

あなたは悪くない

～もしものときのために知っておいてほしいこと～

あなたのからだところは、あなた自身のものです。
いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、あなたが決めることができます。

同意のない性的な行為は「性暴力」です。

相手と対等な関係でなかったり、嫌だと言えない状況であったりしたなら、
本当の同意があったことにはなりません。
また、一つの行為に同意をしたとしても、他の行為に同意したことにはなりません。
同意のない性的な行為は、犯罪となる場合もあります。

性暴力の被害を受けた方

被害にあったことを、
誰にも相談できないと思っていませんか。
悪いのは加害者です。
あなたは悪くありません。
あなたのところとからだのケアや
これからのことを一緒に考えていきましょう。

身近な人が被害にあった方へ

友人や家族など大切な人から
被害を打ち明けられると、
どのように対応してよいか分からなくなるかもしれません。
でも、みなさんは被害にあった方を
安心させることができる重要な存在です。
みなさんにできることがあります。

身近な人ができること

- 被害者が安全な場所にいるか確認してください。
- 「あなたは悪くない」と繰り返し伝えてください。
- 信じて話を聞いてください、気持ちを丁寧に聞き、そのまま受け止めてください。

身近な人に気をつけてほしいこと

- 被害者の話を疑ったり、否定したりしない。×「それ本当？」
- 被害者を責めない。×「そんな服、着てたから」
- 被害を軽いものとして扱ったり、無理に忘れさせようとしめない。×「たいしたことない」
- 自分の動揺した気持ちをそのまま被害者にぶつけない。×「なぜそんなことになったの？」
- 被害者の意思や気持ちを大切にせず、よかれと思って一方的に助言したり・話を進めたりしない。×「〇〇に相談すべき」
- 安易に共感を示さない、励まさない、鼓舞しない。×「負けるな」

性暴力は年齢・性別にかかわらず、若い女性だけではなく、男性やこども、高齢者の被害もあります。時間や場所を問わず発生し、加害者の約 8 割は顔見知りです。同意のない性的な行為は性暴力です。ひとりで悩まずに安心して相談してください。年齢・性別を問わず相談できます。

性的な被害、ひとりで悩んでいませんか？

服を脱がされた
水着で隠れる部分（プライバシーゾーン）を触られた
下着姿や裸の写真、動画を撮られた、送るよう要求された
飲み物に薬を入れられ、気づいたら性行為をされていた
痴漢にあった

あなたは何かわるくありません。相談できることがあります。

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
はやくワンストップ
#8891

性犯罪被害相談電話（警察）
ハートさん
#8103

チャットで相談
キョアタイム

性犯罪・性暴力とは
内閣府
男女共同参画局

デートDVって？ 交際相手からの暴力のことを「**デートDV**」といいます。

「デートDV」にはさまざまな種類があります。

- ✓ なる・たたく・ける
- ✓ 相手が望まない性的な行為をする
- ✓ 嫌がっているのに下着姿や裸を撮影する
- ✓ 友だちと会うのを嫌がる・やめさせる

- ✓ 「別れるなら死ぬ」と言って、別れるのを嫌がる
- ✓ 大声で怒鳴る・バカにする
- ✓ 長時間無視をする
- ✓ デートのお金をまったく払わない

友人にも教えてあげてください！ 交際相手からの暴力は、自分で解決するのは難しい問題です。相談してください。

電話で相談

DV相談ナビ

#8008

警察相談専用電話

#9110

チャットで相談



DV相談プラス

デートDVとは



内閣府
男女共同参画局