

—日々の生活で、大切にしたいこと—



# What is Sexual Consent?



性的同意ってなんだろう？

By ヒューマンライツ・ナウ 女性の権利プロジェクト ユースチーム

Supported by a grant from the Open Society Foundations



# Content

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Who We Are                   | 03 |
| Introduction                 | 04 |
| What is Sexual Consent?      | 05 |
| 性的同意、こんなときはどうする？             | 06 |
| 性被害のときに生じやすい<br>【5F】のサバイバル反応 | 08 |
| 周囲の友人としてできること<br>～5Dアクション～   | 10 |
| 相談先一覧                        | 12 |
| 性暴力Yes / No Question         | 13 |
| コラボレーション企画                   | 15 |

# Who We Are



## ヒューマンライツ・ナウ 女性の権利プロジェクト ユースチーム

ヒューマンライツ・ナウの女性の権利プロジェクトのもとで活動するユースチーム。U30世代が中心となり、刑法性犯罪規定改正の「その後」を社会に定着させ、文化としての「性的同意」を広めるための活動を行っています。イベントやSNS発信を通じて、若い世代から社会に変化を広げることを目指しています。



# Introduction

サークル、クラス、バイト、新しい出会い。  
楽しい関係をつくるために大切なのが「性的同意」です。



また、刑法性犯罪規定が2023年に改正され、  
同意のない性行為は犯罪になりました。  
このミニブックでは性的同意とは何か、  
性暴力を未然に防ぐためにできること、困ったときの  
相談先などを、若い世代の視点から紹介します。

# What is Sexual Consent?

性的同意とは、性的な行為をする前に、相手が「自分の意思でOKしている」こと。改正前の日本の法律では、「強制性交等罪」が成立するには、暴行や脅迫があったことが必要とされていました。そのため、「同意がなかった」だけでは

罪と認められにくい場合があります。しかし、2023年の法改正により、「同意があるかどうか」が重視されるようになりました。現在では、同意のない性的行為は犯罪であることが明確になっています。

## 大切なポイントは次の4つです。

01



YESははっきりした意思であること。沈黙や流されることは同意ではありません。

02



いつでも変えられる。  
一度OKしても、途中で「やっぱり嫌」と思えばやめることができます。

03



無理や圧力がないこと。  
怖い、断りづらい、立場が弱い状況では、本当の同意とは言えません。

04



相手を尊重すること。  
同意は「確認すること」で、お互いを大切にするコミュニケーションです。

# 性的同意、こんなときは どうする？



## 01

### いい雰囲気するとき、 同意を確認するのは変？

「してもいい？」「大丈夫？」と聞くことは、雰囲気を壊すどころか、相手を尊重しているサインです。

たとえば

- 「大丈夫？」
- 「嫌だったら言ってね」
- 「ここまで大丈夫？」

など、自然な言葉で確認することができます。同意を確認することは、信頼をつくるコミュニケーションです。

## 02

### お酒を飲んでいる ときの同意

お酒が入っていると、判断力が弱くなることがあります。

もし相手はかなり酔っているはっきり意思表示ができない眠っているといった状態なら、同意があるとは言えません。「酔っていたから仕方ない」という理由で、相手の意思を無視してよいわけではありません。性的同意が確認できないときは行動に移さず、お互いに確認できる機会を改めて持ちましょう。



## 性的同意、 こんなときは どうする？



### 03

#### 先輩・後輩などの 上下関係があるとき

サークル、部活、バイトなどでは、先輩・後輩などの関係によって断りづらい状況が生まれることがあります。

そのため、立場が強い側は特に

- ・ 相手が断りづらくないか
- ・ 圧力になっていないか

を意識することが大切です。

相手が安心して「NO」と言える関係、「NO」を「YES」と同様に受け止め合える関係が、本当の信頼関係です。

## More

そもそも「性的」とは何かの感じ方や理解は人それぞれで、社会によって形づくられてきた側面もあります。特に異性愛中心の社会では、セックス（とくに挿入）が強調されがちですが、それだけが「性的」ではありません。スキンシップや性的な会話も含めて、相手の身体や感情に関わる行為にはすべて同意が大切です。

# 性被害のときに生じやすい 【5F】のサバイバル反応

💡 これは「選ぶ行動」ではなく、体の自動反応です。

危険や強い恐怖を感じたとき、体は生き延びるために、自動的に反応（サバイバル反応）を起こします。これは自分の意思で選んでいるものではなく、脳や神経のはたらきによる「反射」です。そのため、動けなくなる、声が出なくなる、抵抗できないといった反応が起こることがあります。どの反応が起きるかは人によって異なり、その場でコントロールすることはできません。大切なのは、どんな反応だったとしても「同意があったことにはならない」ということです。

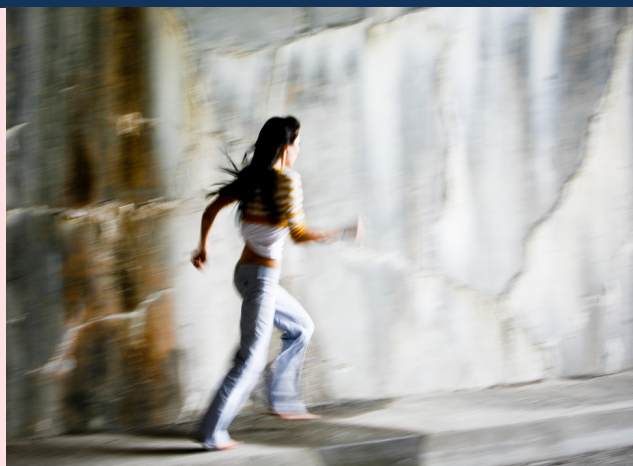


## FIGHT（戦う）

危険から身を守るために、加害者に抵抗する反応。押し返す、大声を出すなどの行動が含まれる。

## FLIGHT（逃げる）

その場から離れて、安全な場所に行こうとする反応。走って逃げる、距離をとるなどの行動が見られる。



## FREEZE（固まる）

強い恐怖によって、体が動かなくなる反応。声が出ない、動けないなどの状態になることがある。多くの人に起こりやすい反応のひとつ。

# 性被害のときに生じやすい 【5F】のサバイバル反応



## FAWN（迎合）

自分を守るために、相手に合わせたり逆らわないようにする反応です。笑ってやり過ごす、断れないなどの行動が含まれます。

## FLOP（脱力）

極度の恐怖によって、体の力が抜けてしまう反応です。抵抗できない、体がぐったりするなどの状態になることがあります。



被害者を責める言葉を、  
理解する言葉へ。正しい  
知識を広めて、誰もが自分  
を責めなくていい社会に。

## 周囲の友人として できること ～ 5Dアクション～

友達の間で「それ大丈夫？」と思う場面を見たとき、周囲の人にもできることがあります。  
世界中のバイスタンダー教育で紹介されている5Dアクションがあります。

---



### **DIRECT (直接声をかける)**

「それ嫌がってない？」と声をかける。

### **DISTRACT (気をそらす)**

「ちょっと手伝って！」など場面を変える。



### **DELEGATE (周りに助けを求める)**

友達や周囲の人に相談する。

## 周囲の友人として できること ～ 5Dアクション～



### DELAY（後から声をかける）

「さっき大丈夫だった？」と確認する。

### DOCUMENT（記録する）

危険な場면을安全な形で記録する。



小さな行動が、誰かを守る  
ことにつながるかもしれま  
せん。勇気を出して、行動  
してみましょう！

困ったときはひとりで抱えないで！  
相談できる場所があります。

### 【性暴力被害全般】

・ #8891 ワンストップ支援センター  
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 | 内閣府男女共同参画局

・ 性犯罪被害相談電話（警察）  
「#8103（ハートさん）」（24時間365日受付）

・ Cure Time  
匿名OK／名前・年齢・性別不問のチャット相談



### 【デジタル性暴力（性的な画像の拡散を止めたい）】

・ ぱっぷす  
リベンジポルノ・性的な盗撮・グラビアやヌード  
撮影によるデジタル性暴力、アダルトビデオ業界や  
性産業にかかわって困っている方の相談窓口



・ Take it Down  
18歳未満のときに撮影されたヌード、部分的な  
ヌード、または性的に露骨な写真や動画を  
オンラインから削除するための一つのステップ



・ BeME  
リベンジポルノや画像流出・拡散の被害を検知します。  
AIによる顔の解析能力を用いて、ユーザーの  
写真・動画の流出の有無、流出されているサイトを  
特定するサービス



# 性暴力Yes / No Question

Q1

相手が何も言わずに受け入れているなら、同意があると言える。

YES / NO

Q2

一度「いいよ」と言ったら、最後まで同意は続く。

YES / NO

Q3

「大丈夫？」と確認するのは雰囲気壊す。

YES / NO

Q4

お酒を飲んでいるときでも「うん」と言えば同意になる。

YES / NO

Q5

相手が嫌がっていなさそうなら、確認しなくても大丈夫。

YES / NO

Q6

先輩・後輩の関係でも、性的同意を断りずらい場面はほとんどない。

YES / NO

Q7

相手が途中で嫌がったら、理由を聞いてからやめればいい。

YES / NO

Q8

「嫌だったら言ってね」と伝えることは大切。

YES / NO

Q9

友達が性暴力に合いそうな場面にいるとき、できることはない。

YES / NO

Q10

迷ったときは、そのまま進めるよりやめた方がいい。

YES / NO

# 性暴力Yes / No Question

Q1

相手が何も言わずに受け入れているなら、同意があると言える。

YES / **NO**

→沈黙や流されている状態は同意ではありません。

Q2

一度「いいよ」と言ったら、最後まで同意は続く。

YES / **NO**

→同意はいつでも撤回できます。

Q3

「大丈夫？」と確認するのは雰囲気壊す。

YES / **NO**

→確認することは相手を尊重しているサインです。

Q4

お酒を飲んでいるときでも「うん」と言えば同意になる。

YES / **NO**

→酔って判断力が低下している状態では、自由な意思に基づく同意とは言えません。

Q5

相手が嫌がっていなさそうなら、確認しなくても大丈夫。

YES / **NO**

→「嫌がっていない」と「同意している」は違います。

Q6

先輩・後輩の関係でも、性的同意を断りづらい場面はほとんどない。YES / **NO**

→上下関係があると断りづらい場合があります。

Q7

相手が途中で嫌がったら、理由を聞いてからやめればいい。

YES / **NO**

→まずはすぐにやめることが大切です。理由よりも相手の気持ちを優先します。

Q8

「嫌だったら言ってね」と伝えることは大切。

**YES** / NO

→相手が安心して意思表示できる環境をつくることは、とても重要です。

Q9

友達が性暴力に合いそうな場面にいるとき、できることはない。

YES / **NO**

→声かけや気をそらすなど、周囲の人にもできることがあります。

Q10

迷ったときは、そのまま進めるよりやめた方がいい。

**YES** / NO

→同意があいまいなときは行動しないことが一番安全で、相手を尊重する行動です。

# 【コラボレーション企画】

ヒューマンライツ・ナウ 女性の権利プロジェクト ユースチーム×  
パレットーク (PALETTALK)



PALETTALK  
LGBTQ+ & FEMINISM  
COMICS & MORE

## 【メディア紹介】

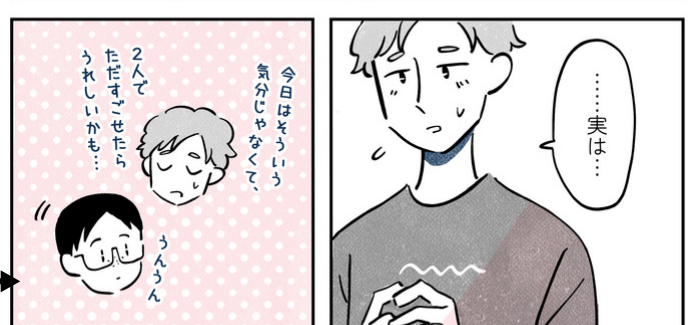
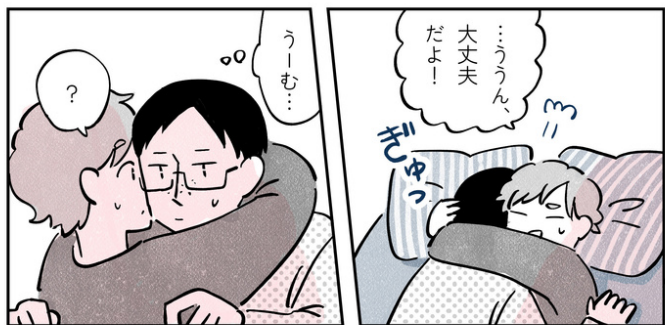
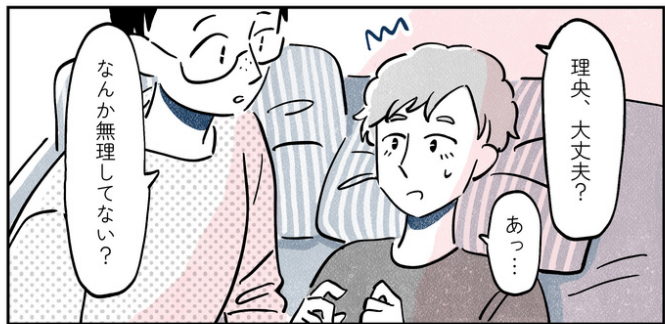
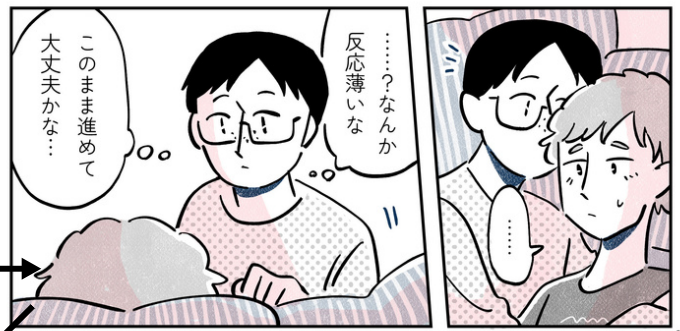
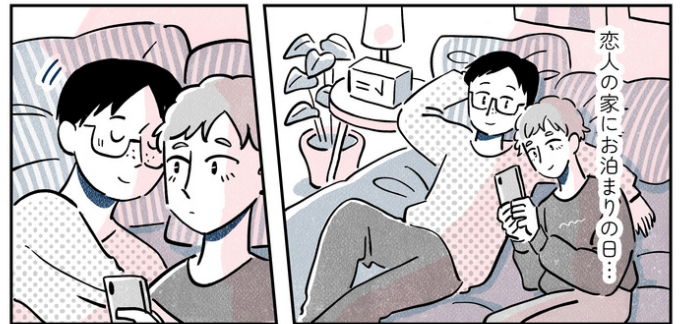
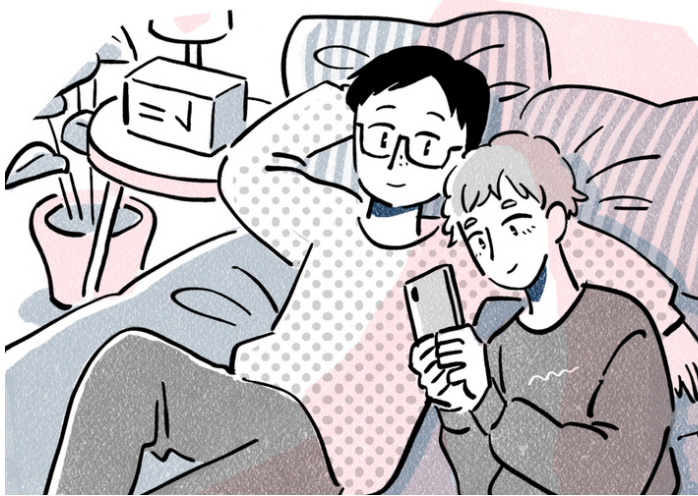
パレットーク (PALETTALK) : 株式会社TIEWAが運営する、  
セクシュアリティやジェンダー、フェミニズムについて実話をもとに  
マンガやイラストで届けるウェブメディア。

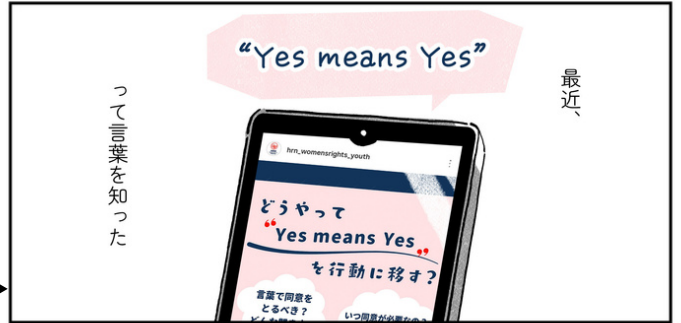
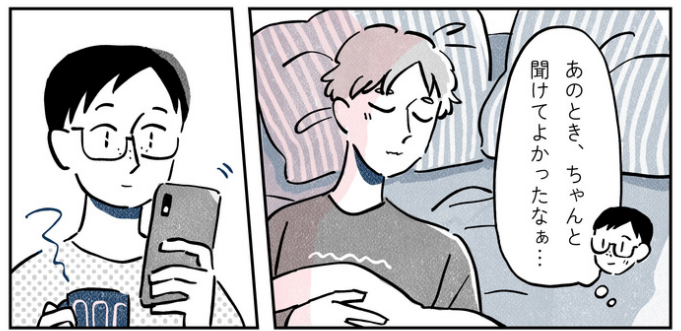
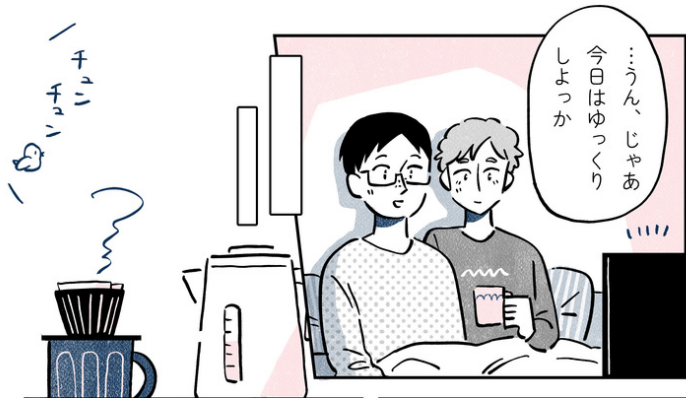


QRコードスキャンでフォロー！

#PR

## 「Yes means Yes」 という言葉を知った話





# 性犯罪に関する法律が 大きく変わったの 知ってる？

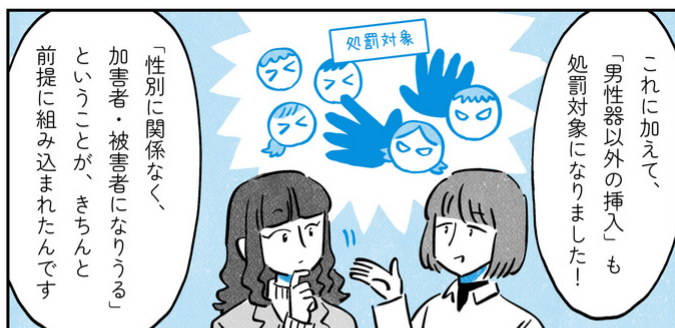


;P



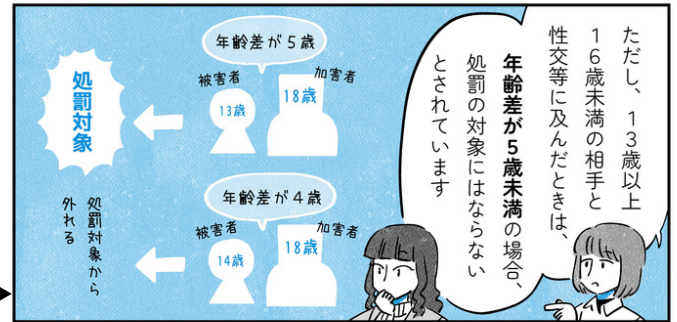
;P

;P



;P

;P 17



被害にあった  
被害にあったかも…  
そんな時は迷わず  
相談してください

①まずは身の安全の確保  
その場から逃げる、警察に電話するなど、まずは身の安全を最優先にしてください。

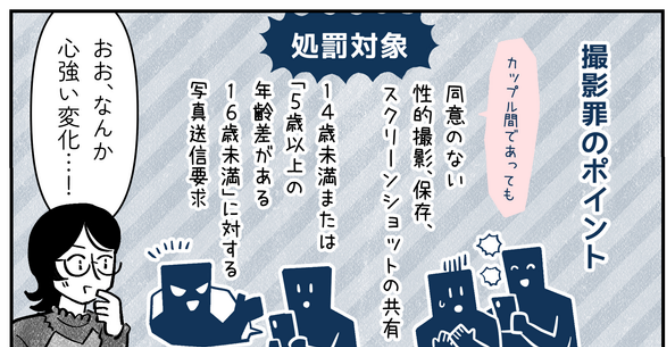
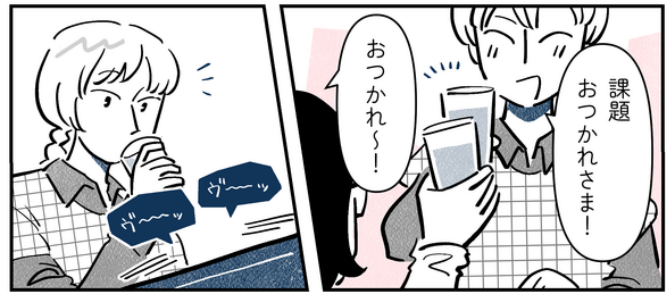
②証拠を残す  
シャワーを浴びたり、着ていた服を捨ててしまったりすると、重要な証拠が失われる可能性があります。警察に届け出るかを決めていない場合でもなるべく証拠を保全するようにしてください。  
※もし捨ててしまったとしてもご自身を責めないでください。ワンストップ支援センターや警察に相談することで、「次にとるべき行動」についてアドバイスしてもらうこともできます。

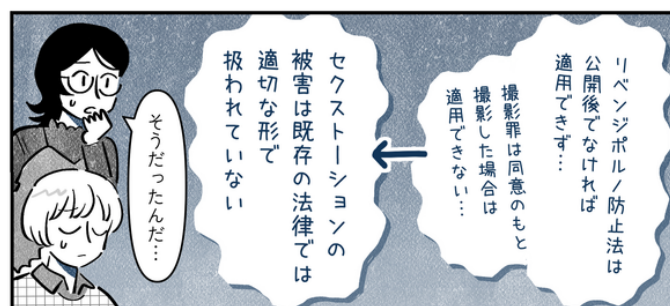
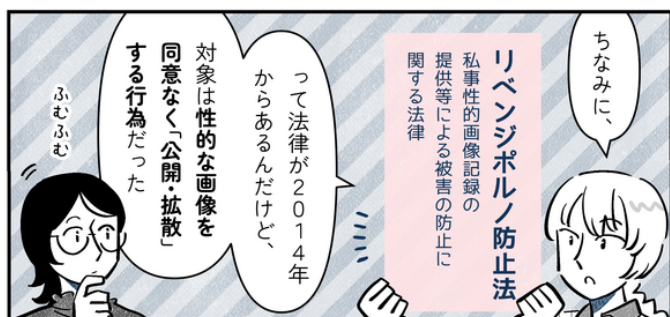
③ワンストップ支援センターに電話  
電話で状況を伝えと「次にとるべき行動」を教えてもらえます。緊急避妊薬が必要なケースでは、公費による助成を受けられる場合があります。また、医療的支援や心理的支援、警察への届け出のサポートなども受けられます。

ワンストップ支援センター #8891 (はやくワンストップ)

# 「セクストーション」 って知ってる？

インターネットで起こる性加害について





※正式名称は「性的な姿態を撮影する行為等の処罰及び押収物に記録された性的な姿態の影像に係る電磁的記録の消去等に関する法律」

