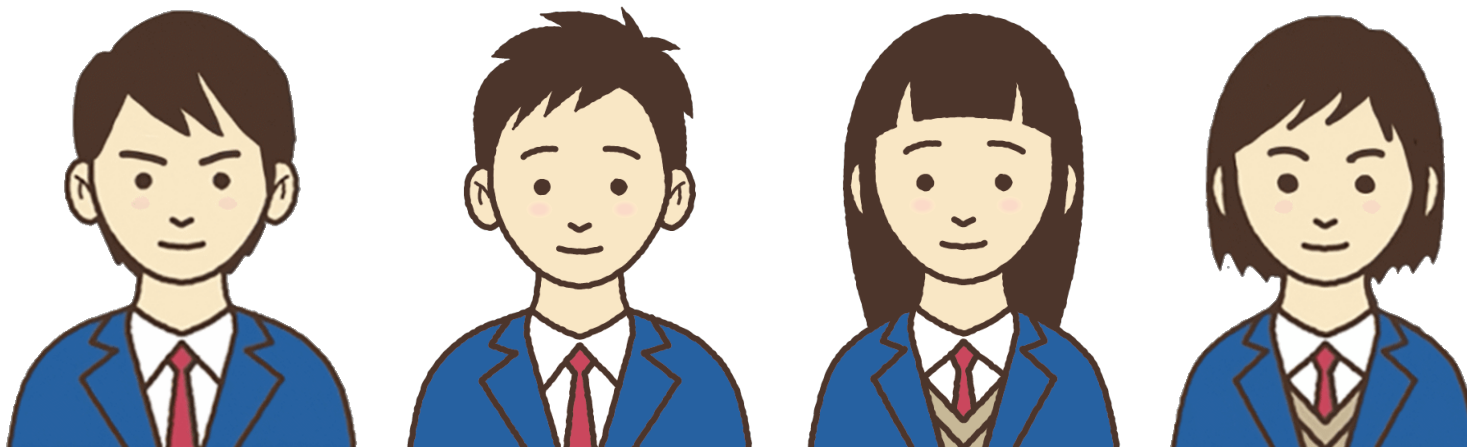


# 大切な心と体を守るために

## 授業の内容

- 大切な心と体を守るために
- 性暴力とは？
- もし性暴力の被害にあったら・・・



# 授業の注意点

- 気分が悪くなったら、いつでも 教室を出て別室に移動して大丈夫です。
- 授業で話したくないときは、無理に話す必要はありません。
- 周りの生徒にも、無理に聞きだそうとしないように気をつけましょう。

# 大切な心と体を守るために

**?** 大切な心と体を守るためにはどうすればよいか考えてみよう



自分を大切にし、相手も大切にすることで、  
よりよい人間関係をつくることができます。

# 自分と相手を守るもの ～距離感(境界線)ってなに?～

自分の心や体は自分だけのものです。他人との距離は自分自身で決めることができます。自分と相手を守るときに距離感が役立ちます。

## 体の距離感

心地よい距離は人によって違います。近寄られるのをいやがる人もいます。



?

あなたが相手と接するとき心地よいと感じる距離を考えてみましょう。

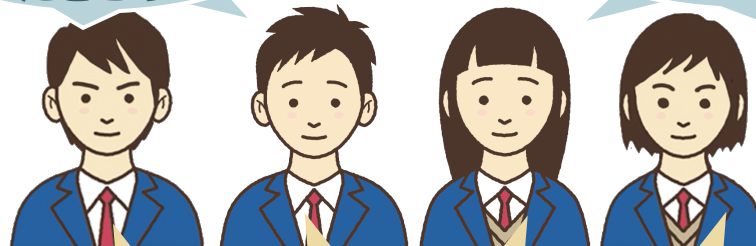
- ①家族 ②友達 ③知らない人

## 心の距離感

どんなに仲のよい相手でも、いつも自分と同じ気持ちではありません。相手の気持ちを大切にし、自分の気持ちも大切にしましょう。

私はA  
だと思ふ

私はB  
だと思ふ



一人ひとりの考えが違うのは当たり前。  
だから対話が必要になるね

# 自分と相手を守るもの ～距離感(境界線)ってなに?～

自分の心や体は自分だけのものです。他人との距離は自分自身で決めることができます。自分と相手を守るときに距離感が役立ちます。

## 体の距離感

心地よい距離は人によって違います。近寄られるのをいやがる人もいます。

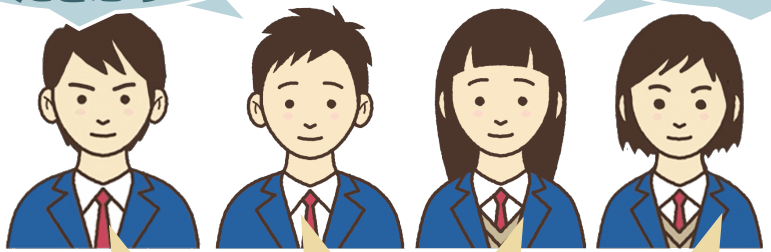


## 心の距離感

どんなに仲のよい相手でも、いつも自分と同じ気持ちではありません。相手の気持ちを大切にし、自分の気持ちも大切にしましょう。

私はA  
だと思う

私はB  
だと思う



一人ひとりの考えが違うのは当たり前。  
だから対話が必要になるね



あなたが相手と接するときに心地よいと感じる距離を考えてみましょう。

- ① 家族 ② 友達 ③ 知らない人

# 自分と相手を守るもの ～距離感(境界線)が守られないときは？～

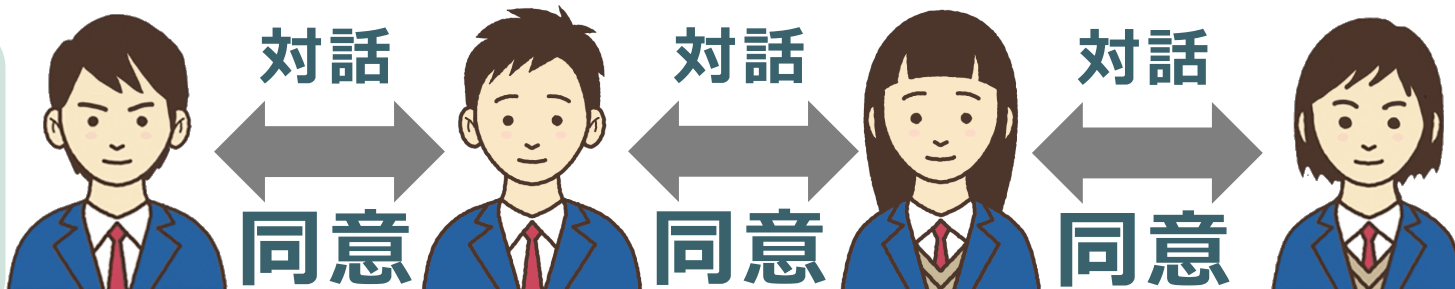
相手が近づいてきたり、体に触られたりして、いやだなあと感じたら、自分の距離感が守られていないということです。あなたがいやなことはいやだと言うことができます。

## 「距離感」を守ろう

自分の距離感を守ろう

相手の距離感を守ろう

相手に会う回数を減らしたり、SNSや電話などのやりとりを減らしたり、やめたりしましょう



- 自分がいやだと感じたことは、いやだと言ってよいのです
- 相手がいやだと言ったら、相手の気持ちを受け入れましょう
- いやなときは、相手と距離を置いてみましょう
- 自分の距離感が守られていないときは信頼できる大人に相談しましょう

# 「性的同意」とは？

「性的同意」とは、性的な行為に関して、相手の同意を確認すること。

- ◎ 自分も相手もお互いに同意している
  - いつでも「いやだ」と言える
  - 「何も言わない」ことは「同意」ではない
  - 一度同意しても途中で取り消しできる
  - 一つのことへの同意が、他のことの同意にはならない
- ◎ 相手とは対等な対話ができる
- ◎ 薬物やアルコールなどの影響がないこと

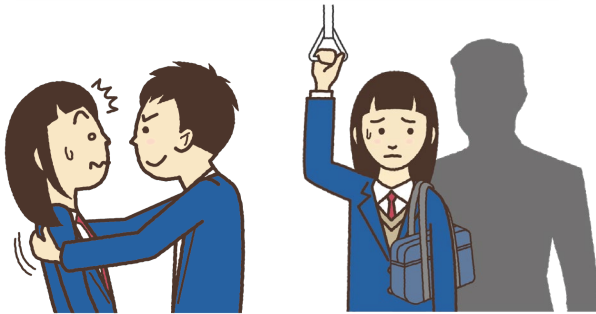
# 性暴力とは？

性暴力とは、あなたが望まない性的な行為のことです。  
相手が恋人や家族、顔見知りだったとしても、あなたが望まない性的な行為はすべて性暴力です。

あなたの「同意」なく、相手が性の境界線を越えることはすべて「性暴力」

- 相手がいやがっているのに、性的な言葉を言ったり、体を触ったり、見せつける、性的な画像などを見せるなど、性的な言葉や行動で人を傷つけることは性暴力です。
- 体に触る暴力だけが性暴力ではありません。
- 年齢・性別にかかわらず被害にあいます。

## 体に触る性暴力



## 体に触らない性暴力



- 悪いのは加害者です。
- 被害にあった人は悪くありません。
- どんな理由があっても性暴力は決して許されません。

# 性暴力とは？

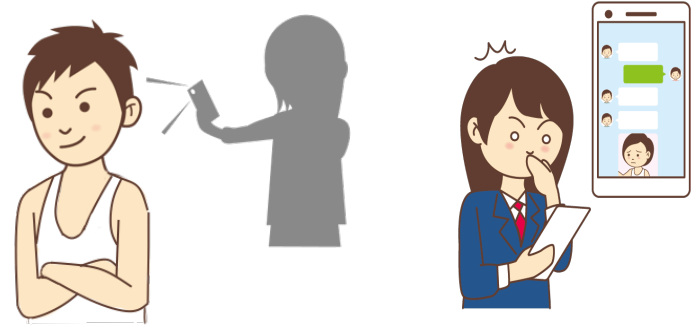
性暴力とは、あなたが望まない性的な行為のことです。  
相手が恋人や家族、顔見知りだったとしても、あなたが望まない性的な行為はすべて性暴力です。  
あなたの「同意」なく、相手が性の境界線を越えることはすべて「性暴力」

- 相手がいやがっているのに、性的な言葉を言ったり、体を触ったり、見せつける、性的な画像などを見せるなど、性的な言葉や行動で人を傷つけることは性暴力です。
- 体に触る暴力だけが性暴力ではありません。
- 年齢・性別にかかわらず被害にあいます。

## 体に触る性暴力



## 体に触らない性暴力

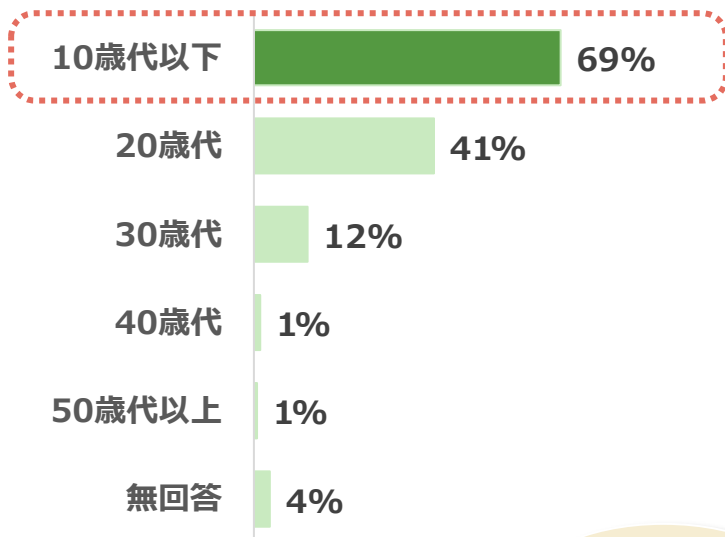


- 悪いのは加害者です。
- 被害にあった人は悪くありません。
- どんな理由があっても性暴力は決して許されません。

# 性暴力は身近なところで起こっています

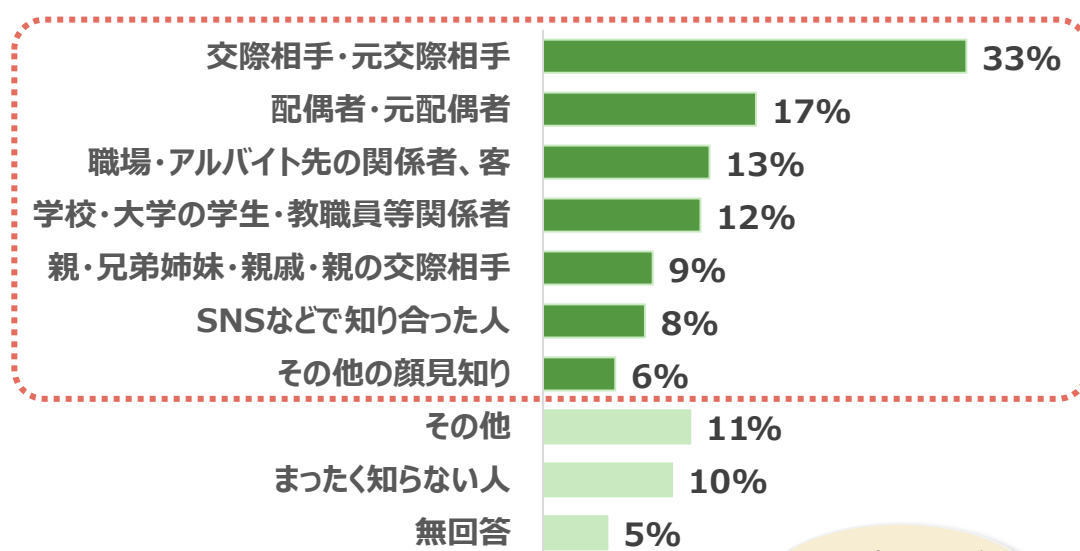
無理やり性交をされたことがある人のうち、被害にあった年齢は、10歳代以下が多くなっています。加害者との関係は、面識のある人からの被害が大多数を占め、まったく知らない人からの被害は10%です。

## 被害にあった時期



10歳代以下の被害が多い

## 加害者との関係



大多数が顔見知り

※小数点以下第1位を四捨五入

※複数回答可につき、合計が100%になりません

出所：文部科学省において、内閣府男女共同参画局「男女間における暴力に関する調査」（令和5年度調査）より作成

# 性暴力の例【デートDV】

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、結婚している相手など親密な間柄の相手からふるわれる暴力のことです。恋人同士の間で起こる暴力のことを「デートDV」と言います。

## どんなことがデートDVになるの？

### 身体的暴力



### 精神的暴力



### 性的暴力



### 経済的暴力



- 暴力を手段として、相手を思いどおりにしたり、一方的に言うことを聞かせようとします。
- 殴る、蹴るといった体に対する暴力だけでなく、相手をバカにしたり無視をするといった行為もDVです。

こんな思い込みをしていませんか？

相手を独占したり、束縛したりすることが愛情表現

愛があれば暴力は許される

男は強引なほうがいい  
女は素直にしたがうもの

親しい間柄でも自分と相手の気持ちを大切にしましょう

- 自分がいやだと思ったことはいやと言える
- 相手がいやがることはしない

# 性暴力の例【デートDV】

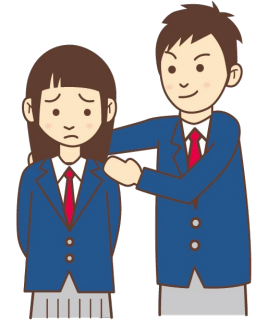
DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、結婚している相手など親密な間柄の相手からふるわれる暴力のことです。恋人同士の間で起こる暴力のことを「デートDV」と言います。

## どんなことがデートDVになるの？

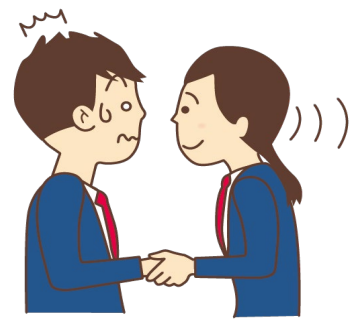
### 身体的暴力



### 精神的暴力



### 性的暴力



### 経済的暴力



- 暴力を手段として、相手を思いどおりにしたり、一方的に言うことを聞かせようとします。
- 殴る、蹴るといった体に対する暴力だけでなく、相手をバカにしたり無視をするといった行為もDVです。

こんな思い込みをしていませんか？

相手を独占したり、束縛したりすることが愛情表現

愛があれば暴力は許される

男は強引なほうがいい  
女は素直にしたがうもの

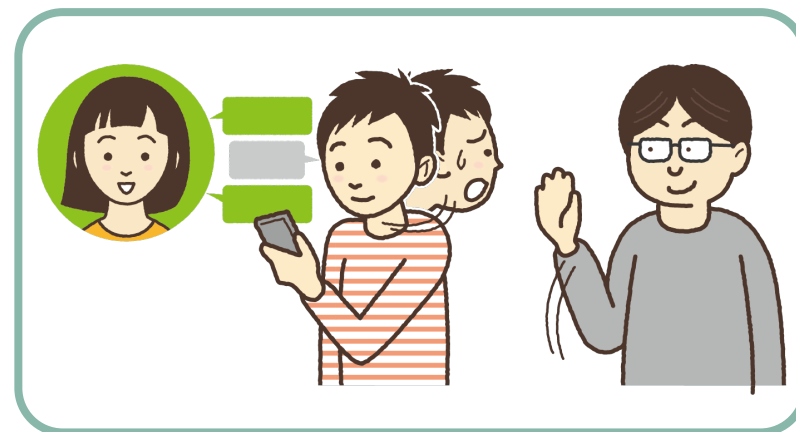
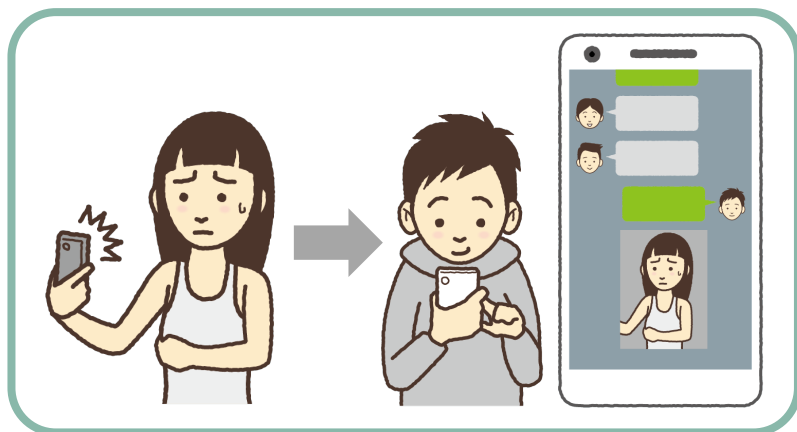
親しい間柄でも自分と相手の気持ちを大切にしましょう

- 自分がいやだと思ったことはいやと言える
- 相手がいやがることはしない

# 性暴力の例【SNS等を通じた被害】

インターネットやスマートフォンは、性暴力に巻き込まれてしまうきっかけになることもあります。加害者や被害者にならないためにはどうすればよいでしょうか。

- インターネット上で知り合った相手を簡単に信用しない。
- インターネット上で知り合った相手はもちろん、交際相手や友達であっても下着姿や裸の写真を撮ったり、撮らせたり、送ったり、送らせたりしない。
- 問題が起きたときは、一人で悩まず周囲の信頼できる人や警察、相談窓口にご相談しましょう。



# 性暴力の例【痴漢による被害】

電車内・駅構内や路上等で起こる痴漢は重大な犯罪です。  
被害者の心身を傷つける行為であって、決して許されるものではありません。

## 被害を受けたら

- **周りの人に助けを求めてください。**  
安全を確保するため、声を上げる、防犯アプリを活用するなどの方法で周りの人に助けを求めてください。
- **警察に110番通報、または相談してください。**  
安全を確保することができたら、すぐに110番通報してください。また、被害にあわれてから時間が経っていても構いませんので、警察に相談してください。  
どんな小さなことでも構いません。

## 被害を目撃したら

- **駅員、警察官などに知らせてください**  
駅員や周りの人に協力を求めたり、警察に110番通報をしたりしてください。

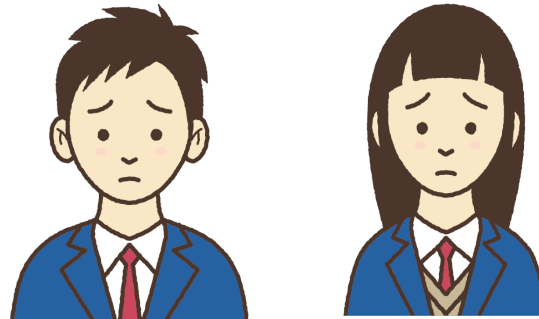
# 性暴力の例【セクシュアルハラスメント】

セクシュアルハラスメントとは、性的な発言や行為によって、相手を不快な気持ちにさせたり、相手を傷つけることをいいます。

## どんなことがセクシュアルハラスメントになるの？

着替えのときに女子が更衣室に入ってくるのがいやだなあ。。

何度も断っているのにしつこくデートに誘われていやだなあ。。



バイト先の店長から肩を揉まれたけどいやだなあ。。

さっきからジロジロ体を見られていやだなあ。。

- 発言や行為をした本人にはそのような意図がなくても、相手が不快に感じればセクシュアルハラスメントになります。
- 異性間だけでなく同性間でも起こります。

# 性暴力にあうと起こること

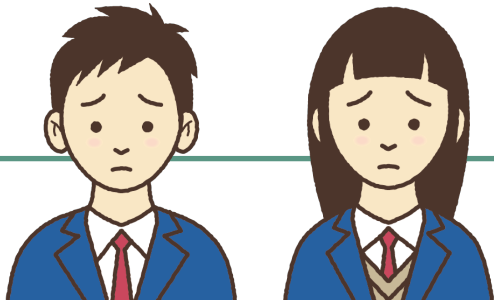
性暴力の被害にあうと、心と体に深刻な影響があります。  
その影響は長く続く場合もあります。

## 体に起こること

- 吐き気がしたり、頭痛がしたりする
- よく眠れない、起きられない
- 息苦しくなる
- 拒食や過食になる

など

※ 妊娠したり、性感染症にかかったりすることもあります。



## 心に起こること

### 【気持ちの変化】

- いやな出来事を突然思い出してつらくなる
- 外出が怖くなる
- 友達と遊んでも楽しめなくなる

### 【考え方の変化】

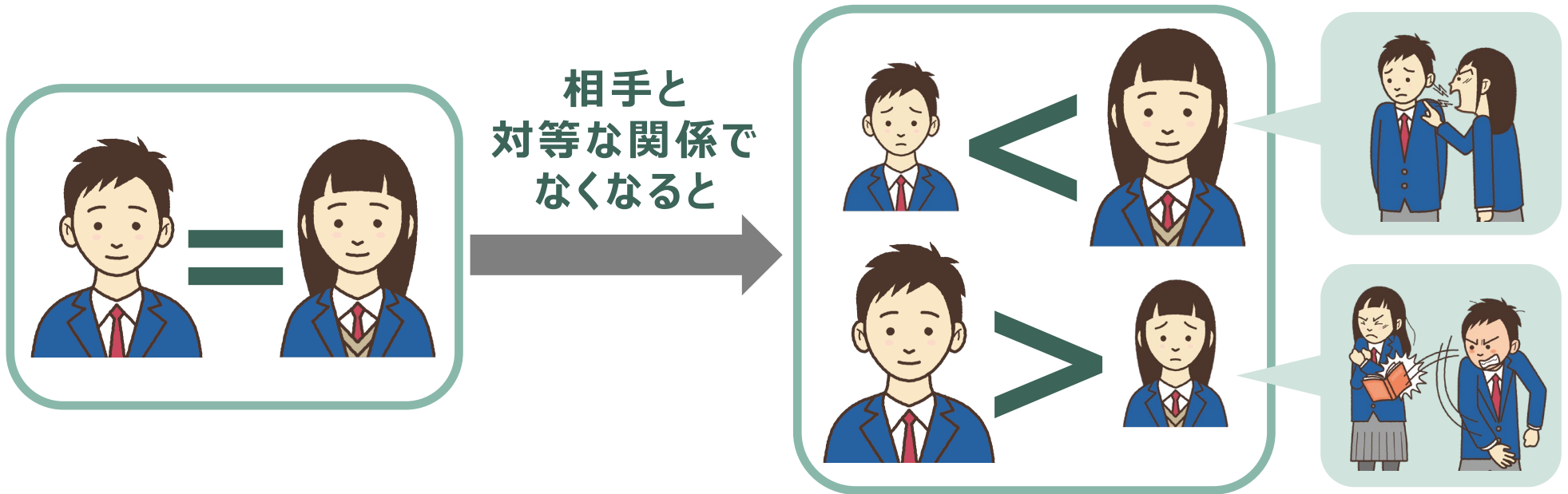
- 自分を責めてばかりいる
- 誰も信用できなくなる

など

# 性暴力はどのように起こるの？

性暴力は、お互いの関係が対等でない場面で起こりやすくなります。

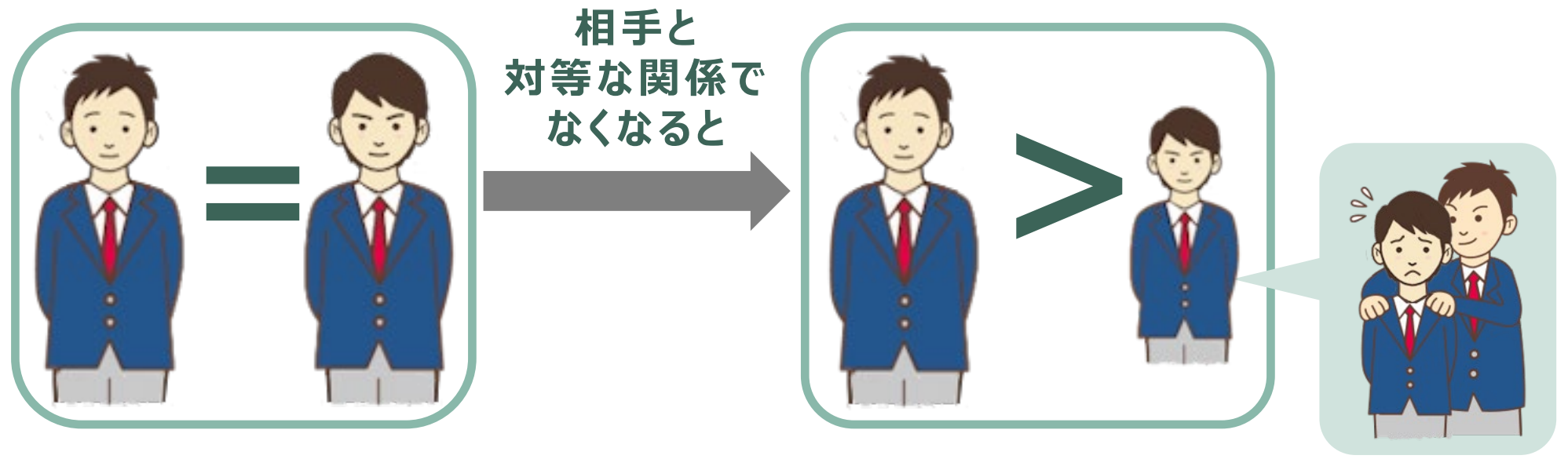
- 先輩・後輩など、相手と上下関係がある場合だけではなく、同級生同士でも相手と対等な関係ではなくなることがあります。
- もし、相手の行為をいやだと感じても、相手に遠慮して自分の意見を言えなくなってしまったときは、対等な関係ではないと言えます。



# 性暴力はどのように起こるの？

性暴力は、お互いの関係が対等でない場面で起こりやすくなります。

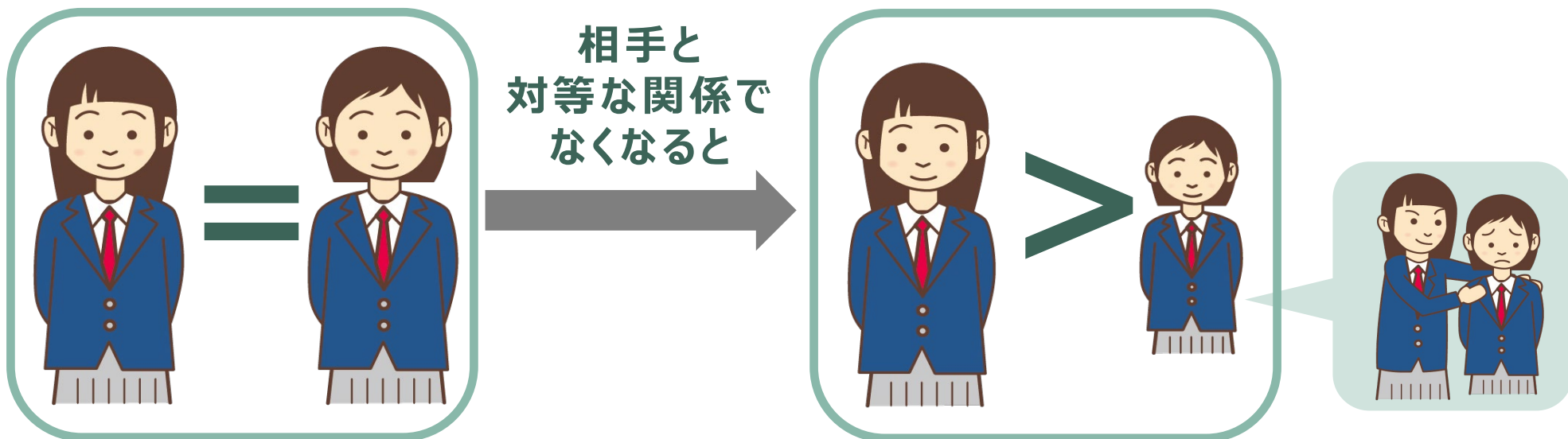
- 先輩・後輩など、相手と上下関係がある場合だけではなく、同級生同士でも相手と対等な関係ではなくなることがあります。
- もし、相手の行為をいやだと感じても、相手に遠慮して自分の意見を言えなくなってしまったときは、対等な関係ではないと言えます。



# 性暴力はどのように起こるの？

性暴力は、お互いの関係が対等でない場面で起こりやすくなります。

- 先輩・後輩など、相手と上下関係がある場合だけではなく、同級生同士でも相手と対等な関係ではなくなることがあります。
- もし、相手の行為をいやだと感じても、相手に遠慮して自分の意見を言えなくなってしまったときは、対等な関係ではないと言えます。



# 性暴力はどのように起こるの？

性暴力は、「性的グルーミング」によっても起こります。

## 性的グルーミングとは？

少しずつ距離を縮めて安心させてから、性加害を行うことを性的グルーミングといいます。

立場の違いを利用する場合があります。



- 2人だけの秘密にするように口止めする
- いつも2人きりになりたがる
- みんな経験していることだから大丈夫という
- 他人に知られたら大変なことになるという 等

# 性暴力が起きないようにするためには

性暴力の被害者と加害者を生まないためには、自分を大切に、相手も大切にして、相手とよりよい人間関係をつくっていくことがとても大切です。

よりよい人間関係をつくることは、性暴力を防ぐことにつながっていきます。

自分を  
大切にする

相手を  
大切にする

暴力を  
ゆるさない

SNS等を通じた被害を例にすると・・・

自分の下着姿や裸の写真を  
撮ったり、送ったりしない



相手の下着姿や裸の写真を  
送らせたり、SNSに投稿したりしない



誰かの性的な写真が送られてきたら、  
そのままにしないで  
信頼できる人に相談しましょう



# 二次被害が起きないためには

二次被害とは、性暴力にあった人が周りの人の理解のない言動で心や体がさらに傷つけられることをいいます。二次被害が起こる理由のひとつに、性暴力についての誤った認識があげられます。

## 二次被害の例

被害当時の被害者の行動を非難する

自分の価値観を被害者に押し付ける

興味本位で事件の話を聞き出そうとする

知り合いに被害者のうわさ話をする

どうして抵抗しなかったの？

たいしたことじゃないよ

早く忘れてやり直しましょう

男は被害にあうはずがない

## 正しい知識を持とう

- 悪いのは加害者
- 抵抗しなかったのではなく、抵抗できなかった
- 被害にあったことは忘れてたくても忘れられない
- 性別、年齢、職業関係なく性暴力は起こる

# 性暴力の被害にあったら？

- いやだと言う
- その場から逃げる・距離をとる
- 相手からの連絡に返信しない
- 信頼できる大人に相談する  
(担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、  
スクールソーシャルワーカー、保護者など)

あなたは決して悪くありません。

被害にあった時に、体が固まる、声が出せないことはよくあります。

ひとりで抱え込まないで、信頼できる大人に助けを求めましょう。



# 友達が性暴力の被害にあったら？

- あなたは悪くないということを伝える
- 気持ちをそのまま受け止める
- ゆっくり、その人のペースで話を聴く
- 信頼できる大人への相談をすすめる  
(担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、  
スクールソーシャルワーカー、保護者など)

被害にあった友達は決して悪くありません。

自分たちだけで解決しようとしなくて  
信頼できる大人に助けを求めましょう。



# 自分や友達の性暴力（加害）に気付いたら？

暴力に気づいたあなたや友達は  
暴力以外の方法を選ぶことができます。

暴力は間違っていることや  
このままでは良い関係ではいられなくなることに  
気づいたということです。

- 自分の感情を暴力ではなく、言葉で伝える
- 必ず相手の同意を確認する
- 相手の距離感を大切にする
- 信頼できる大人に相談する  
(担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、  
スクールソーシャルワーカー、保護者、専門の相談機関など)

# ひとりで抱え込まずに話してみよう

もし、性暴力にあってしまったり、友達が性暴力にあったら、性暴力を目撃したら、ひとりで抱え込まないで、だれかに話してみましよう。相談するのは当然の権利で、解決につながる最初の一步です。もし、周りの人に話せないときは、あなたを助けてくれるところがあります。

## 信頼できる大人に話そう

- 担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、  
スクールソーシャルワーカー
- 保護者、そのほかの身近な人 など

## あなたを助けてくれるところ

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

はやくワンストップ  
#8891

性犯罪被害相談電話  
(警察)

ハートさん  
#8103

児童相談所  
虐待対応ダイヤル

いちはやく  
189

Cure time  
キュアタイム

SNS相談  
メール相談

# あなたの味方になってくれる法律があります

これらの行為は犯罪です。  
このような行為をした人は罪に問われます。  
もしもこんなことをされたら相談してください。  
されたあなたが罰を受けることはありません。

**刑法「面会要求等罪」**  
性的行為を目的に面会要求



**刑法「不同意わいせつ罪、  
不同意性交等罪」**  
性的同意をえない行為



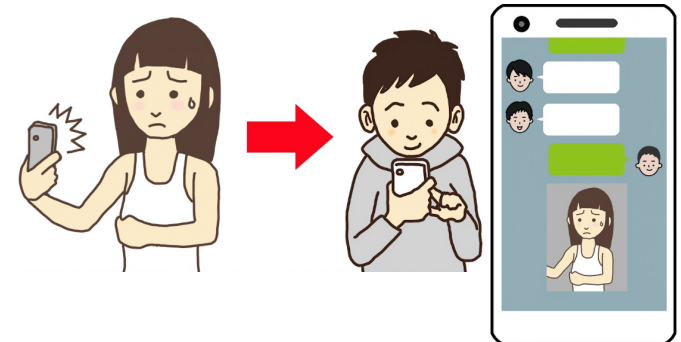
**性的姿態撮影等処罰法「撮影罪」**

ひそかに下着姿（着替えている様子）などを撮影



**性的姿態撮影等処罰法「提供罪」**

性的画像を送らせ、それをネット上にアップ



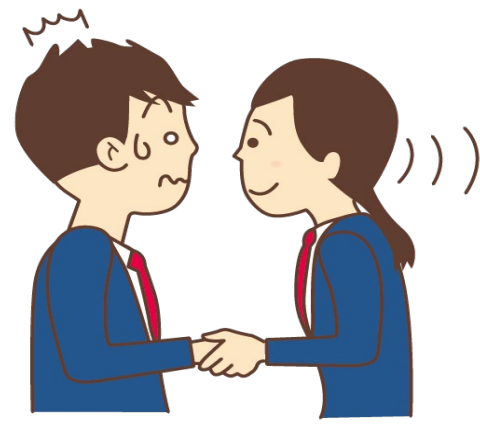
# あなたの味方になってくれる法律があります

これらの行為は犯罪です。  
このような行為をした人は罪に問われます。  
もしもこんなことをされたら相談してください。  
されたあなたが罰を受けることはありません。

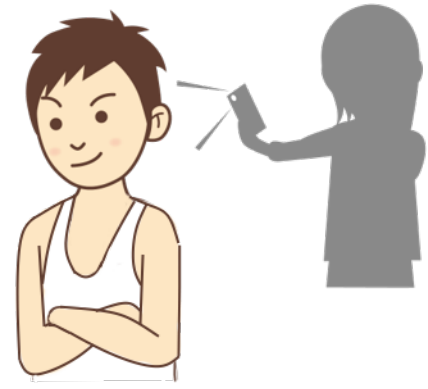
**刑法「面会要求等罪」**  
性的行為を目的に面会要求



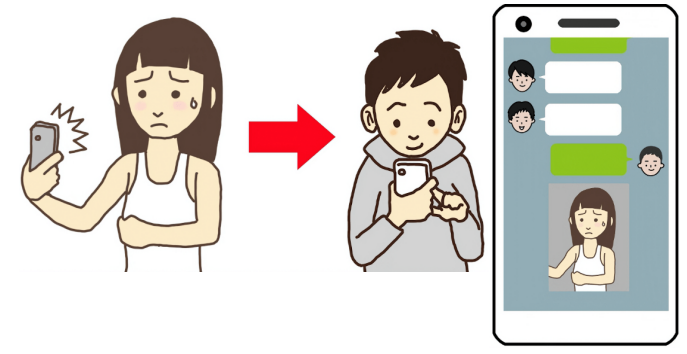
**刑法「不同意わいせつ罪、不同意性交等罪」**  
性的同意をえない行為



**性的姿態撮影等処罰法「撮影罪」**  
ひそかに下着姿（着替えている様子）などを撮影



**性的姿態撮影等処罰法「提供罪」**  
性的画像を送らせ、それをネット上にアップ



# 補足資料 (事例集)

※学校の課題や授業時間に合わせて、  
使用する事例は選択制とする

# 考えてみよう

AさんとBさんは、高校の部活の先輩後輩です。

Aさんは、高校の部活の先輩のBさんから、夜に近所の公園に呼び出されました。Aさんは夜に公園で会うことが心配だったのですが断れず、会いに行きました。

2人で話をしていたら、BさんがAさんに突然キスしようとしてきました。

Aさんはキスしたいと思っていなくて、いやな気持ちになりました。でも、先輩に嫌われたくないと思い、いやだと言い出せませんでした。

# 考えてみよう

高校生のAさん（女子）とBさん（男子）は同級生で、付き合っただけ半年です。

Aさんが、高校の女友達と遊んでいるときに、彼氏のBさんから「今から会いたい」と連絡がきました。

Aさんはこのまま女友達と遊びたかったのですが、Bさんから「今すぐ来ないと別れる！」と言われました。

Aさんは、「女性は素直に従わなければ」と思い、すぐにBさんに会いに行ったのですが、「遅い」と怒られてなぐられそうになりました。

# 考えてみよう

高校生のAさんは最近、SNSを通じて、  
Bさんという同じ趣味をもつ同学年の友達ことができました。

Aさんは、SNSを通じて知り合った友達の  
Bさんから、今度実際に会おうと誘われました。  
趣味も同じで同級生だと思っていたのに、  
会ってみたらかなり年上の人でした。

最初は親切に食事をごちそうしてくれました  
が、別れ際に強引に車に乗せられて、連  
れ去られそうになってしまいました。

でも、SNSで知り合った人と会っていたこ  
とを親に知られたら怒られると思い、誰にも  
相談することができませんでした。

# 考えてみよう

高校生のAさんは、SNSに自分が写った写真を投稿して、みんなから「いいね」されるのが好きです。

Aさんは、よくSNSに投稿しています。いつものように自分の写真をSNSに投稿したところ、フォロワーから制服姿も見たいとメッセージがきました。

さっそく、自分の制服姿の写真を投稿したところ、学校が特定されてしまい、知らない人が学校の前で待ち伏せして、自宅まであとをつけられてしまいました。

その後、Aさんは外に出るのがこわくなり、学校を休みがちになってしまいました。

## 考えてみよう

高校生のAさんは、身に覚えのない自分の画像が拡散されていることを知らされました。

Aさんは、友人から「Aさんの画像が拡散されていて、大変なことになっている」と友人から教えてもらいました。

みんながアクセスするSNSを見ると、顔は確かに自分だけど、一切服を身につけていない画像がアップされていました。

同級生が、制服姿のAさんを盗撮し、生成AIを使って裸の画像を作成したものを拡散したことがわかりました。

なかには心無い噂を広げる人たちもいて、学校に通うのが辛くなっています。

# 考えてみよう

高校生のAさんは、親戚のおじさんの家によく遊びに行きます。

Aさんは、いつものように近所に住むおじさんの家に遊びにきていました。

ネット動画をリビングで観ていると、おじさんが帰ってきて、違うものを見ようといってきました。おじさんのスマホをつなげて画面が変わると、いやらしい動画でした。

恥ずかしくて部屋を飛び出して家に戻りましたが、家族に知られたらと思うと心配で仕方ありません。

# 考えてみよう

Aさん、Bさん、Cさん、Dさんは高校の同級生です。  
教室の席が近いので休み時間はよくおしゃべりをしています。

高校の同級生のAさん、Bさん、Cさん、Dさんは、お昼休みに教室の席で話しています。

Aさんは、Bさんから「今まで何人と付き合ったの？」「誰とも付き合ったことないんでしょ？」とよく冗談ぽく聞かれます。

Aさんはいつもいやな気持ちになりますが、怒ると空気を読めないと言われるので、Bさんに合わせて笑って答えています。

そばにいるCさんとDさんも、2人の会話を笑って聞いています。

# 考えてみよう

Aさんは、最近アルバイトを始めました。

Aさんは、最近始めたアルバイト中に休憩していました。

すると、店長のBさんが休憩室に入ってきて、「疲れたでしょ？」と言って、Aさんの肩を揉んできました。

Aさんはなんだか気持ちが悪いな…と思ったのですが、せっかく始めたアルバイトだったし、クビになったり働きにくくなったらいやだったので、何も言わずに我慢しました。

# 考えてみよう

Aさんは、夏休みに友達と旅行に行く約束をしていたので  
短時間でお金が稼げるアルバイトを探していました。

Aさんは、学校帰りに「同世代の子たちとおしゃべりしたり、お菓子を食べながら遊ぶだけでお金が稼げます！」というアルバイトの募集チラシをもらったので、アルバイトを始めました。

簡単な仕事のはずが、しだいにお店から、性的な内容を含む過激な仕事を要求されるようになりました。辞めたいと言うと、「違約金が数百万円かかる」「親や学校にバラす」などとおどされてしまいました。

# 考えてみよう

高校生のBさんは、交際相手のAさんに対し  
デートDVをしているかもしれないと友人Cさんに相談しました。

**Bさんは、高校の部活の後輩のAさんとのことでCさんに相談しに来ました。**

**BさんはAさんをしばしば夜に公園に呼び出すこともあるとのこと。**

**先日は、無理やり抱きしめようとしたら、嫌がられてしまったとのこと。Bさんとしては、いい雰囲気だったので意外に思ったし、腹が立ってしまい、その日以来Aさんとは気まづくなってしまったとの内容でした。**

**今日、生命の安全教育を受けて、自分がAさんにしたことはデートDVなのではないかと思って相談しに来たとのこと。**

**ワークシート**

# 考えてみよう

事例を読んで考えてみましょう。

登場人物はそれぞれがどのように行動すればよかったのか考えてみましょう。



# 配布資料

# ひとりで抱え込まずに話してみよう

もし、性暴力にあってしまったり、友達が性暴力にあったら、性暴力を目撃したら、ひとりで抱え込まないで、だれかに話してみましよう。相談するのは当然の権利で、解決につながる最初の一步です。もし、周りの人に話せないときは、あなたを助けてくれるところがあります。

## 信頼できる大人に話そう

- 担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、  
スクールソーシャルワーカー
- 保護者、そのほかの身近な人 など

## あなたを助けてくれるところ

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

はやくワンストップ  
#8891



性犯罪被害相談電話  
(警察)

ハートさん  
#8103



児童相談所  
虐待対応ダイヤル

いちはやく  
189



Cure time  
キュアタイム

SNS相談  
メール相談

毎日17時～21時まで。

