

もくじ

はじめに.....	02	境界線 <small>きょうかいせん</small> がピンチなときには.....	13
境界線 <small>きょうかいせん</small> ってなに?.....	03	保護者 <small>ほごしゃ</small> の方 <small>かた</small> ・子ども <small>こ</small> のそば <small>そば</small> にいる大人 <small>おとな</small> の方 <small>かた</small> へ.....	15
境界線 <small>きょうかいせん</small> をこえるとき.....	07	相談 <small>そうだん</small> できる場所.....	18
プライベートゾーン.....	09		

この本の登場人物



ヒカル

元気げんきいっぱい
の
しょうがくせい
やんちゃな小学生



クロ

ヒカルたいせつが大切にしている
ネコのぬいぐるみ



フク

おとなりにす住んでいる
ヒカルのおさななじみ

はじめに



「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」



この本では、「自分を守る」ために知っておいてほしい、

「境界線きょうかいせん」のことをおはなしします。



きょう かい せん
境界線ってなに？

透明バリア



みんな、自分と相手とのあいだに、目に見えない透明なバリアを持ってる。

自分を守ってくれる透明バリア。

それは、大切・大事って思う気持ちのカケラがあつまって、できているんだよ。



このバリアは、みんな大きさも、かたちも、つよさもちがう。

ぐねぐねの人 カクカクの人 大きい人

せまい人 ぶあつい人 やわらかい人

さっきは小さかったのが、今は大きくなっている人…。



この透明バリアを、「境界線」っていうよ。



からだの境界線きょうかいせん かい せん

境界線には、色々な種類があるよ。

だれと、どれくらい距離をとるか?ってこと。



クロとは、ぎゅっしたりぴったり
くっつくくらいがいいな。



手をのびしても届かないくらいだと、
遠すぎてしゃべりにくいなあ。



フクとは、ぴったりだと近すぎて
そろそろおちつかない。



片手をのびしたら届くくらいじゃ
ちょうどいいみたい。

持ち物の境界線も もの きょうかい せん

持ち物やお金にもそれぞれ
境界線があるよ。



ヒカルのは、
ヒカルのものだから、
フクはかってにさわっちゃ
いけないんだよ。

きもちや考え方の境界線かんが かと きょうかい せん

じぶんのきもちは じぶんのもの。
どんなきもちも、持っていていい。
何を大切にすることは じぶんで決めていいんだよ。



だから、クロのことを
とっても大切にしたい
きもちは
だれもおかずにしちゃ
いけないの。



境界線をこえるとき



ヒカルはときどき、フクともっと近づいて、手をつなぎたいときがある。

フクはときどき、ヒカルのクロをぎゅっとしたいときがある。

そういうとき、境界線をこえるときは言葉でお互いの気持ちを確かめよう。



イヤなときは「イヤ」って言うてもいい。



「イヤ」って言われると、つらいきもちになることがあるよね。

でも、透明バリアを守れたのだから、だいじょうぶ。

そんなときは、相手の透明バリアをやぶっていないかな?って ちょっと考えてみること。

それは、相手のこと 相手の境界線を大切にできたってこと。



プライベートゾーン

からだの境界線のなかでも、とくに「**だいじなところ**」がある。



それは、**たいそうふく**でかくれるところ。

「**プライベートゾーン**」ともいいます。

「プライベートゾーン」には、**まも**らなきゃいけない**だいじな約束**がある。

その
1

ほかの人のプライベートゾーンを
見ない・さわらない



その
2

じぶんのプライベートゾーンを
見せない・さわらせない

たが **きも** **かくにん**
お互いの気持ちを**確認**せずに、

かってにこの約束をやぶるのは「**せいぼうりょく**」**性暴力**」です。

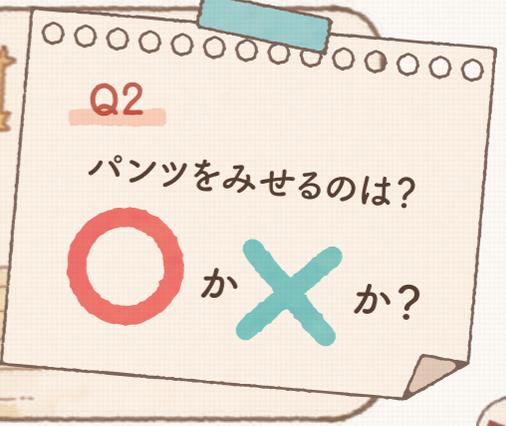


おも
きみはどう思う?
いっしょに
かんが
考えてみよう
?

やくそく だいじな約束 のクイズ!



ほかの人のプライベートゾーンを見るのは、バツ。



じぶんのプライベートゾーンを見せるのも、バツだよ。



境界線がピンチなときには



「イヤ」だと相手に
伝える



味方になってくれる
大人にはなしてみる



その場をはなれる

どれをえらんでも、だいじょうぶ。ひとりじゃないよ。



きみにとって味方になってくれる大人ってだれかな？



おしまい





保護者の方、子どものそばにいる大人の方へ



子どもたちの「味方」になってください。

性暴力の被害にあった子どもは、被害を周囲に隠そうとすることが少なくありません。

「信じてもらえないかもしれない」「心配をかけたくない」

「自分が悪かったんじゃないか」などの思いから、ひとりで抱え込んでしまいます。

この冊子は、そんな子どもたちに向けて

「まわりの大人に相談してほしい」というメッセージをこめて作りました。

もしこの冊子を読んだ子どもが、あなたに性暴力の被害にあったことを打ち明けたとしたら、

それはあなたがその子にとって味方になってくれる、信頼できる大人だということでしょう。

複雑な思いを抱え、悩みながらあなたに打ち明けたのかもしれない。

まずは、打ち明けたことを褒めてあげてください。

どうかその子の味方になってください。



そばにいる大人の方へ

～被害にあった子どもとの接し方～

子どもが安心感や安全感を持てることが大切です。子どもの気持ちをよく聞きながら、生活を支えてあげてください。

まずは子どもの安全を確保してください。

被害場所にとどまっていたり、加害者に居場所や連絡先を知られてはいませんか？緊急の場合は110番など警察に連絡してください。

家庭内で起きた性暴力の場合は、児童相談所に連絡して、専門家と一緒に考えていきましょう。



信じて話を聞いてください。

被害にあった子どもの説明は、あいまいだったり、つじつまが合わないように感じられることがあります。それは、ショックのために記憶がはっきりしないためかもしれません。また、あなたに心配をかけたくない、わかってもらえないかもしれないと思って、全てを話さないこともあります。

まずは否定したり疑ったりすることなく話を聞き、受け止めることが大切です。

ただし、間違った思い込みで自分を責めているときは、そうした思い込みを訂正することが役に立ちます。

気持ちをていねいに聞き、そのまま受け止めてください。

被害のあとは、ふいにさまざまな感情がわき起こることがあります。被害を軽く見ることなく、落ち着いて子どもの話を聞いてください。

被害にあった子ども自身の感情を否定せず、「そんな気持ちなんだね」と、子どもが話す気持ちをそのまま認めてあげましょう。



「あなたは悪くない」と、くりかえし伝えてください。

被害にあった子どもは「私のせいで」「私があつとき、あの場所にいたから」など、自分を責める気持ちが何度も起こります。

被害者には何の落ち度も責任もないことを、何度でも、くりかえし伝えてください。





～被害の影響～

傷ついた体験によって、からだ、こころ、行動などに変化があらわれることがあります。

からだ

- ① 疲れやすい
 - ② ぼんやりしている
 - ③ 眠れない
- など

こころ

- ① 思い出したくないのに思い出す
 - ② 不安でイライラする
 - ③ 物音が気になる
 - ④ 感情がなくなったようになる
- など

考え方

- ① 自分を責める
 - ② 何をやってもらったか
 - ③ 誰も信じられない
- など

これらはショックな出来事の後に起こる、自然な反応です。こういった反応が出たとしても、子どもがおかしくなったわけではありません。

回復には長い時間がかかる場合も少なくありません。急かさず、じっくり本人のペースを見守る姿勢でいきましょう。

この変化が長く続き、学校生活や家庭生活に支障が出る場合は専門的な治療が必要となります。

こころとからだを楽にする方法

苦しならないよう、自分のペースで行ってください。

リラックス法

- 鼻から息を少し吸います
3秒程度
- 少し息を止めます
1～2秒程度
- 口をすぼめ、ゆっくりと長く「ふう～」と息を吐きます
6～7秒程度

睡眠、食事、入浴など、安全ないつもおりの日常生活を取り戻し、安心させてあげましょう。からだをリラックスさせてあげましょう。

好きなことをしたり、体を動かしてリフレッシュすることも役立ちます。(ただし、無理にさせる必要はありません。子どものペースに合わせましょう)

あなた自身ががんばりすぎないでください。
ひとりで抱え込まないでください。

性暴力は、直接の被害者だけでなく、そのまわりの人々にも影響を及ぼします。被害者を身近で支える立場となった人も、悩み、傷つき、精神的負担を感じることがあります。被害後の状態や回復への道のりはそれぞれ違います。あなた自身のこころとからだにも気を配ってください。

感情を抱えきれなくなったり、どうしたらいいかわからないときは、ひとりで抱え込まずに次のページの相談窓口にご相談ください。



相談できるところ

性暴力に関する相談窓口

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、法的支援など総合的な支援を行います。警察への届け出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)

<https://curetime.jp>

【対応時間】毎日17:00～21:00

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。



「境界線」についてアニメーション動画でより深く知ることができます。

動画でわかる

「境界線ってなに？」



コチラからご覧ください

「境界線ってなに? 自分も相手も守る透明バリア」



コチラからご覧ください

●●●性犯罪についての法律が変わりました●●●

面会要求等罪の新設

16歳以下の子どもに

- 体をさわるなど性的行為をする目的で、うそをついたり、お金や物をあげるなどと言って、会うことを要求することや、そのような要求の結果、会うこと
- 自分のはだかなど性的な写真・動画をとって送るよう求めること

は犯罪です。

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
- 不同意いせつ罪などは12年

に延長されました。

詳細は
法務省HPへ



*犯人を処罰するために起訴することができる期間

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。