

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

発行日 2022年3月  
発行元 福岡県人づくり・県民生活部  
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

## 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
<b>性暴力とは？</b> .....	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
<b>デートDVって何？</b> .....	13
事例マンガ(サークル編) .....	15
事例マンガ(SNS編) .....	17
<b>被害後の影響</b> .....	20
<b>性暴力にあったとき</b> .....	21
<b>相談窓口</b> .....	23
<b>性暴力根絶に向けた指針</b> .....	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



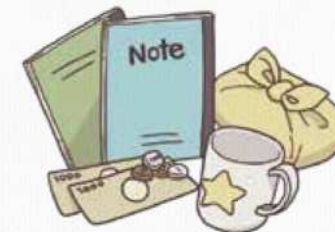
時間をどう使うか、どう過ごすかはあなたが決められる。

### 気持ちや考え方の境界線



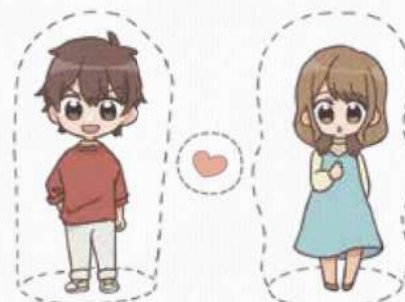
どんな気持ちも持っていていい。何を大切にするかはあなたが決められる。

### 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！



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。

## 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。意外と勇気がいるかもしれませんが、  
決して格好悪いことではありません。

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。



## 〔時間の境界線〕

マンガで  
解説!



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!



## 〔気持ちの境界線〕

マンガで  
解説!



## 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!



「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ことが必要です。  
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、自分の意思で決められる状況で同意することが必要です。  
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が、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

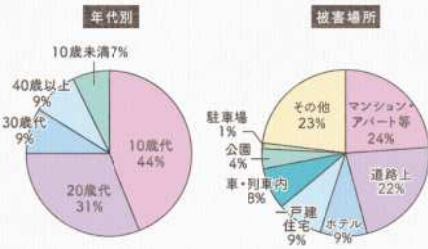


相手との関係、年齢、立場、セクシュアリティなどは関係なく、被害にあうことがあります。被害にあわれた方は何も悪くありません。

## 福岡県の被害の状況

令和3年に警察へ被害申告した性犯罪等の件数は252件で、発生率は全国的に見ても高いと言えます。性犯罪は、被害の特性上、表に現れにくいことから、実際の被害はもっと多いものと考えられます。10～20歳代の被害は75%、場所はマンション・アパートが約24%で、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。

### 【学識別、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」がそれぞれ2割を超え、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	28.9%
② 配偶者・元配偶者	26.8%
③ 職場・アルバイト先の関係者・客	12.0%
④ まったく知らない人	12.0%
⑤ 家族、親族(①除く)	11.2%
⑥ 通っていた(いる)学校・大学の関係者	4.9%
⑦ SNSなどインターネット上で知り合った人	4.2%
⑧ その他	14.1%
⑨ 無回答	2.1%

出典:「男女間における暴力に関する調査(令和3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？

福岡県警察では、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



令和4年3月1日  
リニューアル!

### 「みまもっち」にできること

- 情報マップで確認
- 事件の情報提供
- 防犯対策学習機能
- 警察署等のルート表示
- 防犯ブザー機能
- 情報をプッシュ通知
- 防犯動画視聴機能

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。

「交際相手がいた(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  
16.7%

男性  
8.1%

出典：「男女間における暴力に関する調査（令和3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	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	あなたがほかの用事で会えないと怒られる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	相手を怒らせないよういつも気をつかう
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく約束を破られる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	「別れるくらいなら自殺する」と言われる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	怒ると壁をなぐったりものを壊される
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	むりやりキスや性行為をされる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SNSの既読がつかないと怒られる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	あなたのことを何でも知りたがり聞いてくる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	勝手にスマホ等をチェックされる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ものごとを一人で勝手に決められる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	大声で怒鳴る、「バカ」「グズ」など傷つく言葉を言われる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	あなたが誰といるかいつもチェックされる
<b>合計</b>		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	あなたとあなたの恋人は いくつチェックがつかしましたか？





# CASE 2

サークル編



# CASE 3

SNS編



## 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す場所や物を避ける
- 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ことがあります。長期間続く、あるいはいったん落ち着いて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。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

### ● 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

産婦人科

泌尿器科 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、

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、

## 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

【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、病院の付添いなど総合的な支援を行います。

 **092-409-8100**  
または**#8891**

### ● 犯罪被害相談「心のリリーフ・ライン」

【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電話です。女性の臨床心理士がていねいにお聞きします。

 **092-632-7830**

### ● 性犯罪被害相談電話

【受付時間】24時間・365日(年中無休)

平日の昼間(9:00～17:45)は、警察本部の女性臨床心理士が対応します。土日、祝日及び夜間は、警察本部の当直員が対応します(男性の警察官が対応する場合があります)。

 **#8103(ハートさん)**



# ご相談ください。

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。

## デートDVに関する相談窓口


### ● 福岡県あすばる相談ホットライン

【受付時間】

9:00～17:00

金(祝日除く)のみ18:00～20:30も可

(※8/13～8/15・年末年始を除く)

 **092-584-1266**

### ● 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

## 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

【受付時間】火～金/9:30～20:00 土・日/9:30～17:00

木曜は17:00までの場合あり/不定期

(※祝日・年末年始を除く)

 **093-591-1126**

### ● 福岡市配偶者暴力相談支援センター

【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)

 **092-711-7030**

## 性暴力根絶条例に基づく 性暴力根絶に向けた指針

### ● 性暴力とは

性暴力とは、望まない・同意のない性的な行為や発言をいいます。性暴力は、自分の気持ちを尊重されず、自分の身体に関することを自分で決める権利が否定される人権侵害です。

### ● 性暴力被害に見られる特徴

- ① 性暴力は、被害にあった人や周囲の人に長期にわたって深刻な影響を与えることがあります。

#### 【性暴力の影響の例】

##### こころ

フラッシュバックやパニックなどの症状、自分を責める気持ち、孤立感、人が怖い、集中できない、イライラしやすい

##### からだ

眠れない、食欲がない、朝起きられない、からだの痛み

##### 性の健康

性感染症、望まない妊娠、妊娠中絶

##### 二次的負担

司法手続き、転居、転校・退学、転職・離職、通院及びこれらに伴う経済的負担

※子どもが被害にあった場合、将来にわたって影響が続くこともあります

- ② 性暴力に関する誤った固定観念から、被害者が責められたり、二次被害\*を受けたりすることがあります。

※二次被害:周囲の性暴力に対する偏見、無理解等による心ない言葉や行動により、被害者がさらなる精神的苦痛を受けること。

#### 【誤った固定観念の例】

- 本当はいやなら抵抗するはず → 身体が固まってしまう、抵抗できない
- 加害者は見知らぬ人 → 大半は顔見知り
- 被害にあうのは若い女性だけ → 性別・年齢にかかわらず、被害が生じている
- 肌を露出した服装をしているから被害にあう → 服装と被害は関係ない
- 被害にあうのは夜遅い時間に出歩いているときだけ → 昼間帯や室内での被害も多い

#### 【二次被害となる言葉かけの例】

##### □ 被害者を責める

なぜ、すぐに相談しなかったの

どうして逃げなかったの

##### □ 被害を軽視する

忘れたほうがいい

早く元気になって



### ● 性暴力をなくすための対応

性暴力が起きる背景には、「女性は男性に従うべき」「少々乱暴的な方が男性らしい」といった性差別や暴力を容認する考えがあります。

どんな環境下でも、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。

被害にあった人が、二次被害を受けることなく相談し、安心・安全を確保され、必要な支援を受けられる環境が必要です。

県民は、性暴力の加害者、二次加害\*者、傍観者にならないよう配慮し、以下のような対応を行うことが求められます。また、事業者自らも同様の対応を行うとともに、性暴力が発生しにくい就労環境の整備その他雇用管理上必要な措置を講じるよう努めるものとし、性被害又は二次被害を申し出た者がいるときは、適切に対応しなければなりません。 ※二次加害:二次被害を与える行為

#### ① 県民が行うべきこと

- 身近にある性暴力に気づき、傍観者にならないこと
- 「被害者にも落ち度がある」などの性暴力に対する誤った認識をなくすこと
- 相談できる窓口があることを知って、被害にあった人に伝えること
- 子どもの被害については、周囲の大人が気づいて、相談機関につなげること

#### ② 県民が(二次)加害者、傍観者にならないための心がけ

##### ● 被害者は自責の念を持つ心理傾向があることに配慮すること

- 被害者は、自責の念を感じてしまう場合があるので、周囲者は「被害者は絶対に悪くない」という姿勢で居続けることが重要です。
- 周囲者が性暴力に関する誤った固定観念に基づいた言葉かけで二次被害を与えないよう注意する必要があります。

#### ③ 事業者が行うべきこと

- 就業規則に性暴力を許さないことを明示する
- 従業員に対して、性暴力を防止するための啓発・教育を継続して実施する
- 男女の固定的な性別役割分担を前提とした業務上の配置や職務分担を行わない
- 相談窓口を設置し、適切な対応ができる相談員を配置する
- オフィスの可視性を高めたり、防犯カメラを設置したりする等、性暴力が起きにくい就労環境を整備する
- 被害にあった人が安心して就労を続けられるようプライバシーの確保や休暇を取得させると必要な措置をとる
- 被害者の意向を踏まえた上で、加害者に対して厳正な対応を行う