

大学生のための

セクシャル・コンセント

性的同意ハンドブック

～互いを尊重しあう学生生活のために～

ご入学・ご進級おめでとうございます

この冊子では性的同意を中心に説明しています。
耳慣れないテーマですが、楽しい学生生活を送る為に
とても大切なことです。ぜひ一度目を通してみてください。

2023年4月

もくじ

・はじめに	1
・性とは	2
・性的同意（セクシャル・コンセント）	3
・デートDVとは	5
・性暴力の種類	7
・デートレイプドラッグ	8
・第三者介入（傍観者介入）	9
・友達が被害にあったら	10
・もし被害にあったら	12
・あとがき	13
・相談先・リソース一覧	14

はじめに



～なぜ今、性について語るのか～

みなさんはセクシャル リプロダクティブ ヘルス ライツ (性と生殖に関する健康を得る権利) *1をご存知ですか？

この権利を簡単に説明すると、

「どのような性であっても、みんなお互いの
身体的・精神的特性を十分に理解し合おう。
人権を尊重しておもいやりをもって生きよう。
そのために自分で考え決断して行動できるよう、
心身と健康に関する正確な知識や情報を手に入れよう。」

というものです。

欧米ではこの考えのもと、5歳頃から性教育がおこなわれています*2。
発達段階に合わせて性と生殖に関する知識や人権を学び、コミュニケーション能力を育むプログラムです。

そして大学では、入学オリエンテーションの際、
「タバコだめ、ドラッグだめ、同意のない性交渉だめ」
ということを確認しています。

いま日本の大学生の皆さんにもこの性的同意の重要性を共有すべく、
国の動きが始まっています*3。

これから東海大学で学びを深め、自己を研鑽して世界に羽ばたいて
いく皆さんと一緒に、互いを尊重しあう学生生活に必要な考え方を
確認していきましょう。

性とは



～性とはなんだ？～

みなさんは「性」という言葉から何をイメージしますか？
“いやらしいこと”や“はずかしいこと”でしょうか？
「性」を学術的に語ると大変難しくなるので、ここでは簡単に
4つの側面から考えたいと思います。
ご自身のそれぞれの「性」はどうでしょうか？



戸籍上の「性」

二元論的に
分けられる性



性自認の「性」
(こころの性)

自分のことをどう
認識しているかの性



性表現の「性」

髪形やファッション、
立ち居ふるまいの性



性的指向の「性」

パートナーに
選ぶひとの性

性とは『天から与えられたそのひとをかたちづくる本質』です。
世間では、心の性と体の性が一致しない人や、同性の人をパート
ナーに選ぶ人を「性的マイノリティ」と呼ぶことがあります。
しかし、「わたしはマジョリティだから、マイノリティのあなた
たちを理解してあげる」というのではなく、そもそもひとりひと
りがそれぞれ尊重されるべき存在なのです。

では、互いを尊重する付き合い方とは、どのようなものでしょう
か？具体的にみてゆきましょう。

ポイント その1

「性はみんな違って当然。」

“普通”や“あたりまえ”はない。」

性的同意



～大切なパートナーとの関係を築くために～

WHOは「同意を得ていない性的言動のすべて」を“性暴力”と定義しています。たとえ夫婦間、交際をしているパートナーの間でも同様に当てはめられます。

誰かと何かを一緒に決める時、自分の考えを伝え、相手の意見を聞き、お互いに納得できる落としどころを見つけると思いますが、これは性的な行為に関しても同じです。

『Yes means Yes.』

性的な行為に関して同意を取るときに大切なことは、

**お誘いをかける側が相手に対し
「No と言ってもいいんだよ」という選択肢を提示する**

ことです。その上で、以下の3つを確認しましょう。

①きちんと判断できる状況か

(酔っぱらっていたり、意識がもうろうとしたりしていないか)

②自由意志で発言できる状況か

(二人の関係性に著しい力関係・脅迫や取引はないか)

③提示された行為の意味を十分に理解しているか

(性感染症のリスクや妊娠・出産・中絶の可能性がわかっているか)

これらの条件が整っている中で「Yes」と明言したものののみ「同意がとれた」と判断します。

ポイント その2

「性的同意が得られなければ、 その行為は“性暴力”」

- ①行動する前に、お互いの意思を確認しよう！
- ②いやな時は断ってもいい
- ③気持ちが途中で変わったら、
「やっぱりいやだ」って言っている
- ④パートナーの気が変わったら、強引にしてはいけない
- ⑤性的同意は毎回ごとに、それぞれの行動ごとに取ろう

思いやりのある誘い方・断り方

～I(アイ)メッセージで伝えよう！～

👉 お誘いは「Noと言ってもいい」という選択肢を含めて
「わたし(ぼく)は、キスがしたい
でも、あなた(きみ)の心の準備ができるまで待つよ」

👉 お断りは、相手の存在を否定する言い方ではなく、
受け入れられない理由や代替案を添えると相手の残念な気持ちも和みます。

ステップ1：相手の要求を確認する ⇒ 「キスがしたいんだね」

ステップ2：いまの自分の気持ちを判断する

⇒ 「あなたのこと好きだけど、いまはそんな気分になれないな」

ステップ3：代替案やできることを提示する

⇒ 「今日はハグだけでいい？」

※丁寧にお断りしてもわかってもらえずしつこく誘われるときは、
その場から逃げて！警察を呼んでもかまいません。

デートDVとは



交際相手に対する、心とからだへの暴力のことを
「デートDV」といいます。

その背景には
「親密な関係にある人は**自分のものだから**なにをやってもよい”
という価値観があります。

「付き合っているのだから、自分が優先されてあたりまえ」
として、パートナーの交友関係や行動を制限します。

暴力の種類は

- “殴る・蹴る”の**身体的暴力**だけでなく、
- “無視する・ののしる”といった**精神的暴力**
- “お金を搾取する・バイトをやめさせる”といった**経済的暴力**
- “性交を強要する・避妊に協力しない”といった**性的暴力**
が含まれます。

ポイント その3

「交際相手とは健全なパートナーシップを」

健全なパートナーシップは

- ・お互い対等である
- ・一緒にいて安心・安全を感じる
- ・自分の気持ちを素直に伝えることができる
- ・相手の話をよく聞くことができる
- ・理解と協力ができる
- ・同意が実践できる



デートDV カと支配

強い束縛

「どこで誰と何をしているか、いちいち報告しろ！」

心理的感情的な虐待

無視する・暴言を吐く
「別れるなら自殺する」

否定・責任転嫁 自己正当化・矮小化

「それ位で騒ぐなんて大げさだ」
「おまえが不安にさせるから
悪いんだ」

執着 つきまとい

ストーカーする・監禁する
裸の写真をばらまくとおどす

仲間はずれを恐れさせる

「みんなそうしてる」
「みんなそう言っている」

からだへの暴力

なぐる・ける
髪の毛をひっぱる

孤立させる

携帯のアドレス削除
友だちとの付き合いを制限

性別役割の押しつけ

「男の言うことを聞け」
「女は男に従うもの」
「男なんだから、デート代払って」

性的強制

「好きならエッチは当たり前」

威圧と脅迫で怖がらせる

「そんなことをしたらどうなるかわかっているだろうな？」

性暴力の種類



以下の行為もすべて“性暴力”に含まれます。
友達同士、先輩後輩の間で「これくらいいたしたことない」と思っていた言動が、相手を深く傷つけることもあります。

- * 露出
- * のぞき
- * 盗撮
- * 痴漢

- * 言葉などで性的なからかいをする
- * 身体の部分についてひどいことをいう
- * SNS 等で性的ないやがらせをする
- * 無理にアダルトコンテンツなどをみせる

- * 無理やり裸にする・性器を触る・触らせる
- * 同意なく性交する(レイプ)
- * 避妊に協力しない

- * 「ホモネタ」や「オカマネタ」でわらう
- * セクハラなどに加わることを要求する
加わらないと「意気地なし」扱いする

ポイント その4

「性暴力はいろいろある」

同意を得ていない性的言動のすべては“性暴力”

デートレイプドラッグ



近年、犯罪を容易に行うため医薬品を用いる傾向がみられます。アルコールと睡眠薬などを一緒に摂取すると、急に眠くなる、行動や言動が大胆になる、動けなくなる—といった状況となり、記憶が無くなるか断片化します*4。

食べ物や飲み物に睡眠薬などの薬物を混ぜて性的な加害をする事件は、被害者の性別を問わず起こっています。

このような事件に巻き込まれないためには、飲食を伴う場において自己防衛策を取ることが大切です。

ポイント その5

「睡眠薬を使った犯罪は 誰にでも起こる可能性がある」

〈対策〉

- ①自分の飲み物から目を離さない・飲み物を手放さない
→ 一度でも離れたものは口にしない
- ②十分信頼できる人でない限り、
相手から手渡されたたべものや飲み物を口にしない
- ③「二日酔いに効くから」
「よいサプリメントだから」
などと言われて渡された得体のしれない薬は飲まない

第三者介入（傍観者介入）



第三者介入(傍観者介入)とは、(性)暴力が起きそうな現場や被害にあいそうな人を見かけた時に**周りにいる私たちが**動いて最悪の事態を回避することを指します。

ハラスメントを傍観してしまうと、エスカレートして大きな犯罪につながる可能性があります。仲間の中で被害者も加害者も作らないために、私たちができることは何でしょうか？

= 介入方法 =

まずは、自分の身の安全を確保することが大切です。
できるだけ多くの仲間に声をかけて協力を得ましょう。

「3つのD」*5

- ①**DIRECT(直接介入)**：加害者や被害者に直接干渉する
- ②**DISTRACT(気をそらす)**：加害者の気をひく
- ③**DELEGATE(委託する)**
：適切に介入できる別の人に助けを求める

介入する手段はたくさんあります。自分にできる方法で無理なく困っている友達を手助けしてあげてください。

ポイント その6

**「被害が起きそうなときは、
周りのひとたちと協力して阻止しよう！」**

まずは自分の安全確保を第一に。

友達が被害にあったら



友達がトラブルに巻き込まれたときは、まず安全な状況でゆっくり話をきいてあげてください。根掘り葉掘り聞きだすのではなく、友達が話したいペースに合わせてあげてください。

突然の告白に驚き、「まさか。うそでしょ?」と言ってしまうかもしれません。また、色々とおアドバイスしてあげたくなるかもしれませんが、でも、まずは“傾聴”です。

こんな言葉がけに傷ついています

- ・なぜ、もっと早くに話さなかったの？
- ・どうして逃げなかったの？
- ・なぜ助けを呼ばなかったの？
- ・どうしてそんな格好して出かけたの？
- ・そんな時刻に出かけたからだよ
- ・これくらいで済んでよかったね
- ・〇〇よりまだましだよ
- ・あなたよりひどい被害にあった人もいるよ
- ・時にあることよ、気にしないで
- ・はやく忘れたほうがいいよ
- ・時間がたてば、忘れるから
- ・思ったより元気そうだね
- ・しっかりしているから大丈夫そうだね

友達の話を聞いたら、
「打ち明けてくれてありがとう」
「あなたの言うことを信じるよ」
「あなたはひとりぼっちじゃないよ」
と伝えてあげてください。

そして、あなた一人で友達のトラブルを抱える必要はありません。
もしよかったら後述のページでご紹介している機関へ一緒に連絡をとってあげてください。

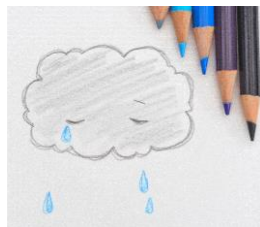
友達の傷つきと同様に、話を聞いたあなたも精神的なダメージを負ってしまいます。
夜眠れない、食事ができないなど身体に不調を感じたら、まずはリラックス。
つらいときはカウンセリングをうけることも有効です。

ひとりで悩まず、15ページの学内相談先にもご連絡ください。

ポイント その7

「相談を受けたら、傾聴・相談・癒し」

- ・ 相手のペースで話を聞こう
- ・ 自分の価値観は押し付けない
- ・ 一人で抱え込まない
- ・ 一緒に相談先につなげる
- ・ 自分のダメージも癒そう



もし被害にあったら



＜性犯罪・性暴力被害にあったときに
やってほしいこと3つ＞

1：安全な場所に移動すること

まずはあなたの安全を守ることが大切です。

2：できるだけ早く警察や支援センターへ相談すること

一人で悩まずに相談してください。

⇒13ページ以降の『相談先・リソース一覧』参照
早く相談した方が被害状況の把握や証拠の確保がしやすくなります。

3：証拠を保存すること

(いつか加害者を訴えたいと思うときのために)

できれば被害にあった服装のまま、トイレをがまんして警察へ行ってください。

着替えた場合は、被害にあった服装は**未使用の袋**に入れて保管してください。

*被害にあった時の記憶がはっきりしない場合、薬物を使用された可能性があります。

食べ残しや飲み残しが近くにあった場合は保管して下さい。
尿検査で薬物反応が確認できますので、できるだけ早く警察や相談機関に連絡を取ってください。

参考：SARC東京「大切なことを伝えたい 性暴力被害者支援ガイド」

あとがき



最後までお読みいただき、ありがとうございました。
耳慣れない内容に戸惑う方、不快に感じる方が
いらっしゃるかもしれません。

いまインターネットの普及により生活様式が変わり、
若者が巻き込まれる犯罪も多様化しています。
そして性に関する考え方や法的な解釈も大きく変換して
いる過渡期です。

新しい価値観を共有し、ともに歩んでいきましょう。

〈参考文献〉

- * 1 1994年国際人口/開発会議（ICPD/カイロ）の「行動計画」と
1995年第4回世界女性会議「北京宣言及び行動要領」で提唱
- * 2 【改訂版】国際セクシャリティ教育ガイダンス 科学的根拠に基づいたアプローチ
ユネスコ＝編 (<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374167/>;
アクセス2023.03.26)
- * 3 性犯罪・性暴力対策の強化の方針の決定について(通知文) 令和2年6月 文科省
- * 4 Date Rape Drug と健忘, 清水恵子 旭川医科大学研究フォーラム 第7巻第1号
- * 5 ちゃぶ台返し女子アクション セクシャル・コンセントハンドブックより

相談先・リソース一覧 ～東海大学・学生用 2023年度版～

- ・学内相談先 15
- ・もしも性被害にあったときは 16
- ・緊急避妊ピルが欲しいときは 20
- ・妊娠が心配なときは 21
- ・性感染症が心配なときは 23
- ・いろいろ相談したいときは 24
- ・もっと性について知りたいときは 26
- ・ぼくごで そうだんしたいときは
(For international students) 27



・ ハラスメント防止人権委員会

学内にはハラスメント防止人権委員会が設けられ、相談員に相談することができます。

詳しくは

[TIPS](#) → [キャビネット](#)・[FAQ](#) → [FAQ](#) → [ハラスメント](#)
をご覧ください。

・ カレッジオフィス

皆さんが所属するカレッジオフィスでは、ワンストップで学生相談・支援を行っています。

・ 学生相談窓口（健康推進室）

各キャンパスでは健康推進室のなかに学生相談窓口が設置され、専門的な知識とスキルを持ったカウンセラーが相談にのっています。連絡先は大学サイトの「学生相談窓口」ページをご覧ください。

もしも性被害にあったときは…



あなたは決して悪くありません。一人で抱えず早めに相談して下さい。

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

とは被害にあわれた方が1か所で総合的な支援を受け、心身の負担が軽減されるよう各都道府県に1か所以上設置されている施設です。被害にあわれた方のお話に耳を傾け、ニーズに応じた支援をコーディネートします。

公的援助を受ける制度がありますが、要件があります。

はやくワンストップ

※ #8891 (携帯電話、NTTアナログの固定電話)
0120-8891-77 (NTTひかりでんわ) で、
お近くのワンストップ支援センターに無料通話でつながります

支援内容

- ・ 電話相談 専門相談員が対応 (秘密は守ります)
- ・ 面接相談 今後の対応を一緒に考えます
- ・ 医療機関受診 産婦人科(緊急避妊ピル、性感染症検査など)・精神科
- ・ カウンセリング 臨床心理士等によるカウンセリング
- ・ 法律相談 弁護士の紹介
- ・ 付き添い支援 医療機関や警察などへ職員が同行し、状況説明します

・ かながわ性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター
「かならいん」



#8891または0120-8891-77（無料通話）
もしくは045-322-7379（有料通話）（いずれも24時間365日）

性犯罪・性暴力の被害・AV出演被害にあわれたあなたをサポートします。

※ 男性やLGBTs 被害者の方もご相談ください。

045-548-5666（毎週火曜16～20時 祝日・年末年始除く 専門スタッフ対応）

・ 性暴力救援センター・東京「SARC(サーク)東京」
性暴力救援ダイヤル NaNa 24時間ホットライン



#8891または0120-8891-77（無料通話）
もしくは03-5577-3899（有料通話）（いずれも24時間365日）

ご本人の意思を尊重しながら被害直後からの中長期にわたる継続的で総合的な支援をします。

・ 静岡県性暴力被害者支援センター「SORA(そら)」



#8891または0120-8891-77（無料通話）
もしくは054-255-8710（有料通話）（いずれも24時間365日）

チャット相談 SORAチャット（受け付けは24時間）
（月～金：14：00～20：00 祝日、8/13～15、12/27～1/5を除く）

性犯罪・性暴力の被害にあわれた方のご相談をお受けします（秘密厳守・相談無料）。電話だけでなく匿名によるチャットでのご相談もできます。専門の相談員があなたの気持ちに寄り添いながら支援します。
～あなたは悪くありません。一人で悩まず、まずはご相談ください。～

※ **Foreign language speakers** should call the Shizuoka Prefecture Multicultural Center Kamearia.

054-204-2000 (Mon.～ Fri. 10:00 ～ 16:00)

・性暴力被害者のためのサポートセンター「ゆあさいどくまもと」



#8891または0120-8891-77（無料通話）
もしくは096-386-5555（有料通話）（24時間 ホットライン）
（12/28 22:00～1/4 10:00は、性暴力被害者のための休日コールセンター対応）

E-mail : support@yourside-kumamoto.jp

電話相談・メール相談は匿名でも大丈夫です。
被害にあわれた方とそこご家族がそれぞれのペースで
回復していかれるのをサポートをします。
相談内容を伺い、必要な助言や情報の提供、警察や医療機関への
付き添いなど行います。一定の条件がありますが、緊急避妊措置などに
対して経済的な支援制度もあります。性別を問わず、ご連絡ください。

・性暴力被害者支援センター北海道「SACRACH(さくらこ)」



#8891または0120-8891-77（無料通話）
もしくは050-3786-0799（有料通話）
（月～金 10:00～20:00 土日祝祭日、12/29～1/3を除く）

※「さくらこ」の相談対応時間以外の夜間休日の電話相談(# 8891)に限り、
全国コールセンターにつながります。

E-mail : sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp

性暴力被害の相談であれば、性別問わず、お話を伺います。
LINEでの相談、メールでの相談も行っています。
緊急避妊薬に関して24時間対応しています。
夏休み、冬休みなどの長期休暇の土日10時～15時にSNSの相談も行っております。
詳細はHPでご確認ください。
電話相談、メール相談、面談は回数制限なしです。

・性犯罪被害相談電話
(全国共通)

ハートさん
#8103 (24時間365日)



性犯罪の被害に遭われた方が相談しやすい環境を整備するため、各都道府県警察の性犯罪被害相談電話窓口につながる全国共通番号です。

・Cure Time (内閣府)

毎日 17:00~21:00



年齢、性別、セクシャリティを問わず、匿名で性暴力の悩みをメールやチャットで相談できます。

SNSのみ外国語対応しています。

(Only SNS consultation is available in foreign languages.)

<緊急避妊の効果期待できる期間>

緊急避妊ピル：性交後**72時間以内**の服用 費用1万円~2万円
銅負荷IUD(子宮内避妊リング)：性交後120時間以内の挿入



*性暴力被害にあった場合、警察やワンストップ支援センターに相談すると緊急避妊ピルの費用などを負担していただくことができます。
(都道府県、ケースにより支援内容が異なります。)

・大学生のための性暴力救援サイト・NOSVVA

性暴力被害にあったときの解決方法を提示しています。
メールでの相談を受けています(サイト内にフォームあり)。



緊急避妊ピルが欲しいときは…



- ・厚生労働省のウェブサイトに掲載を希望した緊急避妊にかかる
対面診療が可能な産婦人科医療機関等の一覧
(最終更新 令和5年3月14日)(厚労省)



- ・Dr.北村のJFPAクリニック(ウェブサイト)

緊急避妊ピルや低用量ピルの現在地付近の処方施設の検索が可能です。
からだのこと、避妊やピルなどの情報が充実しています。



- ・ピルにゃん

日曜・祝日対応の緊急避妊ピルの処方施設検索やピル等の情報収集が
可能です。産婦人科医師監修サイトです。



緊急避妊ピルは適切な避妊がなされなかった性交後72時間以内
に内服することで、約85%の確率で妊娠を阻止します。

しかし、緊急避妊ピル内服後つぎの生理が来るまでに
適切な避妊をしない性交渉が再びあった場合、
妊娠する可能性があります。

妊娠していないことの確認、性感染症や今後の相談のために、
内服後にもぜひ産婦人科受診をしてください。

妊娠が心配なときは…



「にんしんSOS相談窓口」

とは、おもいがけない妊娠や自分の人生を大きく左右する可能性のある妊娠(危機的妊娠)、妊娠・出産に関して出てくる様々な不安に親身に相談にのってくれる機関です。

全国に地域の相談施設があります。

ここでご紹介するのは、ほんの一部です。
「にんしんSOS」で検索してみてください。

・妊娠SOSかながわ

045-212-1051 (月・水・金 : 16 : 00~21 : 00)

LINE相談 (月~日 : 16 : 00~21 : 00)

※年末年始を除く

予期しない妊娠の悩みに対して、アドバイスや専門機関/窓口の紹介や付き添い支援等を行っています。詳細に関してはホームページをご確認ください。



LINE相談

・にんしんSOS東京

03-4285-9870

(年中無休 16:00~24:00、受付は23 : 00まで)

※無料通話アプリあり

メール相談は年中無休・24時間受付です。
Twitter DM相談も始めました。
詳細は「にんしんSOS東京」のtwitter (@ninshinsostokyo)で
ご確認ください。



にんしんにまつわる全ての「困った」「どうしよう」に寄り添います。
匿名でも大丈夫。全国どこからでも相談してください。

・しずおか妊娠SOS

080-7206-2409(火・土：13：00～17：00)

E-mail : info@s-ninshin-sos.jp

～迷ってもあなたを支える人がいます～
助産師等の有資格者が電話・メールで対応します。



・にんしんSOS熊本

080-9068-7528 (24時間年中無休 365日 熊本乳児院内)

E-mail : kumamotonyuujiin.soudanshien@ezweb.ne.jp

思いがけない妊娠や、産後の養育について一緒に考え、
必要な方法を一緒に模索します。



・妊娠内密相談センター（令和5年4月1日開設）

096-366-3060（8：30～17：15 土日祝、年末年始を除く）

E-mail : naimitsusoudan@city.kumamoto.lg.jp

妊娠・出産、男女の性や健康等について、お一人お一人に寄り添った
相談支援を行います。
相談は無料です。匿名相談もお受けします。
あなたの気持ちを大切にしながら専門スタッフが一緒に考えます。
一人で悩まずご相談ください。

・にんしんSOSほっかいどうサポートセンター

080-4621-7722

E-mail : ninshin-sos@muginoko.com

(平日 : 17:00~23:00 休日 : 9:00~23:00 年中無休)

(社会福祉法人 麦の子会)

予期しない妊娠などにより悩みや不安を抱えた妊産婦の方々が、安心して相談できる窓口です。経験豊富な専門スタッフが電話やメール、LINE相談等により対応します。
※相談者の方の秘密は固く守りますので、安心して御相談ください。



・にんしんSOSネットさっぽろ

思いがけない妊娠に関する情報サイトです。
札幌市内の相談窓口や妊娠に関する基礎知識などを掲載しています。



性感染症が心配なときは…



・ HIV検査・相談マップ

HIV検査や梅毒検査(ともに採血検査)ができる全国の施設検索やHIV/AIDSについての情報や性感染症の情報収集が可能です。
施設検索では検索条件が詳細で、ニーズに合った検査施設がわかります。



検査を受けるタイミング

気がかりな性的接触があった時、心配ですぐに検査を受けたくなるでしょう。しかし、病気を引き起こす菌やウイルスが検査に引っかかるには、体の中で増殖し免疫システムと反応するまで少し時間がかかります。

正確な検査結果を得るためには、

- ・クラミジアや淋菌が心配な場合は2週間程度、
- ・梅毒やHIVが心配な場合は3週間程度、

時間をおいてから検査を受けに行ってください。

もし、自覚症状(排尿時痛、おりものの変化、下腹痛、痛みのない潰瘍など)がある場合は、時間を置かずすぐ受診してください。

いろいろ相談したいときは…



・ #つながるBOOK

性に関するさまざまな疑問に対し、自分のことを自分で選択できるための手助けとなる情報、知識につながるための冊子です。

研究課題：新型コロナウイルス感染症流行下の自粛の影響

－ 予期せぬ妊娠等に関する実態調査と女性の健康に関する適切な支援提供体制構築のための研究により制作したものです。



・ デートDV 110番

050-3204-0404

(月～土 19:00～21:00 ※年末年始除く)

無料電話相談(Wifi電話、iPhoneアプリ通話)、チャット相談 (LINEもしくはTwitter) では匿名での利用が可能です。

デートDVに関して本人/友人/保護者など様々な立場の方が相談できます。

「これって、もしかしてデートDV?」と思ったら、一度ホームページをのぞいてみてください。



・ NPO法人 女性ネット Saya-Saya

思春期LINE相談

性別問わず、10歳～25歳の方対象に恋愛、学校、職場、メンタル、妊娠などに関する悩みや苦しみについてLINEで相談が可能です。

(相談日時はおともだち追加した方のみ連絡)

無料電話相談(1回20～30分)

ひとりで悩まず、まずは電話で相談してみませんか？

03-6807-8443 / 03-6807-8081

(月 15:30～20:30/水・木・金 10:00～16:00 ※祝日を除く)



・よりそいホットライン

0120-279-338



年齢・性別を問わず、電話・FAX・チャットやSNSによる相談が可能。
DVや性暴力などの相談、性別違和や同性愛などに関わる相談、
死にたいほどつらい方の相談、暮らしの悩み相談、災害で被災された方など
の相談に対応しています。(詳細はHPをご確認ください。)

これからプロジェクト

30代までの女性を対象にしたオンライン相談窓口です。
交際相手、配偶者、性、生活、仕事などの困りごとの相談が可能です。
(月・土 15:00~21:00)



※10代20代の女の子のためにSNSでの相談（モヤモヤルーム）、
気軽につぶやけるお悩みクラウド（moyatter）もあります。

ご存じですか？ワクチンと検診で予防できるがんがあります。

がんの原因は遺伝・生活習慣以外に細菌やウイルスの感染によるもの
もあります。感染症の代表はB型肝炎ウイルス（HBV）とヒトパピロー
マウイルス（HPV）です。

B型肝炎ウイルス（HBV）は肝臓がんの原因になることがあり、
性別を問わず赤ちゃんの時にワクチンをうっています。

ヒトパピローマウイルス（HPV）は**性的接触で生涯のうち約8割の人が
感染**すると言われ、子宮頸がん、咽頭がん、肛門がん、陰茎がんなどの
原因となることが知られています。現在、日本でHPVワクチンは
小学校6年生～高校1年生相当の女性のみ定期予防接種です。

今、小学校6年生～高校1年生でHPVワクチンをうてなかったひとに
期間限定の**キャッチアップ接種**（公費負担・**無料**）を行っています。

対象：①誕生日が**1997年4月2日～2006年4月1日の女性**

②過去に合計3回のHPVワクチン接種をしていない方

期間：～**2025年3月**

※詳細は住民票のある市町村にお問い合わせください。

子宮頸がんはワクチン接種とがん検診で予防できるがんです。
性交経験のある方はぜひ婦人科で子宮頸がん検診を受けてください。

もっと性について知りたいときは…



・NPO法人ピルコン

正しい性の知識と判断力を育む支援により、
これからの世代が自分らしく生き、豊かな人間関係を築ける
社会の実現を目指す非営利団体。
人材育成、意識調査のほか性教育講演やWebで性の健康に関する
イベントなどを通し啓発活動をしています。
恋愛・性の悩みと疑問の解決サイト「HAPPY LOVE GUIDE」では
動画も交えてわかりやすく解説しています。
医師監修の「ピルコンにんしんカモ相談」(LINEボット)は、
無料で何度でも妊娠や検査、支援先などの情報が得られます。



・紳也'sホームページ

コンドームの達人 Dr.岩室のサイトです。
泌尿器科の医師である立場から、性の悩み(特に男性生殖器)や
性感染症とその予防(コンドーム装着法のYou Tube動画は必見です！)
についてわかりやすく解説しています。



・コンドームソムリエ Ai

現職の養護教諭(保健室の先生)・公認心理師・思春期保健相談士
国内約130種以上のコンドームを識るコンドームソムリエ®として
実物を触って嗅いで引っ張れる「コンドーム試触会®」主催し、
コンドームの種類・選び方・使用方法などわかりやすく紹介しています。



twitter



instagram

ぼくごで はなしたいときは…
For international students



• MINISTRY OF JUSTICE Human Rights Counseling for Foreign Nationals (法務省 外国人のための人権相談)

Consultation is available in 10 languages by phone or over the Internet.

0570-090911 (Weekdays 9:00 ~ 17:00)

※ Closed on public holidays and December 29th ~ January 3rd



• Cure Time (Cabinet Office)

Consultation on concerns about sexual violence is available in 10 languages (anonymously without regard to age, gender, or sexuality).

(Everyday 17:00~21:00)



• Kanagawa Prefectural Spousal Violence Counseling and Support Center Multilingual Counseling Service (for women)
(神奈川県配偶者暴力相談支援センター/多言語による相談窓口(女性向け))

Consultation is available in 8 languages .
Appointment necessary for in-person counseling.
Consultation on dating violence is also available for all ages women.

8 languages: English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese,
Tagalog, Thai, Vietnamese

090-8002-2949 (Mon.~Sat. 10:00 ~ 17:00)



• YORISOI HOTLINE (よりそいホットライン)

Helpline is available in foreign languages

Supports 10 languages

0120-279-338 (Everyday 10:00 ~ 22:00)

※ For consultation in foreign languages,
please press 2 after the guidance.



代表	渥美 治世 東海大学医学部基盤診療学系臨床検査学・医師																						
協力	<table> <tr> <td>教員</td> <td>浅井 さとみ (医学部医学科)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>和泉 俊一郎 (医学部医学科)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>梅澤 和夫 (医学部医学科)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>小貫 大輔 (国際学部国際学科)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>土井 美果 (医学部医学科)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>富田 誠 (教養学部芸術学科)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>森屋 宏美 (医学部看護科)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>山本 義郎 (理学部数学科)</td> </tr> <tr> <td>学生</td> <td>東海大学 ジェンダー・セクシュアリティ勉強会 Voice 有志</td> </tr> <tr> <td>卒業生</td> <td>松浦 海南恵 (教養学部芸術学科) 柳 ジェイン (医学部医学科)</td> </tr> <tr> <td>監修 配布元</td> <td>東海大学スチューデントアチーブメントセンター</td> </tr> </table>	教員	浅井 さとみ (医学部医学科)		和泉 俊一郎 (医学部医学科)		梅澤 和夫 (医学部医学科)		小貫 大輔 (国際学部国際学科)		土井 美果 (医学部医学科)		富田 誠 (教養学部芸術学科)		森屋 宏美 (医学部看護科)		山本 義郎 (理学部数学科)	学生	東海大学 ジェンダー・セクシュアリティ勉強会 Voice 有志	卒業生	松浦 海南恵 (教養学部芸術学科) 柳 ジェイン (医学部医学科)	監修 配布元	東海大学スチューデントアチーブメントセンター
教員	浅井 さとみ (医学部医学科)																						
	和泉 俊一郎 (医学部医学科)																						
	梅澤 和夫 (医学部医学科)																						
	小貫 大輔 (国際学部国際学科)																						
	土井 美果 (医学部医学科)																						
	富田 誠 (教養学部芸術学科)																						
	森屋 宏美 (医学部看護科)																						
	山本 義郎 (理学部数学科)																						
学生	東海大学 ジェンダー・セクシュアリティ勉強会 Voice 有志																						
卒業生	松浦 海南恵 (教養学部芸術学科) 柳 ジェイン (医学部医学科)																						
監修 配布元	東海大学スチューデントアチーブメントセンター																						

2021年4月 初版発行
2022年4月 改訂
2023年4月 改訂

(旧) 大学生のためのセクシャルマナー読本

この冊子は2020年度連合後援会研究助成を受けて製作しました

