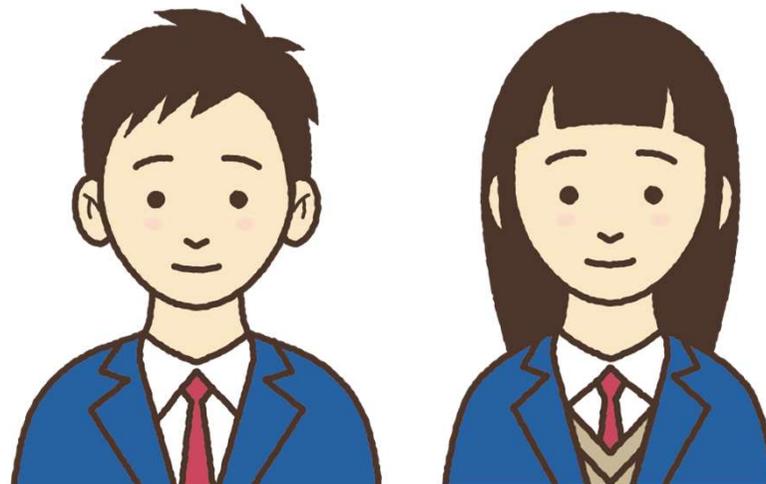


大切な心と体を守るために

授業の内容

- よりよい人間関係ってなんだろう？
- 性暴力とは？
- もし性暴力の被害にあったら・・・



自分と相手を守るもの ～距離感ってなに？～

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。



?

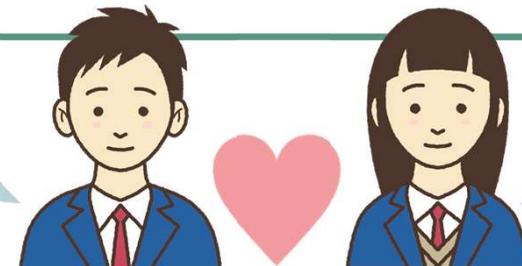
あなたが相手と接するとき心地よいと感じる距離を考えてみましょう。

- 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。

僕はA
だと思う



私はB
だと思う

違う考えの人もあるんだね

自分と相手を守るもの ～距離感が守られないときは？～

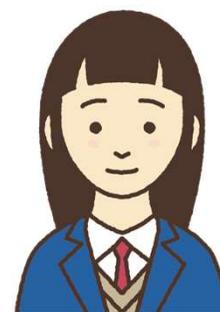
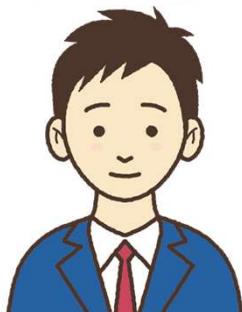
相手が近づいてきたり、体に触られたりして、いやだなあと感じたら、自分の距離感が守られていないということです。あなたがいやなことはいやだと言うことができます。

「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



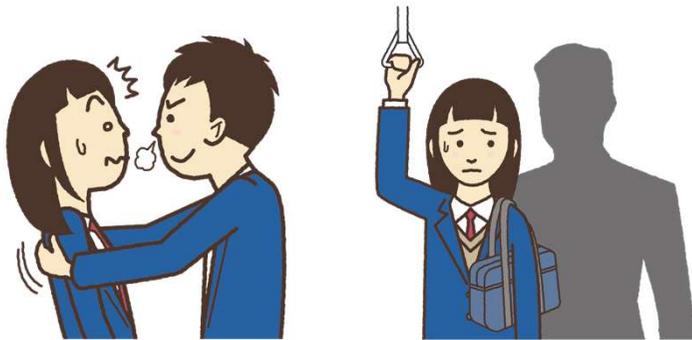
- 自分がいやだと感じたことは、いやだと言ってよいのです
- 相手がいやだと言ったら、相手の気持ちを受け入れましょう
- いやなときは、相手と距離を置いてみましょう
- 自分の距離感が守られていないときは信頼できる人に相談しましょう

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。

- 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、見せつけたりするなど、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。
- 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

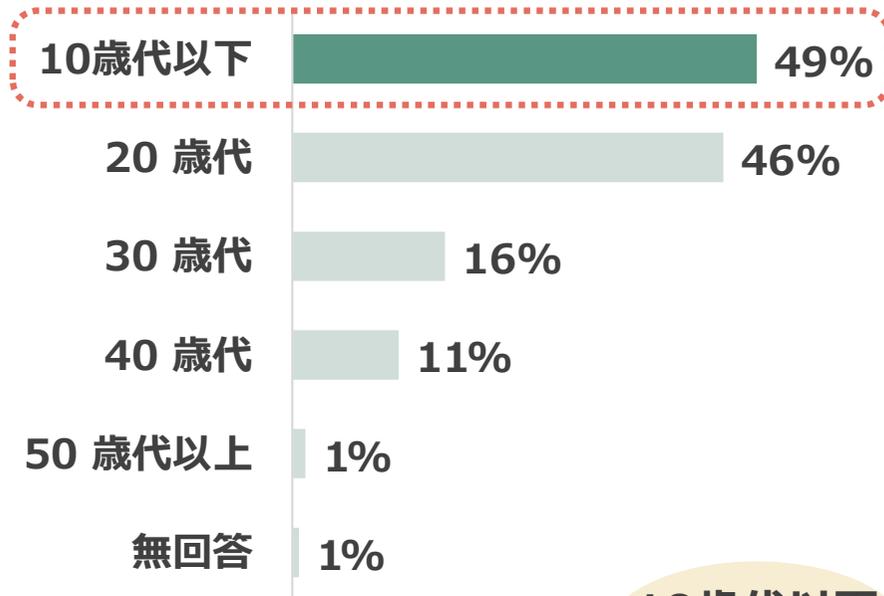


- 悪いのは加害者です。
- 被害にあった人は悪くありません。
- どんな理由があっても性暴力は決して許されません。

性暴力は身近なところで起こっています

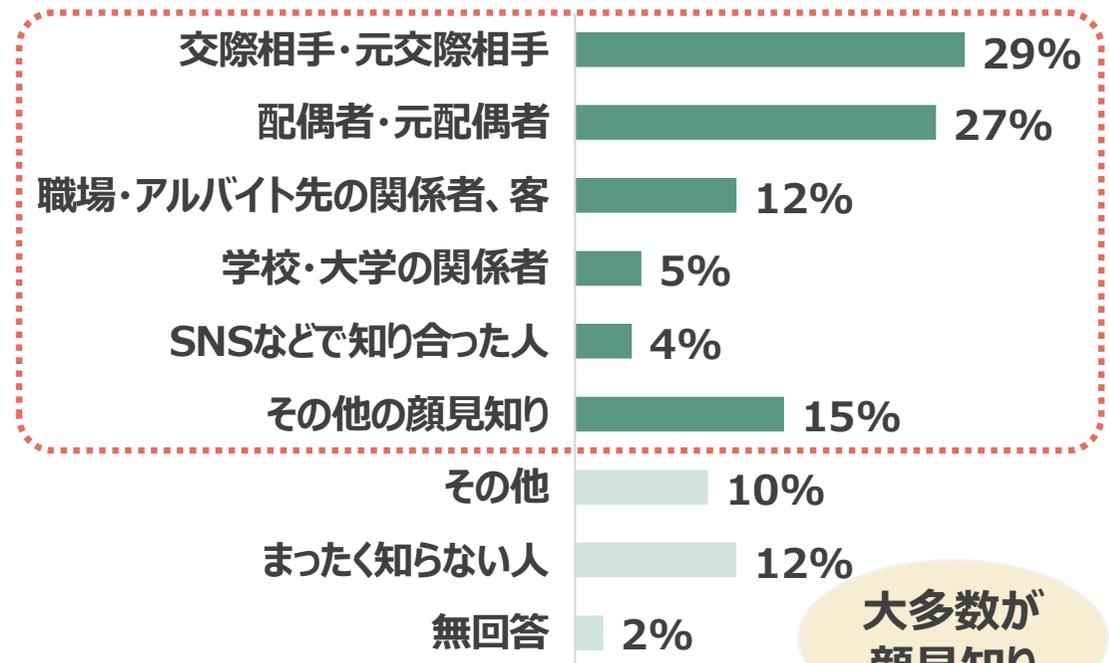
無理やり性交をされたことがある人のうち、被害にあった年齢は、10歳代以下も多くなっています。加害者との関係は、面識のある人からの被害が大多数を占め、まったく知らない人からの被害は12%です。

被害にあった時期



10歳代以下の被害も多い

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：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2年度調査）

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

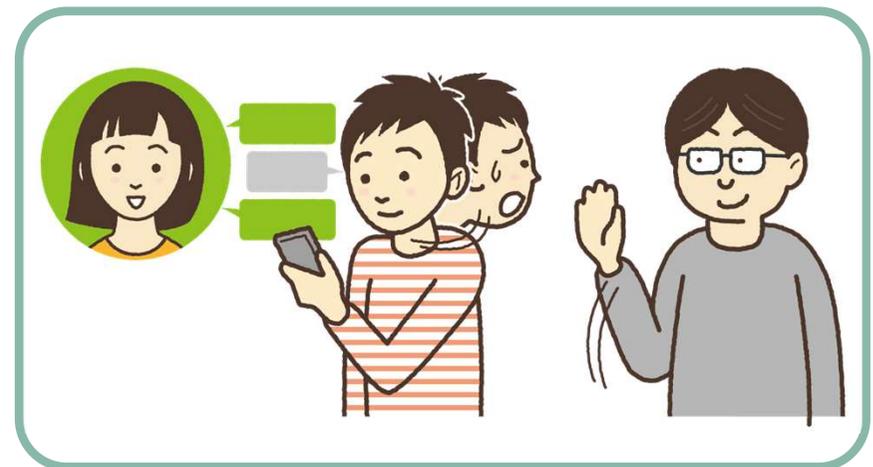
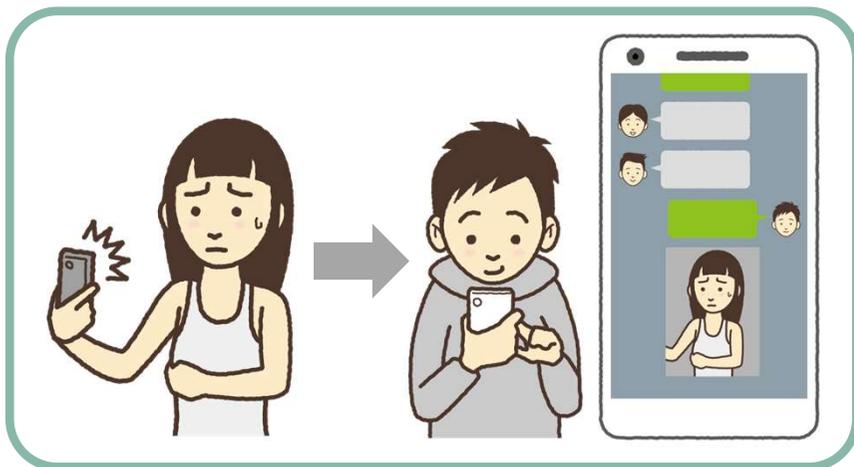
親しい間柄でも自分と相手の気持ちを大切にしましょう

- 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。



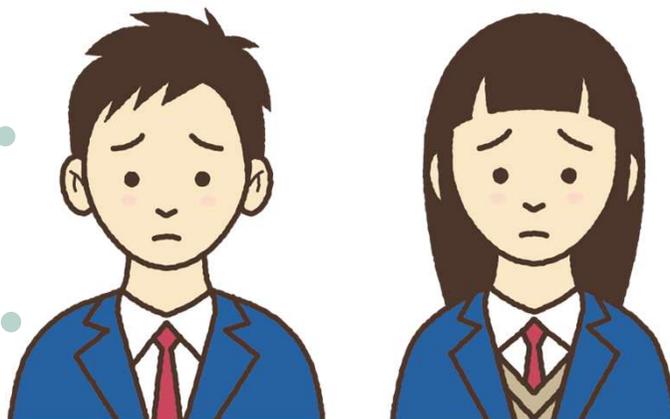
性暴力の例【セクシュアルハラスメント】

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。。。



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

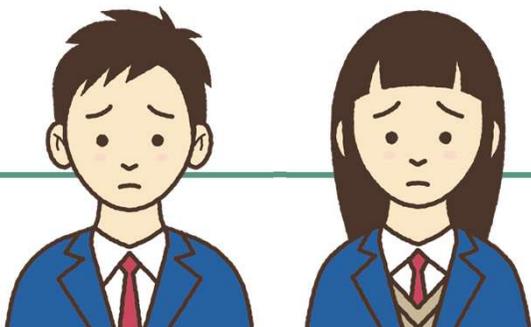
性暴力の被害にあうと、心と体に深刻な影響があります。
その影響は長く続く場合もあります。

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】

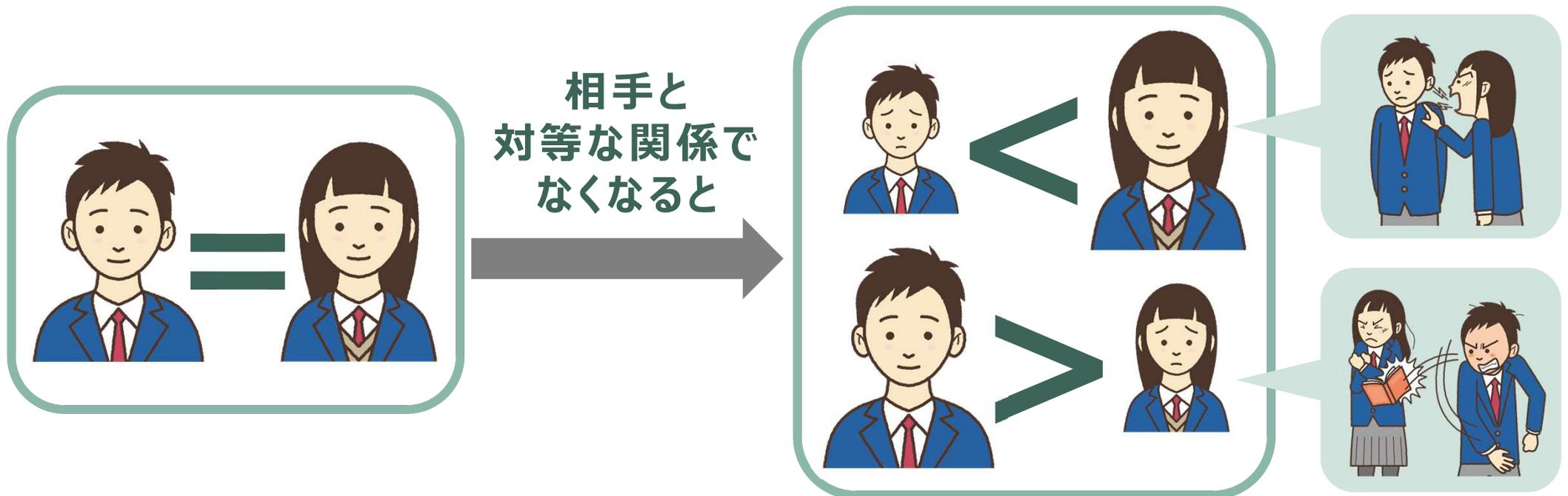
- 自分を責めてばかりいる
- 誰も信用できなくなる

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。



自分の気持ちを大切にすると同時に
相手の気持ちも尊重しましょう。

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



STOP!

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



STOP!

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



STOP!

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？

- いやだと声を出す
- 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、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
- 気持ちを丁寧に聞き、そのまま受け止める
- 信頼できる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、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
信頼できる人に助けを求めましょう。



友達の性暴力（加害）に気付いたら？

- 信頼できる人に相談する
（担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、保護者など）

自分たちだけで解決しようとしなくて
信頼できる人に助けを求めましょう。

