

マンガで
学べる

NEW LIFE NEW STYLE

新生活で知っておきたい、
人間関係のコツ



はじめに

〔このハンドブックを手にとってくれた皆さんへ〕

“自分を大切に” “自分を守ろう” って言われたこと、ありませんか？

つまり、どういう意味？

そんな当たり前のこと、なんでわざわざ言われなきゃいけないの？

そういえば、ときどき自分らしくいられない気がするの、どうしてだろう？

……こんなこと、思いませんでしたか？

だんだんと大人になって、人間関係が広がっていくにつれて、

自分らしくない自分に気づく瞬間が増えてきてはいませんか？

このハンドブックでは、

“自分を守る” ためのヒントになる（かもしれない）

「境界線」のことや、性暴力、デートDVについて説明します。

自分を大切にすること、相手を大切にすること、について

皆さんが考えてみるキッカケになりますように。

あなたのからだは あなたのもの あなたのこころも あなたのもの

もくじ

「境界線」とは？	03
いろいろな「境界線」	03
自分の境界線を守るために	05
相手の境界線を守るために	05
「性の境界線」をこえるときの確認「性的同意」	08
性暴力とは？	09
福岡県の被害の状況	09
被害にあった時の相手との関係	10
事例マンガ（デートDV編）	11
デートDVって何？	13
事例マンガ（サークル編）	15
事例マンガ（SNS編）	17
被害後の影響	20
性暴力にあったとき	21
相談窓口	23
知っていますか？ 福岡県性暴力根絶条例	25

「境界線」とは？

すぐ近くに知らない人の顔があったら、イヤな感じがするように、自分のまわりには、勝手に人に入ってこられない個人的な空間があります。自分と相手との、目には見えない境界線。この境界線で、安心や安全が守られています。境界線は、自分も相手も大切にするためのツールです。

いろいろな「境界線」

からだの境界線



誰と、どれくらい距離をとるかは、
あなたが決められる。

時間・空間の境界線



時間をどう使うか、どう過ごすかは
あなたが決められる。

みんな、考え方も気持ちも大切にしているものも違う。
境界線は、一人一人違うものです。

気持ちや考え方の境界線



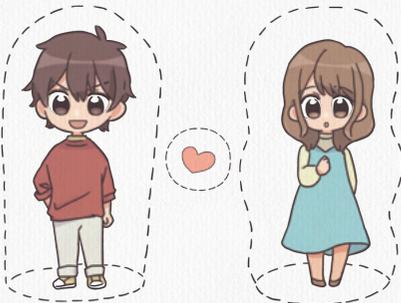
どんな気持ちも持っていい。
何を大切にするかはあなたが決められる。

持ち物の境界線



持ち物やお金にも境界線がある。

性の境界線



自分の性は自分だけのもの。

動画でわかる!

境界線が守られないことがあります。自分でも気づかないうちに、相手の境界線をこえてしまっていることもあります。

＼コチラからご覧ください！



自分の境界線を守るために

● 相手に伝えてみる

自分の気持ちを素直に、相手に伝えてみること。
たとえば、好きなものを否定されたときは「悲しいな」。
やりたくないことを命令されたときは「できない」。
イヤなことを言われたときは「イヤ」と言っているのです。



● その場を離れる

相手が境界線をこえて入ってきたら、
その分離れて、自分の境界線を守りましょう。
気持ちを言葉で伝えられないときにも
効き目があるかも。



● 味方になってくれる人に話してみる

自分ひとりで抱え込まず、誰かに話すこと・相談することは、
実はけっこう大事なんです。意外と勇気があるかもしれませんが、
決して格好悪いことはありません。

でも、相手に伝えるのって難しい…。

迷って言えないこともあると思います。それでいい。一番大事な、モヤモヤとか
「なんかイヤ」とか、そんな気持ち＝境界線のピンチに気づくことです。

相手の境界線を守るために

- 相手も「NO」と言っている。
- 「NO」って言われると…ツライ。でも「嫌い」とか、
あなた自身を拒絶した訳じゃない。
- 相手の「NO」を受け入れることは、
相手を大切にすること。



マンガで
解説!

[時間の境界線]



次の日学校で...

友達だからこそ、言葉でしっかり伝えてみよう!



マンガで
解説!

[気持ちの境界線]



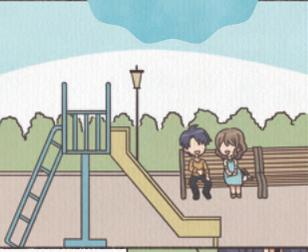
友達だからこそ、言葉でしっかり伝えてみよう!



境界線は、人間関係のコツ!

マンガで解説!

性的同意編



いつもデートは
出かけているけど、今日は
家で映画でも観ない?

いいね!
おすすめが
あるんだ!



いきなり
にするの!?

いきなりって...

俺んちについて来たってことは
『触れてもいい』って意味だろ?



えっ!?



一緒に映画を
観たかったから来たのに...
そんな風に思ってたなんて

言われなきゃ
わからないよ



もう付き合って1ヵ月だし
ちゃんと愛し合っているし
そろそろいいだろ

そういうもののなの?

「性の境界線」をこえるときの確認

「性的同意」

キスやハグなどをするときに、お互いの気持ちを確認する必要があります。
このことを「性的同意」といいます。

- 言葉でお互いの気持ちを確認合うこと。
- パートナー同士であったとしても、性的行為をすることは義務ではない。
- 性的行為をする／しないを決めるのは自分自身。



対等な関係で、自分の意思で決めることができる状況で同意する必要があります。
例えば、以下のような場合は、同意があるとは言えません。



- 子どもや障がいがある等で、行為の意味を理解していない人に性的行為を行う。
- アルコール、薬物の影響で意識が朦朧としていて、意思表示できない状況にある人に性的行為を行う。
- 上司と部下、教師と生徒、先輩と後輩、親と子等対等ではない立場を利用して性的行為を行う。
- 配偶者やパートナー・恋人同士であることを利用して一方的な性的行為を行う。
- 以前は同意していたも、いま同意が確認できていないときに性的行為を行う。

大切なことは、自分と相手の気持ちをひとつひとつ確認すること。

「昨日はよかったけど、今日はイヤ」とか「ハグはいいけど、キスはイヤ」とか、お互いのイヤを大切に
して、「じゃあどんなことだったらいいかな」を一緒に探しましょう。「パートナー同士だから」
“何ヵ月付き合っているから” “何歳になったから” しないといけないこと、なんてありません。

「友達がしているなら自分もしなきゃ」とか「あれ、自分って遅れてる?」とか、

焦るときもあるかもしれません。でも、そんなときも、あなたの気持ちを大切にしてほしいな。と思います。

あなたのペースでいいんです。

性暴力とは？

あなたが望まない・同意のない性的な行為や発言はすべて性暴力です。

いろいろな性暴力

● からだに直接さわる性暴力

痴漢 レイプ デートDV 家庭内での性的虐待 など



● からだに直接さわらない性暴力

からだへのからかい 性的な中傷 下着を盗む ストーカー行為
着替えやトイレ、入浴をのぞく 盗撮
衣服に精液をかける 性的な画像や性行為をみせる
裸の写真などをSNS等で送りつける、送らせる、公開する など

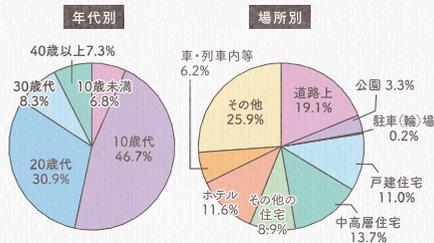


相手との関係、年齢、立場、セクシュアリティなどは関係なく、被害にあうことがあります。
被害にあわれた方は何も悪くありません。

福岡県の被害の状況

令和6年に警察へ被害申告した性犯罪の件数は482件で、発生率は全国的に見ても高いと言えます。年代別では10～20歳代の被害が約8割、場所別では住宅が約3割となっており、性犯罪はあなたの身近にも存在します。性犯罪は被害にあっても、家族や友達に相談しにくい、警察にも届けにくいと考える人が多いので、実際の被害はもっと多いものと考えられます。決して「自分に関係ない」ものではありません。

【年代別、場所別割合】



出典:福岡県警データ

被害にあった時の相手との関係

下のグラフを見てみると、危害を与えた相手は「交際相手・元交際相手」「配偶者・元配偶者」など、面識のある人の割合が高い傾向にあります。性暴力を起こす人は、全くあなたと関係のない相手とは限りません。



① 交際相手・元交際相手	32.8%
② 配偶者・元配偶者	16.5%
③ 職場・アルバイト先の関係者・客	12.9%
④ 通っていた(いる)学校・大学の関係者	12.2%
⑤ まったく知らない人	10.0%
⑥ 家族、親族(①除く)	8.5%
⑦ SNSなどインターネット上で知り合った人	7.9%
⑧ その他	17.0%
⑨ 無回答	5.0%

出典:「男女間における暴力に関する調査(令和6年3月)」(内閣府男女共同参画局)

事件情報をアプリでチェックしませんか?

福岡警察では、身近な犯罪情報を気軽にチェックできる
防犯アプリ「みまもっち」を配信しています。

詳しくは

みまもっち

検索



「みまもっち」にできること

- 情報マップで確認
- 防犯ブザー機能
- 事件の情報提供
- 情報をプッシュ通知
- 警察署等のルート表示

App Store

Google Play



利用は無料ですが、パケット通信料がかかります

CASE 1

デートDV編





デートDVってなに？

付き合っている相手に「イヤだと思っても、言えない」
「イヤだと言ってもやめてくれない」とき「デートDV」が起きているかもしれません。

デートDVとは

配偶者など、親密な関係にある、またはあった者からふるわれる暴力を「DV（ドメスティック・バイオレンス）」といいます。このうち「恋人からふるわれる暴力」のことを「デートDV」といいます。デートDVは、学生などのあいだでも起きています。性別に関係なく被害にあうことがあります。同性カップルのあいだでも、2人の関係が対等でないと感じるときは、要注意。



デートDVのかたちはいろいろ

暴力には、いろいろなかたちがあります。殴ったり蹴ったりすることだけでなく、大声でどなったり、勝手にスマホ等をチェックすることなど、相手のこころやからだを傷つける行為は、すべて暴力です。

からだへの暴力

- ・殴る、蹴る、平手で打つ
- ・物をなげつける など



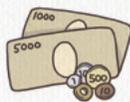
こころへの暴力

- ・無視する、大声でどなる、脅かす
- ・メールの返信が遅かったり、すぐに電話に出ないと怒る
- ・勝手にスマホ等をチェックするなど



お金に関する暴力

- ・貸したお金を返さない
- ・デート代を常に払わせる
- ・無理にプレゼントをねだる など



性的暴力

- ・無理やりからだをさわる
- ・裸の写真を撮る
- ・避妊に協力しない
- ・性行為を強要するなど



デートDVはめずらしいことではありません

じつは、多くの人がデートDVを受けたことがあると答えています。デートDVは特別な人だけに起こることではありません。

「交際相手があった（いる）」という人のうち、当時の交際相手からDV被害を受けた経験がある人の割合

女性
22.7%

男性
12.0%

出典：「男女間における暴力に関する調査（令和6年3月）」（内閣府男女共同参画局）

恋人ができたときにチェックしてみよう!

デートDVってどんなこと?

次の中から、デートDVだと思うことにチェックしてください



恋人 あなた

あなたがほかの用事で会えないと怒られる

相手を怒らせないようにいつも気をつかう

よく約束を破られる

「別れるくらいなら自殺する」と言われる

怒ると壁をなぐったりものを壊される

むりやりキスや性行為をされる

SNSの既読がつかないと怒られる

あなたのことを何でも知りたがり聞いてくる

勝手にスマホ等をチェックされる

ものごとを一人で勝手に決められる

大声で怒鳴る、「バカ」「グズ」など
傷つく言葉を言われる

あなたが誰といるかいつもチェックされる

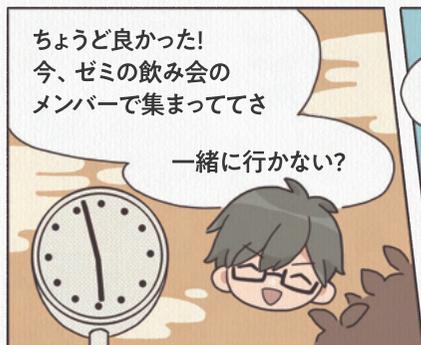
合計

あなたとあなたの恋人は
いくつチェックができましたか?



CASE2

サークル編





CASE3

SNS編



最近知り合って
2か月くらいやりとりを
してたんだけど、
急に会わないかって

いつもコメントくれて
すごく優しいんだよ
アップしてる写真も
かっこよくて…

えっ! 会うの?
大丈夫!?

ううう…

会ったことも
ない人なんですよ?
危ないよ!

あ
あ

会うなら
気をつけてよ!

交番のそばで、
絶対ふたりきりに
ならないようにして

ああ、でも…
カラオケに誘われたら、
断れる!?

確かに…
なんだか
不安に
なってきた…

そうだよね!

やっぱり会うのは
やめようかな…

よかったあ…

大きい声で
ごめんね
でも心配で…

ううん!
電話して良かった!
ありがとう!

ケース事例から学ぶ良かったポイント



それぞれのマンガの良かったところはどこか見ていこう!

[サークル編 p15-p16] 良かったところはココ! 🖱️



Point!
イヤと思った時に、相手から離れたところ!



Point!
友達に相談したところ!

[SNS編 p17-p18] 良かったところはココ! 🖱️



Point!
その場で決めなかったところ!



Point!
友達に相談したところ!

被害後の影響

どんな反応がどのくらい出るかは人それぞれ違います。反応がでたとしても、おかしくなったわけではありません。つらい症状が続く場合は、相談窓口や医療機関等に早めに相談しましょう。

考え方

- 自分を責める
- 何をやってもだめだ
- 誰も信じられない
- ひとりぼっちになってしまった
- 被害前後の記憶があいまい

からだ

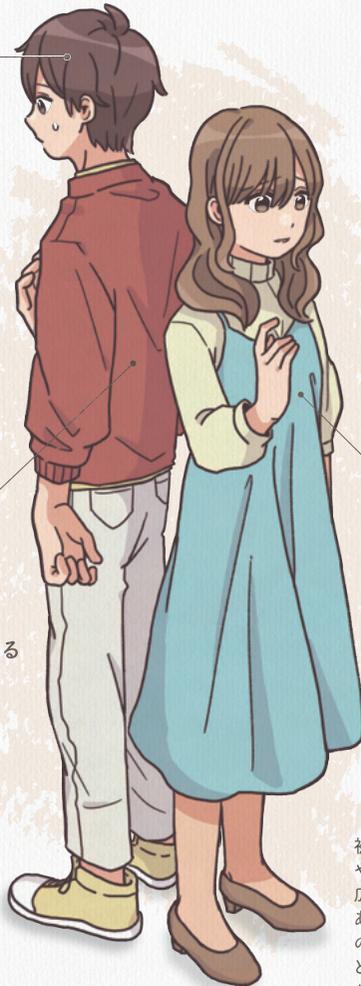
- 疲れやすい
- 息苦しい
- 眠れない・悪夢をみる
- ぼーっとして集中できない
- 性感染症
- 妊娠・中絶

暮らし

- 被害にあったことを思い出さず場所や物を避ける
- 転居・転校・退学・転職
- 司法手続きや通院にかかる時間・お金

こころ

- 思い出したくないのに、突然思い出してしまう
- 不安でイライラする
- 物音などに敏感になる
- 感情がなくなった感じがする



被害にあった本人だけでなく、家族や友達などの周囲の人にも影響が広がる場合があります。長期間続く、あるいはいったん落ち着いたのに再び調子が悪くなったりすることもあります。時間の経過や適切なケアを受けることなどで、回復することができます。

性暴力にあったとき

被害にあったときに、あなたが選べること・できること

その場を離れる

まずは移動するなどその場を離れ、安全を確保しましょう。

ただし、逃げられなかったとしても自分を責めないでください。

怖い状況ではからだが思うように動かなくなることがあります。

加害者から連絡先を知られている場合は、

返事しないでください。

緊急の場合は、110番など警察に連絡してください。



味方になってくれる人に話していい

自分がどうしたらいいかわからないときに、誰かに相談することは、

自分を守る力になります。性暴力かどうかわからないときでも、

境界線のピンチを感じたときは、信頼できる人に話してみましょう。

決して被害にあった人が悪いわけではありません。

話すまでに時間がかかってもいいんです。嫌だったこと、怖いこと、

不安なことを話すのは、とても勇気がいることだと思います。

もしかしたら、話してもわかってもらえなかったり、

傷つくこともあるかもしれませんが、でも、あなたの話を聴いて

一緒に考えてくれる人は必ずいます。



どうかあきらめないでください。

23、24ページの相談機関もぜひ利用してください。

病院

からだやこころにいつもと違うことがあったり、心配があるときは、医療機関へ相談しましょう。



● からだのケア

- ・ケガの手当て ・性感染症の検査・治療
- ・妊娠を避けるために

72時間以内に緊急避妊薬を飲むことで、高い確率で妊娠を避けることができます

産婦人科

泌尿器科 など

● こころのケア

- ・カウンセリング
- ・薬の処方など

心療内科

精神科

など

警察

- ・加害者を処罰してほしい
- ・犯罪として調べてほしい ・罪として認めてほしい

● 110番通報 ● 被害届を出す

- 届出をするか迷っているときに相談することもできます



友達が被害にあったとき・相談を受けたとき

- 信じて、ゆっくり話を聴く
- 「あなたは悪くない」と、くりかえし伝える

● 友達本人のペースを守る

友達がひどい目にあって、動揺したり、加害者に怒りがわいてきたりするかもしれませんが、どうかその感情を友達にぶつけないでください。また「加害者に復讐する」と怒ったりすることで友達を怖がらせたり、友達本人の望まない行動をとらないようにしてください。友達はあなたを信頼して打ち明けてくれたのだと思います。友達本人が望まない相手に被害のことを知らせないようにしましょう。

● 信頼できる大人への相談をすすめる

信頼できる身近な大人や、23、24ページの相談窓口への相談を、友達にすすめてください。

● 話を聴いたあなた自身が、がんばりすぎないで



一人で悩まず、まずは相談しましょう

性暴力被害者支援センター・ふくおか

検索

一人で悩まず、ご相談ください。

被害にあったら、専門の相談機関に相談できます。緊急の場合は、身の安全のためにもできるだけ早く**110**番通報してください。

性暴力に関する相談窓口

 プライバシーに配慮し、秘密は厳守します。安心して相談してください。

- **性暴力被害者支援センター・ふくおか**  **092-409-8100**
または**#8891**

【受付時間】24時間・365日(年中無休)

福岡県・福岡市・北九州市が共同設置した相談窓口です。
電話や面接相談、医療面のケア、警察等への付添い支援、法的支援など総合的な支援を行います。警察に届け出ることをためらっている方や、匿名の方でも相談できます。

- **犯罪被害相談「心のリリーフ・ライン」**  **092-632-7830**

【受付時間】月～金/9:00～17:45(※祝日・年末年始を除く)

福岡県警察が開設している被害にあわれた方々の心のケアを行う専門の相談窓口です。女性の臨床心理士がていねいにお聞きします。

- **性犯罪被害相談電話**  **#8103(ハートさん)**

【受付時間】24時間・365日(年中無休)

平日の昼間(9:00～17:45)は、警察本部の警察官又は臨床心理士が対応します。
土日、祝日及び夜間は、警察本部の当直勤務員が対応します。

- **Cure time(キュアタイム)**

【対応時間】毎日17:00～21:00 <https://curetime.jp>

内閣府が開設しているSNS相談窓口です。
チャットとメールで相談できます。外国語対応もあります。



性犯罪についての 法律が変わりました

令和5年6月に、性犯罪についての法律が改正されました。

詳細は法務省HPへ▶



● 公訴時効の延長

公訴時効期間(※)は、被害にあったとき(18歳未満の場合は18歳になった時)から、

- ・不同意性交等致傷罪などは20年
- ・不同意性交等罪などは15年
- ・不同意わいせつ罪などは12年

に延長されました。

※犯人を処罰するために起訴することができる期間

デートDVに関する相談窓口

- 福岡県女性サポートホットライン ☎ 070-4442-3893

【受付時間】9:00～17:00（※年末年始を除く・面談は要予約）

- 福岡県あすばる相談ホットライン ☎ 092-584-1266

【受付時間】月（祝日のみ）・火～日/9:00～16:30

金（祝日除く）のみ18:00～20:30も可（※8/13～8/15・年末年始を除く）

- 福岡県配偶者からの暴力相談電話（夜間・休日）

【受付時間】月～金/17:00～24:00

土・日・祝/9:00～24:00（※年末年始を除く）

☎ 092-663-8724

- 福岡県配偶者暴力相談支援センター

【受付時間】月～金/8:30～17:15（※祝日・年末年始を除く）

筑紫 ……092-584-0052

田川 ……0947-42-4850

粕屋 ……092-939-0511

北筑後 ……0942-34-8111

糸島 ……092-323-0061

……0946-24-5780

宗像・遠賀 ……093-201-2820

南筑後 ……0943-23-7520

……0940-37-2880

……0944-73-3200

嘉穂・鞍手 ……0949-22-4070

京築 ……0930-23-2460

……0948-29-0071

- 男性DV被害者のための相談ホットライン ☎ 070-4410-8502

【受付時間】火・木/18:00～21:00 土/10:00～13:00（※年末年始を除く）

- LGBTQの方のDV被害者相談ホットライン ☎ 080-2701-5461

【受付時間】第1日曜/14:00～17:00 第3水曜/18:00～21:00（※年末年始を除く）

- DVをやめたい方の相談ホットライン ☎ 090-5303-9394

【受付時間】日/10:00～13:00（※年末年始を除く）

デートDVに関する相談窓口（北九州市・福岡市）

- 北九州市配偶者暴力相談支援センター ☎ 093-591-1126

【受付時間】火～金/9:30～20:00 土・日/9:30～17:00（※祝日・年末年始を除く）

- 福岡市配偶者暴力相談支援センター ☎ 092-711-7030

【受付時間】月・水～金/10:00～17:00 火/10:00～20:00（※祝日・年末年始を除く）

このほか、24時間の電話相談やチャットでの相談ができる窓口があります。

- DV相談 +（プラス） URL: <https://soudanplus.jp/>

【受付時間】電話 24時間 / チャット 12:00～22:00 / プラス相談箱 24時間



知っていますか？

福岡県性暴力根絶条例

福岡県では、性暴力を根絶し、性被害から県民等を守るとともに、性暴力の被害者を支援するため、「福岡県における性暴力を根絶し、性被害から県民等を守るための条例」を制定しており、本条例に基づく責務や具体的取組を「性暴力根絶に向けた対応指針」とその解説で示しています。

ここでは、指針と指針解説の中から皆さんに知っていただきたいポイントをご紹介します。

● 性暴力とは

性暴力とは、被害者の身体や精神に対して、同意なく行われる性的な行為を指します。被害者の気持ちが尊重されず、自分の身体に関することを自分で決める権利を否定する人権侵害です。

性別・年齢に関わらず起こり、身近な人や夫婦・恋人間でも起こります。

〈参考〉本冊子 P8「性的同意」、P9～P10「性暴力とは?」、P20「被害後の影響」

● 性暴力や性暴力被害者に関する理解を深めましょう。

性暴力に関する不適切な固定観念や二次的被害によって、被害者をさらに傷つけてしまうことがあります。

① 性暴力に関する不適切な固定観念の例

- 本当に嫌なら抵抗するはず ■本当は⇒ 身体が固まってしまい、抵抗できない
- 露出度の高い服を着ているから被害にあう ■本当は⇒ 服装と被害は関係ない
- 加害者は見知らぬ人 ■本当は⇒ 大半は顔見知り

② 二次的被害とは

二次的被害とは、周囲の性暴力に対する偏見、無理解等による心ない言葉かけや行動により被害者がさらなる精神的苦痛を受けることをいいます。

【行動の例】

- 被害者に動揺を与えるような大きなリアクションを取る。
- 個人的な興味関心で根掘り葉掘り聞く。
- 本人から聞いたことを本人の了解なしに他の人に伝える。

【言葉かけの例】

被害者を責める

被害を軽視する



● 被害者も加害者も出さないようにするため次のような知識を身につけましょう

① 自分や周りの人が被害にあった場合の対応

- 専門機関や信頼できる人に相談してください。
- 被害者の安全を確保し、「あなたは悪くない」と繰り返し伝えてください。

〈参考〉本冊子 P21～P22「性暴力にあったとき」

② 性暴力を受けた子どもの理解と支援

- 相手と対等な関係でなかったり、はっきり嫌だと言えない状況で子どもたちが被害にあっています。
- 子どもはなかなか被害を打ち明けることができないため、周囲の大人が早期に気づき、相談機関につなげることが大切です。

③ 自分や周りの人の身を守るための防犯等に関する知識

- どのような環境下でも、性暴力の責任は加害者にあり、許されるものではありません。
- 一方で被害を防ぐためにも、自分や周りの人の身を守るため性犯罪等に関する知識を身につけることも大切です。

福岡県警察本部HP
「性犯罪の根絶」



警察庁HP
「痴漢・盗撮事犯対策」



● 性暴力を根絶するための事業者の責務

皆さんがアルバイトや就職など、これから仕事をしていく中で、性被害に遭ったり、見聞きしたりすることがあるかもしれません。職場における性暴力を起りにくくするとともに、性被害にあった方に配慮した適切な対応がされるよう、県では、条例や指針で事業者が行うべきことを定めています。

- 就業規則等に性暴力に関する事業者の方針や懲戒規定を定めること。
- 従業員に対して性暴力防止のための啓発・教育を行うこと。
- 相談窓口を設置、周知すること。
- オフィスの可視性を高める、防犯カメラを設置する等、性暴力が起きにくい就労環境を整備すること。
- 性被害や二次的被害の申し出があった場合は、事実関係を迅速かつ正確に確認し、被害者に対して適正な配慮を行うとともに、行為者に適正な措置を行うこと。再発防止を行うこと。

〔性暴力被害にあったときの相談窓口〕

● 性暴力被害者支援センター・ふくおか

【受付時間】24時間・365日(年中無休)

☎ 092-409-8100
または#8891

〔性加害の再発防止のための相談窓口〕

● 福岡県性暴力加害者相談窓口

【受付時間】月～金/9:00～17:00(※祝日・年末年始を除く)

☎ 092-289-9398

性暴力根絶に向けた対応指針とその解説は、
県のホームページで公開しています。



性暴力の根絶学習用動画
「いま知っておくべき性暴力のこと。」



福岡県では、性暴力根絶に向けた対応指針をわかりやすく
学べる動画を配信しています。

「いま知っておくべき性暴力のこと。」



発行日 2026年3月

発行元 **福岡県生活安全課**
〒812-0053 福岡県福岡市東区箱崎1-18-1

監修 性暴力被害者支援センター・ふくおか