除依頼、相談機関のご案内をしています。
※セーフラインへの相談は無料です。

★ 性的搾取にあったら

NPO法人 人身取引被害者サポートセンター ライトハウス ※相談先のLINEリンクはこちら▶
国内の性的搾取を目的とした人身取引被害者への支援を行っています。寄せられる相談には、アダルトビデオ(AV)出演
強要、アダルトチャットや性風俗への従事の強要、売春強要、児童買春・児童ポルノなどがあります。

人身取引被害者専用ホットライン 0120-879-871 (月～金 10:00-19:00) E-mail:soudan@lhj.jp / LINE:LH214(表示名:ライトハウス)

ここでは、安心・安全な関係を築くために知っておきたい、
大切な知識を学べるウェブサイトや団体を紹介します

★ 妊娠・避妊について

避妊のススメ

避妊に関する正しい知識を学ぶための情報
サイトです。全国の婦人科・レディースクリニック
を検索することもできます。



一般社団法人全国妊娠SOSネットワーク
思いがけない妊娠をしてどうしよう…と悩んで
いるあなたのためのサイトです。
妊娠相談窓口リストも載せています。



★ 性感染症や子宮がんなどについて

性感染症とは?

厚生労働省HP



子宮頸がんとは?

厚生労働省HP



感染症・予防接種相談窓口

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンを含む予防接種、インフルエンザ、性感染症、その他感染症全般について、相談にお応えします。
※本相談窓口は、厚生労働省が業務委託している外部の民間会社により運営されています。

03-5276-9337 9:00-17:00 ※土日祝日、年末年始を除く

性感染症・予防接種窓口相談

全国の保健所一覧



NPO法人 ぶれいす東京

HIV/エイズに関する相談窓口です。



★ 性に関する情報を発信している団体

NPO法人 ピルコン

正しい性の知識と判断力を育む支援により、これからの世代が自分らしく生き、豊かな人間関係を築ける社会の
実現を目指す非営利団体です。性教育・ライフプランニングプログラムやコンテンツの開発・普及と、性の健康に
関する啓発活動を行っています。



NPO法人 しあわせなみだ

2047年までに性暴力をゼロにすることを目的に、活動しています。性に関する知識・情報・感覚を身に付け、自身の
持つ「生きる力」に気付けるオンライン検定「SHE検定」も受けられます。



I LADY.(Love, Act, Decide Yourself)

特に日本の10～20代にSRHR(セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ)に関する幅広い情報提供を行い、
アクションのきっかけをつくることで日本を含むグローバル・ヘルスの向上を目指しています。国際協力NGOジョイセフ
によるキャンペーンです。



もしも誰かを傷つけてしまったら…

★ 加害者相談窓口



性障害専門医療センター
SOME C



もふもふネット

これらの他に、大学内のハラスメント相談窓口やカウンセリング窓口にもご相談できます。

About us

私たちが作成しました



かずまさ

創価大学国際教養学部

同意の大切さに納得し、より多くの人と同意を考えることは当たり前で思える文化を共有したいから参加しました！



由真

東京大学大学院教育学研究科

これまで周りの人が性被害にあっているのを知ったり、性被害にあったりした経験から参加しました。



ユキ

中央大学総合政策学部

自分が嫌な思いをし、友人も同じような経験をして悲しんでいることを知り、同意に関する知識を広めることが必要だと思いました。



ひさよ

お茶の水女子大学地理学コース

大学生活で性暴力を間近に感じ、必要な知識が一般に広がるという共感しました。また、自分も勉強して周りの人に教えられるようになりたいと思い、参加しました。



ちひろ

慶應義塾大学環境情報学部

留学先で、性について語り合うことにより、普段から抱えている性についての悩みの解決や、共感し合う大切さを感じ、参加しました。



ぐっさん

お茶の水女子大学 生活科学部

周りの友人から相談を受けた経験から、セクシャルなことで誰もが尊重し合える社会にしたいと思い、ハンドブック作成に携わりました。



智恵

慶應義塾大学環境情報学部

2016年の秋から留学していたアメリカ・ワシントンDCで「Women's March」に参加したことをきっかけに、日本でジェンダーやセクシュアル・ハラスメントの問題について行動を起こしたいと思うようになりました。



さちこ

一般社団法人
ちゃぶ台返し女子アクション

同意について学ぶことで、エンパワースキル、自分も相手も大切にできる人間関係を築けるようになります。性暴力の被害者も加害者も生まない社会を目指して、一人でも多くの人に届けたいです。



もえ

一般社団法人
ちゃぶ台返し女子アクション

悲しい思いをする人が一人でも減るように、同意や性暴力について知り、行動に移す人が増えることを願って、このハンドブック作成に関わりました。

ハンドブック制作にあたり

本誌はCAMPFIREのクラウドファンディングへの

ご支援金により制作されました。

多くの方々の応援に心より厚く御礼申し上げます。

以下、本ハンドブックの制作を可能にくださった

ご支援者の方々をご紹介します。

ご支援者一覧

- | | | |
|------------|---------|---------------|
| 大崎 麻子 様 | 鳥生 尚美 様 | 伊藤 千紘 様 |
| 阿部 恵里加 様 | 渡邊 葉 様 | 豊口 安紀 様 |
| ささやかな信仰者 様 | 高橋 幸子 様 | 田中 ソロウェイ 明美 様 |
| 富田 拓郎 様 | 佐藤 春旗 様 | 鎌田 華乃子 様 |
| 檜山 武史 様 | 藤井 康子 様 | 渡辺 文世 様 |
| 伊東 民子 様 | | |

上記の16名の方を始めとする

計177人もの方々に温かいご支援を頂戴しました。

ハンドブックの
公式ウェブページは
こちらから



一般社団法人
ちゃぶ台返し女子アクション

WEB <http://chabujo.com/>
E-mail chabujoshi@gmail.com



女性をはじめ、あらゆる性の人が自分を肯定できる社会を目指して、性別役割分担や性暴力などの問題に対し、当事者同士がつながり、共に声をあげることで社会的・政策的変化を起こす草の根運動を展開しています。性における同意が当たり前の文化を作ることで、誰もが自分の性と体に対する主体性を発揮でき、一人ひとりの性的安全・性的健康が守られる社会を実現します。