

こんなことってないかな？

おそわれたなんて、 だれにも 話せない！...



考えてみよう

まちがった思いこみにまどわされないで！

性暴力は、心やからだに、大きなショックを与えます。「殺すぞ」とおどされたりしたら、動けない場合もあるもの。それに、知らない人からだけでなく、知人や信頼している大人から力づくでレイプされる場合もあり、また学校や車のなかなど、安心して居る場所で起こることもあります。

性暴力は、相手が悪いのであって、あなたのせいではありません。にもかかわらず、被害を受けたこと

を恥だと考えたり、事実ではないままちがった思いこみをする人もたくさんいます。たとえば「本当にイヤなら抵抗して逃げられたはずだ」「派手な服装をしていたから被害にあった」「危険な場所に行くからいけないのだ」。

けれど、あんまりこわくて声が出なかったり、からだ動かなくて抵抗できなくても、被害者が悪いわけではありません。どんな場合でも、一方

エッ...

そんなこと...
どうして抵抗
しなかったの？



母



祖母

結婚前なのに恥だよ。
とにかく、だれにも
言うんじゃないよ

学校の帰り道、角を曲がったらいきなり男性に抱き着かれたミユキさん（仮名）振りはらおうとしましたが、強い力で押し倒され、あまりのショックに声も出ません。ねじふせられて、無理やりレイプされてしまいました。こわさと悲しさで、だれにも言えず悩むミユキさん...。勇気をもって母親に打ち明けたのに、自分に落ち度があるように言われて、自分が悪いのだと自分自身を責めるようになってしまいました。



ミユキ

逃げられなかった
私が悪いんだ...

もしも、性暴力に あつたら...

- あなたのからだ心配です。まっ先に産婦人科などの医療機関に行きましょう。思春期の女性を対象とした外来（思春期クリニック）もあります。72時間以内にきちんとした診察を受ければ、望まない妊娠を防ぐことができます。

- 被害を警察署に届けましょう。個人情報を守られます。全国に女性を対象とした電話のホットラインがあり、女性警察官に対応してもらうことができます。また、だれにも話せず悩んでいるなら、児童相談所などに電話してみてください。

➡ P.22～23 参照

こんなことってないかな？

カレシのお願い、 ほんとは私、 イヤなんだ



覚えてみよう

意外に多い恋人からの性暴力

性暴力は、知らない人から受ける場合ばかりではありません。実際は、恋人によるものが多いのです。

相手が恋人だと、暴力だと思わないこともあります。でも、無理やりセックスしようしたり、きちんと避妊をしてもらえなかったりするの、いくら相手が好きな恋人

でもやっぱり暴力。

本当はイヤなのに、「彼のためなら」「好きだから」とがまんすることはありますか？好きな人が望んでいることを断って、嫌われたらイヤだし、そのために別れたくない…。だから、つい相手の言うまになってしまふこともあるでしょう。

彼

いーだろー、
好きなんだから。
固いこと言うなよ！

彼とつきあい始めて2か月のエリさん（仮名）。ある日のデートで、「ねっ、好きなんだからいいだろう」とセックスを求められました。「エ〜！ 私はそんなつもりないけど……」と思うものの、彼が好きだから、断ってしまって嫌われたくない。ためらう気持ちを言えないまま、「彼が喜んでくれるなら」と応じてしまいました。でも、妊娠の心配だってあるし、この先ずっとこんな気持ちのまま、そんな関係を続けていくのはイヤだなと思っています。

まだ早いと

思うけど、でも、
嫌われて別れる
のはイヤだし…

女の友人

アタシなら好き
な彼のため
だもん、OK
しちゃうかな

男の友人

デートすりゃ、
男はだれだって
期待するもんだよ

こんな不安があったら…

●妊娠の心配や、性器からの出血やかゆみ、おりものの異常など、おかしいなと思った場合は、できるだけ早く産婦人科や思春期クリニックで受診しましょう。地元の保健所で、エイズ相談や思春期相談をおこなっているところもあります。からだの異変は、性感染症や女性だけがかかる病気につながることもあるので、要注意。緊張するかもしれないけれど、まず大切なからだを守ることを考えましょう。

➡ P.22～23 参照

こんなことってないかな？

出会い系サイトで だまされた！



考えてみよう

身のまわりにひそむいろいろな暴力

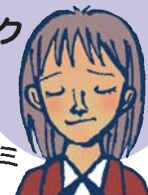
便利なインターネットにも危険がひそんでいないか、よく考えてみましょう。はやりの出会い系サイトは、初めての人と知り合えて楽しそう。でも、あぶない情報や、悪い相手がいるかもしれません。「私は大丈夫」と思っている、勝手にあなたの写真がネットで流されたり、セックスを求められたりすることもあるのです。「おかしいな」と思ったら、すぐにやめること。「あぶないな」と思ったら、だれ

かに相談してみましょう。きっと、よい解決方法が見つかります。

まわりを見渡してみると、ほかにも暴力の芽はいっぱい。ひわいな写真を見せられたり、性的な言葉をかけられて、イヤな思いをしたことはありませんか？ まんがや雑誌などで女性の裸がエッチな見方をされていたら、自分も男の人からそういう目で見られている気がして、イヤになることもあるでしょう。

名前や電話は絶対
ヒミツにしてたのに！
超ショック

アユミ



女の友人

ふつうさ、高校生
じゃないって
わかったら、
逃げるよねー

出会い系サイトで知り合った高校生のコージと、メル友になって1カ月のアユミさん（仮名）。「一度、直接会おうよ！」というコージに、「やさしそうな人だから、きっと大丈夫」と会うことにしました。ところが、会ってみたら、なんと相手は30代！ その日は適当に話をして別れたけれど、あとをつけられていたらしく、学校帰りや自宅近くで待ち伏せされるようになってしまいました。「こんなつもりじゃなかったのに……」とくやんでいますが、もうとり返しがつかないの？

そういうサイトに
つなぐだけで、
なんでもOKな女
ってことだよな

男の友人



兄

メールで言って
くることを頭から
信じるおまえが、
アホなんだよ

「足が太い」とからかわれたり、「胸が大きいね」といやらしい目で見られたりするのも暴力のひとつ。人は皆、それぞれ違う個性をもっています。その体型や顔のことを、勝手な見方で悪く言われたら、傷つくこともあるでしょう。「自分はブスなんだ」「女の子はやせて、きれいでいなきゃ」と思いこんでしまうかもしれません。そのせいで学校生活が楽しめなかったり、勉強が手につかなかったりすることもあります。でも、あなたはあなた、それを大切にしてください。

インターネットでトラブルに巻き込まれたら…

●警察に相談しましょう。「女性被害110番」「レディース110番」などの名前で、女性を助けてくれる専用の窓口があります。自分だけでなんとかしようと思わないで。家族や先生にも、ちゃんと話してね。

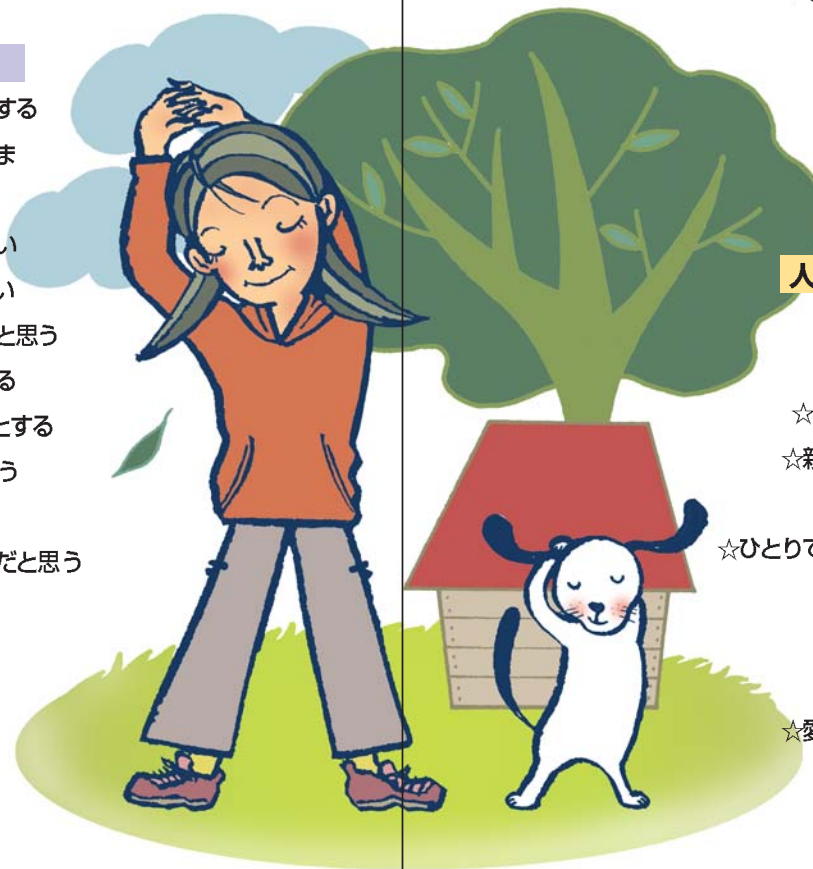
➡ P.23 参照

暴力を受けて傷つくと さまざまな変化が 起こってくる

暴力は、とても大きな問題。被害を受けると、心やからだに、さまざまな変化が起きてくることがあります。気持ちの悪い思いをしたり、強いショックを受けたのですから、ふかく傷つくかもしれません。受けた暴力によって、人によって、少しずつ違いますが、次のような変化があらわれるでしょう。

心で起こること

- ☆最初は信じられなくて、ぼう然とする
- ☆いつまでも気持ちが落ち込んだまま
- ☆周りの人が信用できなくなる
- ☆外に出たり、学校へ行くのがこわい
- ☆友だちと遊んでいても、楽しめない
- ☆自分のせいでイヤなことが起きたと思う
- ☆イヤなできごとが急に思い出される
- ☆「たいしたことない」と忘れようとする
- ☆自分は生きている価値がないと思う
- ☆ひとりぼっちだと思う
- ☆自分はなににもできないダメな人間だと思う
- ☆なげやりな気持ちになる



からだで起こること

- ☆ケガや痛み、出血などがある
- ☆（性暴力の場合）妊娠や性感染症の可能性がある
- ☆よく眠れなかったり、寝過ぎてしまったりする
- ☆食欲がなくなったり、食べ過ぎてしまったりする
- ☆頭やおなかかが痛い
- ☆吐き気がしたり、肩こりがひどい
- ☆からだがかふるえたり、冷や汗がでる
- ☆こわい夢を見る
- ☆心臓がドキドキして、息苦しくなる
- ☆ちょっとした物音や人ががに驚く
- ☆いつもイライラして、泣いたり、急に怒ったりする
- ☆生理が不順だったり、しばらくなかったりする

人との関係で起こること

- ☆だれも、私のことを大切に思っていないと思う
- ☆親や友だちなんて、いらないと思う
- ☆親や友だちにかまってもらえるなら、自分がかまってもいい
- ☆ひとりであるより、どんな人でもいいから、だれかといえるほうがいい
- ☆誘われると、嫌われたくなくて、ついセックスしてしまう
- ☆愛されるためには、女の子はやせて、美人でないといけないと思う

あなたはひとりじゃない！ だれかに相談してみよう

暴力を受けると、とても悩んで、大切なからだや心が傷つけられることがあります。強いショックで、不安やこわさを感じたために、これまでとはまわりの人や世界が違って見えてくるかもしれません。

家族や親しい友人などが信じられなくなったり、遠い存在に思えたり。自分自身が嫌いになったり、どうなってもいいと思ったり。世の中のものすべてが、光をうしなって見え、むなしく感じたり。

でも、あなたは、ほんとうはとても大切な存在。暴力の被害にあったのは、あなたが悪いものではありません。あなたのせいで、暴力が起きたわけではないのです。

だから、なにかあっても、ひとりで悩まないでください。

「こんなこと、恥ずかしくてだれにも言えない」

悩んでいるのは、あなただけではありません。同じように、暴力の被害にあって悩んでいる人は、ほかにもたくさんいます。恥ずかしいことではないのです。

ほんのちょっと、勇気を出して。

「だれも、私の気持ちなんかわかってくれない」

いいえ、あなたはひとりではありません。あなたの言葉に耳を傾け、あなたの話をちゃんと理解してくれる人が、必ずいます。

最初の一步をふみ出すのはたいへんだけれど、それがあなたの心の傷をいやす一歩になります。

「きっと、自分が悪かったんだから……」

そんなふうに、自分で自分を責める必要は全然ありません。どういう状況であれ、悪いのはあなたを傷つけた暴力。あなたの気持ちをふみにじった相手に、責任があります。

大切な自分を取りもどすために、あなたの気持ちをわかってもらうために、だれかに話してみてください。



あなたの悩みを解決していく、第一歩です。少しずつでいいから、話せるところからでいいから、だれかに相談してみましょう。まわりにいる家族や学校の先生、親しい友だちでもいいですね。あなたの気持ちをわかってくれる人を、見つけてください。

でも、家族や先生には打ち明けられないこと、友だちには恥ずかしくて言えないこともあるかもしれません。そんなときは、相談のしてくれる機関をさがしましょう。困ったときに、気軽に話ができるところが、あなたの近くにもあります。

はじめは緊張するかもしれないけれど、心配しなくて大丈夫。自分の名前を言わなくていいし、話したことの秘密をちゃんと守ってくれます。親や先生に知られたくないときや相談の際に何か心配なことがあるときは、それも相手に伝えればいいでしょう。相談料を払う必要はありません。あなたの身近にある相談窓口をさがしてみてください。

悩みを聞いてもらえる相談先

あなたが暴力の被害にあったとき、困ったとき、悩んだとき、家族や学校の先生のほかにも、あなたの力になってくれる相談機関が、身近な所にもたくさんあります。知らない人に自分の悩みを話すのは、けっこう勇気がいること。でも、いきなりすべてを話さなくても、大丈夫。話せることから少しずつ、ゆっくり悩みを聞いてもらうようにしましょう。

あなたのお友だちが困っているときなどにも、ぜひ、相談先を教えてあげて！

* 以下の機関は思春期クリニックをのぞいてすべて相談無料です。

■ 家庭内の問題について相談したいとき

家庭問題情報センター 03-3971-8553
(水・金 10:00 ~ 16:00)

■ 虐待で悩んでいたら

社会福祉法人子どもの虐待防止センター
03-5300-2990
(月～金 10:00 ~ 17:00、土 10:00 ~ 15:00)

■ ちかんの被害に悩んでいたら

「痴漢犯罪NO!鉄道利用者の会」で、パンフレット「女性のための痴漢犯罪基礎知識」を刊行しています。お問い合わせは、

FAX : 047-300-4003 E-mail : brige@mtg.biglobe.ne.jp

■ 性や妊娠について相談したいとき

思春期妊娠危機センター 06-6761-1115
月～金 10:00 ~ 17:00 (土・日・祝日、年末年始休み)
日本家族計画協会 思春期ホットライン 03-3235-2638
(月～金 10:00 ~ 16:00)

<http://www.jfpa-clinic.org/> でいろいろな情報が得られます。

■ エイズについて相談したいとき

ふれいす東京 03-3361-8909 (日 13:00 ~ 17:00)
エイズ電話相談 0120-177-812
(月～金 10:00 ~ 13:00、14:00 ~ 17:00)

■ いのちの電話

心のことで、いてもたってもいられないときに相談できます。全国52カ所。年中無休、24時間対応。詳細は、<http://www.inochinodenwa.or.jp/>

■ 児童相談所

家庭や学校で、暴力などで悩んでいたら相談してみましょう。

北海道 0120-7838-52 東京 03-3202-4152

大阪 06-6797-6520 福岡 092-586-0023

全国のリストは、<http://www.i-kosodate.net/search/counsel.asp>



相談機関の連絡先は、変更されている場合があります。最新の情報については、当ホームページ「悩んでいるあなたへ」の「相談窓口」<http://www.awf.or.jp/help/index.html#help>でご覧いただけます。

■ 保健所

心とからだのあらゆる健康について相談ができ、エイズ相談や思春期相談などもあります。まずは地元の保健所に電話で事情を話してみましょう。全国のリストは、<http://www.awf.or.jp/help/index.html>

■ 精神保健福祉センター

こころの健康について電話や面接で相談ができます。各都道府県に1カ所以上あるので、まずは近くのセンターに電話で事情を話してみましょう。

北海道 011-864-7121 東京 03-3842-7711

大阪 06-6607-8814 福岡 092-582-7500

くわしいことは、<http://www.awf.or.jp/help/index.html>



■ 女性センター

犯罪被害者相談室

女性のさまざまな悩みを相談できます。女性の生活を応援するためのいろいろな情報を教えてもらうこともできます。各都道府県に1カ所以上あります。くわしいことは、<http://www.awf.or.jp/help/index.html>

■ 思春期クリニック

中学生・高校生の心やからだの悩みについて診察を受けられる、産婦人科や小児科、精神科です。医療機関ですので、診察は有料です。

まつしま産婦人科小児科病院 (東京) 03-3653-5541

全国のリストは、<http://www.jfpa.or.jp/08-clinic/main.html>

■ 警察

レイプやちかん、ストーカーやのぞきなどで困っている場合、また家庭内の暴力で身に危険を感じている場合に相談できます。「女性被害110番」「レディース110番」などの名前で、女性専用の相談窓口が各都道府県にあり、主に女性の警察官が対応してくれます。

北海道 0120-756-310 東京 03-3597-7830

大阪 06-6767-0110 福岡 092-632-7830

くわしいことは、<http://www.awf.or.jp/help/index.html>

そのほかの問題でどこに相談してよいかわからない場合には、総合相談窓口「9110」に電話をしてみましょう。受付時間は地域によって異なり、月～金曜日の8:30～17:15、または、8:45～17:30となっています。

■ 犯罪被害者相談室

レイプの被害や、幼いころの親や近親者による(性的)暴力などについて電話や面接で相談ができます。全国に10カ所。

東京 03-5287-3336 大阪 06-6871-6365

くわしいことは、<http://www.awf.or.jp/help/index.html>

