

困った時はどうすればいいの？

被害にあったあなたは悪くありません。
あなたが望まない性的な行為は、すべて
性暴力です。

安全な場所に移動する

身の危険がある場合は、警察に通報しましょう

できるだけ早くワンストップ支援
センターや警察に相談する

医療機関受診（証拠採取含）、カウンセリング、法律相談、付き添い支援など対応します
被害から72時間以内であれば、緊急避妊薬により妊娠を防ぐことができます。性感染症についても相談しましょう

- 記憶が途中から無い時は薬物を使用した可能性があるため、被害時の食べ物などを持参
- 服を着替えない、入浴やシャワーをしない、飲食をしない、なるべく排尿・排便をしない
- 被害時の服は紙袋にそのまま入れて保存

医療機関を受診する

しばらく時間がたってからでも、眠れない、食欲がない、吐き気がする等、心や体に不調を感じたら、ワンストップ支援センター等の相談窓口にご相談しましょう

相談窓口

1

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

全都道府県に設置され、1カ所で総合的な支援を受けられる

はやくワンストップ

#8891で近くのワンストップ支援センターにつながる

2

性犯罪被害相談電話

各都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながる

ハートさん

#8103(24時間365日)

3

よりそいホットライン

- ・DV/性暴力被害者などへの多角的な支援
- ・留学生のための外国語専門ライン
- ・性別違和や同性愛などについても相談できる

フリーダイヤル **0120-279-338**

4

Curetime

<https://curetime.jp/>
匿名でできるチャット相談



5

大学生のための性暴力救援サイト

<https://nosvva.net/>
匿名でできるメール相談



6

ぱっぷす

<https://www.paps.jp/>
リベンジポルノ、盗撮、
デジタル性暴力の相談



一人で悩まず相談を

大学生のための
セクシュアル
マナー

Sexual manners for college students



自分のからだは
自分だけの大切なもの

いつ、どこで、誰と、どのような性的な関係を持つかは、自分で決めることができます。

このリーフレットは全国大学メンタルヘルス学会の研究助成を受け、作成しました。

作成：島根大学 河野 美江・東海大学 渥美 治世

性的同意とは？

セックスやキスなどの性的な行為をする前にお互いが確認すべき同意のこと

- 大好きな相手であっても、いつでも性的な行為をしていいわけではない
- 「今日はどう？」「いいよ」(Yes means Yes) というお互いの積極的な意思がある時のみ、同意があると判断できる

3つのポイント

1. お互いが対等な関係である

お互いのことをよく理解しているか
相手を大切に思う気持ちがある

2. お互いにNOを選択できる状況にある

二人の間に社会的地位の差や上下関係があり、断れない関係ではないか
酔っぱらっていたり、意識がもうろうとしていたりしていないか

3. 性的同意は、毎回、行為ごとに確認する

一度「いい」と言われたら、ずっと「いい」と思っていないか

例えば・・・

- 「今日は疲れているから、したくない」
- 「あなたのことは好きだけど、まだ心の準備ができていないからもう少し待ってほしい」
- 自分はしたいけど、相手が今日はダメって言ったから今度しよう



困っている人を見かけたら

第三者介入



被害にあいそうな人を見かけた時に、私たちが動いて最悪の事態を避けることを第三者介入といいます。自分の安全を確保した上で、できるだけ多くの仲間に声をかけ協力を得ましょう

介入方法

3つのD

DIRECT

加害者や被害者に直接介入する

- 例 加害者に「嫌がっているからやめよう」、被害者に「もう家に帰ろう」と言う



DISTRACT

加害者の気をそらす

- 例 加害者の近くで「スマホが無くなった。一緒に探して！」などと言って気をそらす



DELEGATE

別の人に助けを求める

- 例 店の従業員、先生等に助けを求める、警察に通報する



友達から相談されたら

まずはゆっくり話を聴きましょう。相手の気持ちをそのまま受け止め、「話してくれてありがとう」「あなたは悪くない」と伝えましょう。

一方的に助言して話を進めたり、安易に励ましたり、セカンドレイプをしないように気をつけ、被害者の意思を尊重しましょう。

決してあなた一人で抱えず、専門家への相談を勧めてください。

セカンドレイプ（二次被害）になる言葉がけ

- なぜ、もっと早くに話さなかったの
- どうして逃げなかったの
- どうしてそんな格好して出かけたの
- そんな時刻に出かけたからだよ
- これくらいで済んでよかったね
- あなたよりひどい被害にあった人もいるよ
- 時にあることよ、気にしないで
- 早く忘れた方がよいよ
- 思ったより元気そうだね
- しっかりしているから大丈夫そうだね