

自分を守るため、自分を大切にするために必要な知識
「境界線」や性暴力、デートDVについて学べる冊子です

大学生・専門学生版

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

自分を守るための考え方・・・「境界線」って何？
性暴力ってどんなこと？デートDVって何？
被害にあったらどうしたらいい？

ここから読めます



「境界線」とは? P3~

すぐ近くに知らない人の顔があったら、イヤなかんじがするように、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。

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。

自分の境界線を守るために

- イヤと言っていていい
- その場を離れる
- 味方になってくれる人に話してみる

気持ちや考え方の境界線

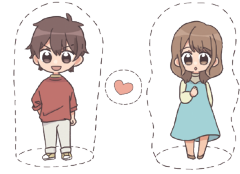


どんな気持ちも持っている。何を大切にするかはあなたが決められる。

相手の境界線を守るために

- 相手もNOと言っていていい
- 相手のNOを受け入れることは相手を大切にすること

性の境界線



自分の性は自分だけのもの。

「性的同意」 P7~

「性の境界線」をこえるとき、キスやハグなどをするとき、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かめ合うことが大切です。
- パートナー同士であっても、性的行為をすることは義務ではありません。
- 性的行為をする／しないを決めるのは自分自身です。



性暴力とは? P7~



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。

- からだに直接さわる性暴力
痴漢 レイプなど

- からだに直接さわらない性暴力
からだへのからかい 下着を盗む ストーカー行為 着替えやトイレなどをのぞく 盗撮 性的な画像をSNS等で送りつける、送らせる、公開する など



- 被害後の影響 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。

【考え方】自分を責める 誰も信じられない

【暮らし】被害を思い出す場所や物を避ける 転居・退学・転職

【からだ】疲れやすい 息苦しい 眠れない 集中できない

【こころ】思い出したくないのに突然思い出す 不安 イライラ 物音に敏感になる 感情がなくなった感じ



性暴力にあったとき P21~



- まずはその場を離れるなど、安全を確保しましょう。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や相談機関に相談しましょう。
- 医療機関でからだのケアやこころのケアを受けることができます。
- 加害者を処罰してほしいとき、犯罪として調べてほしいとき、警察に相談することができます。

詳しくはこちらから



一人で悩まず、相談しましょう 性暴力に関する相談窓口 P23~

性暴力被害者支援センター・ふくおか

#8891(通話料無料)または
☎ 092-409-8100

【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

NOと言えなかった...

自分が悪いのかな...

これって被害...?

- 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。
- 年齢・性別に関わらず相談できます。警察への届出をためらう方も、匿名の方も相談できます。
- 面接相談、病院への付添い、法的な支援など、さまざまな支援が受けられます。

