

大学生のための

セクシュアル・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

この冊子には楽しい学生生活を送る為にとっても大切なことが記されています。困った時は相談先・リソース一覧を参考にしていただけると嬉しいです。
ぜひ一度目を通してみてください。

2026年4月

もくじ

・はじめに	1
・性とは	2
・性的同意（セクシュアル・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
・あとかき	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～

みなさんはセクシュア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

(酔っばらっていたり、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。

同意はひとつひとつの行為ごとにとるもので、
気持ちが変わったらいつでも撤回することができます。

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自分の気持ちを大切に 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
- ④パートナーの気が変わったら、強引にはいけない
- ⑤性的同意は毎回ごとに、それぞれの行動ごとにとろう

※2023年に刑法176条が改正され、Noを伝えることができる状況であったか否かが重要視されることになりました。

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、
その場から逃げたり助けを呼んだりしても大丈夫です。

デートDVとは



交際相手に対する、心とからだへの暴力・人権侵害のことを「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**
GPSアプリで監視するといった**デジタル暴力**
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、
ぜんぶ報告しろ！」

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・蹴る
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



同意の得られない性的言動はすべて“性暴力”に含まれます。友達同士、先輩後輩の間で「これくらいいたいたことない」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
(写真や動画の拡散など)
- *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
- *知人の性的指向や性自認を許可なく言いふらす

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。この際使用される薬をデートレイプドラッグ（もしくはレイプドラッグ）と呼びます。

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為には、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第三者から開封された飲み物を手渡された場合、
絶対に口にしない
- 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)**：加害者の関心を別に向ける
- ③**DELEGATE(委託する)**
：適切に介入できる人に助けを求める

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、色々アドバイスしてあげたくなるかもしれません。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
- ・〇〇さんよりまだましだよ
- ・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。

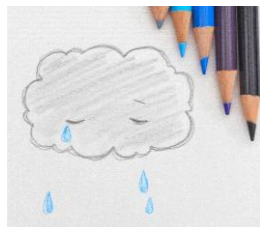
友達の傷つきと同様に、話を聞いたあなたも精神的なダメージを負ってしまいます。
夜眠れない、食事ができないなど身体に不調を感じたら、まずはリラックス。
つらいときはカウンセリングをうけることも有効です。

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。

⇒14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**未使用の紙袋**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。
尿検査や血液検査で一部の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。

2023年には刑法が改正され、同意の有無が構成要件となり
ました。つまり、同意のない性的な行為は「犯罪」です。

新しい価値観を共有し、だれもが安心して過ごせる学び舎に
東海大学がなるよう、ともに歩いていきましょう。

〈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 2026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	21
・ 妊娠が心配なときは	23
・ 性感染症が心配なときは	26
・ いろいろ相談したいときは	28
・ もっと性について知りたいときは	30
・ だれもが安心して受診できる 医療を目指して	32
・ ぼくごくで そうだんしたいときは (For international students)	33



・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。

・健康推進室

各キャンパスには健康推進室があり、相談をうけることができます。キャンパスにより対応が異なりますので、各キャンパスの健康推進室担当までご連絡ください。連絡先は大学公式サイト内の

[学生生活サポート](#)→[健康推進室](#)
に掲載されています。

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ください。

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
（諸状況により他の都道府県のワンストップ支援センターを紹介されることがあります）

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・公認心理師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・性暴力の被害にあわれた方やそのご家族などからの相談に、
相談員が秘密厳守でお応えしています（性別・年齢は問いません）。



※ **LINE相談「かながわ性被害相談LINE」**

毎週火・木・金・日曜日 16～21時

LINEアプリの「友だち追加」の「検索」で、ID【@171vtizt】を検索



LINE

※ **メール相談**

HPの「犯罪被害者等相談フォーム」を利用（回答に数日かかる場合あり）

※ **男性及びLGBT s 被害者のための専門相談ダイヤル**

045-548-5666 (毎週火曜16～20時 祝休日・年末年始除く)

性被害にあわれた男性やLGBT sの方からの相談に、専門相談員が
秘密厳守でお応えしています。



メール相談

・ **性暴力救援センター・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）



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)。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 Shizuoka Assistance Center for Foreign Residents CAMELLIA

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)

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）

（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間は、毎週水曜日10:00～21:00と
土日10:00～15:00にSNSの相談も行っております。

電話相談、メール相談、面談は回数制限なしです。

警察や医療機関への同行支援、弁護士紹介も行っています。

相談員の性別について希望のある方はお申し出ください。

（希望に沿えない日もありますのでご了承ください）

※LINE「さくらこ相談室」



LINE

・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。年齢・性別に関わらず、匿名でも相談できます。IP電話からは各都道府県警察の性犯罪被害者対応窓口へ直接おかけください。

都道府県	名称	電話番号①	電話番号②
神奈川県	性犯罪110番	0120-38-8103	045-681-0110
東京都	性犯罪被害者相談 (ハートさん)	0120-081034	03-3501-1880
静岡県	性犯罪被害110番	0120-783870	054-271-1048
熊本県	性被害相談電話	0120-8343-81	096-384-1254
北海道 警察本部	性犯罪被害110番	0120-756-310	011-242-0310

・性犯罪に関するSNS相談 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.)

・大学生のための性暴力救援サイト・NOSVVA

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)。

また、学生を支援する教職員向けの資料のダウンロードや動画なども視聴できます。



緊急避妊ピルが欲しいときは…



- ・「**オンライン診療の適切な実施に関する指針**」に基づく緊急避妊に係る取組について

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 (厚生労働省)

各都道府県別に緊急避妊に係る診療ができる施設の一覧を掲載



- ・要指導医薬品である緊急避妊薬の販売が可能な薬局等の一覧

厚生労働省による緊急避妊ピルを購入できる薬局の一覧です。



- ・緊急避妊薬 ノルレボ・レソエル®72

製薬会社のHPです。

購入の流れ、製品情報、相談窓口、内服に関するセルフチェック、
取り扱い店舗（上記厚生労働省情報と同じ）などが掲載されています。

※出典元：第一三共ヘルスケア ノルレボブランドサイト

※出典元：アリナミン製薬株式会社 レソエル®72緊急避妊薬



ノルレボ



レソエル72

- ・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所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。
避妊に関する電話相談とLINE相談もしています。

避妊のためのピル&アフターピル相談室

ヨイヒニン

03-3460-4112 (月～金 10:00～16:00 祝日休み)

※相談無料 (電話料のみ相談者負担)

思春期・FP相談LINE (回答: 月～金 10:00～16:00 祝日休み)



LINE

緊急避妊ピルとは

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80%の確率で妊娠を阻止する薬のこと。

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。

※72時間を超えても120時間以内に子宮内避妊具を挿入することで対応できることがあります。まずは婦人科にご相談ください。

現在可能な緊急避妊ピル入手方法

①病院受診、病院内で処方

②病院受診（オンライン診療含む）、院外処方箋で薬を入手
→事前に電話などで取り扱っている薬剤・在庫・費用など
薬局に確認するといでしょう。

[オンライン診療に係る緊急避妊薬の調剤の対応可能な薬局及び薬剤師の一覧](#)



③処方箋なしで薬局で購入

[要指導医薬品である緊急避妊薬の販売が可能な薬局等の一覧](#)



費用：7,000～10,000円程度

（自費診療のため、施設や薬の種類によって異なります）
性暴力被害にあった場合、事前に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
負担してもらうことができます。

（処方箋なしで薬局で購入した場合は不可）

購入時に注意！

現在、日本で認可されている緊急避妊薬は“ノルレボ錠1.5mg”、
“レボノルゲストレル錠1.5mg「F」”、“レソエル®72”です。
これ以外の薬でトラブルがあった時は公的な補償は受けられません。

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。
「全国妊娠SOSネットワーク」をご参照ください。



・妊娠SOSかながわ

0120-212818 (フリーダイヤル)
045-212-1051 (月・水・金：16：00～21：00)
LINE相談 (毎日：16：00～21：00)
※年末年始を除く(祝日・休日は相談可)



予期しない妊娠等の悩みに対して、LINEや電話で専門の相談員がお話を伺います。相談員が直接お会いしてお話を伺うことも可能です。詳細に関しては、ホームページをご確認ください。



LINE

・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)
※ホームページから無料通話できます

ぴこトーク (チャット相談)
(毎週月・水・木・金・土：20：00～22：00)

メール相談 (年中無休 24時間受付)
※ホームページにフォームがあります



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。チャット匿名でも大丈夫。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

※ホームページのフォームからも連絡できます

～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)

E-mail : kumamotonyuujijin.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

096-366-3060 (8：30～17：15)

※夜間、休日は「にんしんSOS熊本」と連携して対応

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

※24時間受付(夜間、休日の受付分は翌営業日に対応)

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 (24時間 年中無休)

E-mail : ninshin-sos@muginoko.com



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(24時間年中無休)。
※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。



LINE

・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…



・性感染症検査・相談マップ

性感染症検査ができる全国の保健所や自治体・一部医療機関の施設検索や性感染症やHIV/エイズの情報収集が可能です。
サイト内からメール相談につながることもできます。



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4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。

1回目の検査で「陰性」の場合、3か月後に再検査をするとより確実です。

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、時間を置かずですぐ受診してください。

保健所では**無料・匿名**で検査を受けることができます。お近くの施設を検索してみましょう。

・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。



「U=U (Undetectable=Untransmittable) 」をご存じですか？

現在の医療では、HIVに感染すると完全にウイルスを体内から除去することができません。ですから、感染予防（適切なコンドームの使用）が重要です。

しかしHIV感染症に関する治療法は日進月歩です。治療薬が多数開発され、病気の進行を抑えてこれまでと変わらない社会生活を送ることができるようになっています。つまり早期発見・早期治療が大切です。

そしてHIVは、適切な治療によって性行為で感染しない時代になりました。治療により血液中のHIVの量が検査の検出限界値未満(Undetectable)のレベルで継続的に低く抑えられている場合、コンドームの使用の有無に関わらず性行為によってパートナーにHIVが感染することがない(Untransmittable)と科学的に証明されています。

U=U(Undetectable=Untransmittable)は「検出限界値未満＝性行為でHIVを感染させない」ということを表すメッセージです。迷ったときは検査を前向きに検討してもらえたらと願っています。

いろいろ相談したいときは…



・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。

毎週火・金 19:00～21:00 (年末年始・祝祭日除く)

(相談日時はおともだち追加した方にのみ連絡します)



LINE

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 16:00～20:00/木 12:00～16:00 ※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
の相談にも対応しています。(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。

・NPO法人 ぱっぷす

050-3177-5432 (非通知は取りません)

E-mail : paps@paps-jp.org

もしくは、HPからメール相談の専用フォームあり



「性的搾取に終止符を打つ」というミッションを掲げ、
主に10~20代の性的搾取(AVや性産業などで受けた困りごと等)
およびデジタル性暴力被害にあわれた方に対し、総合的な支援を
行います。秘密厳守・匿名OK。相談は無料です。
多言語(英・中・韓・仏・マレー語)対応可能です。



・ #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。



・ SEXOLOGY

スマホで学べる「SEXOLOGY(性科学)」。

正しい研究や調査に基づいて蓄積された人間の性に関する科学的知識を動画やすごろく、クイズを交えてわかりやすく解説しています。



・ 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「ピルコンにんしんかも相談」(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YouTubeは必見!)
についてわかりやすく解説しています。



YouTube

・コンドームソムリエ Ai

養護教諭・公認心理師・思春期保健相談士
160種以上のコンドームを調べたひと
実物に触って嗅いで引っ張れる「コンドーム試触会」主催し、
コンドーム選びの極意「押しコン方程式」を提唱
漫画「先生で〇〇しちゃいけません！」監修



プロフィール

だれもが安心して受診できる
医療を目指して



医療利用時のセクシュアリティの困難

本書では性の多様性をうたっています。
しかし、現実にはセクシュアリティの困難経験により、健康診断を避けたり
体調が悪くても病院受診を諦めたりする方がいらっしゃいます。

全国の医学生の教育目標に

「患者や家族の多様性（高齢者、小児、障害者、LGBTQ、国籍、人種、
文化・言語・習慣の違い等）に配慮してコミュニケーションをとること
ができる」と

「女性やLGBTQに対する差別等のジェンダー不平等をなくすために
積極的な行動をとることができる」

が明記されました。

アライ

・Ally医師表明マップ LGBTQ+と医療

誰もが公正であたり前の医療が受けられる 社会の実現を目指して



製薬会社のHPです。

LGBTQ+の方が医療機関を受診した際に不快な経験をしたり、
適切な医療を受けられなかったりする事例を減らすことを目指し、
医療関係者のAllyを増やすためのe-ラーニングを施行しています。

e-ラーニングを終了し、Allyを表明した医師を検索できる

「Ally医師表明マップ」を受診の際のひとつの参考にしてみてください。

※出典元：ノバルティスヘルスケア LGBTQ+と医療の情報サイト

※Allyとは、当事者に寄り添い、差別をなくそうと行動したり支援する人々のことです。

ばこ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).

(Every day 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 (Every day 10:00 ~ 22:00)

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



- **NPO Pappus**

With the mission of putting an end to sexual exploitation, the NPO provides comprehensive support to victims of sexual exploitation (including those suffered in the porn and sex industries) and digital sexual violence, mainly in their teens and twenties.

Confidentiality and anonymity are strictly protected and consultations are free of charge.

Multilingual (English, Chinese, Korean, French and Malay) support available.

0 5 0-3 1 7 7-5 4 3 2 (We don't take blocked calls.)

E-mail : papsjporg@gmail.com



謝辞

本ハンドブックは、2020年度東海大学連合後援会の研究助成の成果物のひとつとして、2021年4月に初版が刊行されました。

(研究課題：日本の大学生に対する性暴力予防教育プログラムの開発～第三者（傍観者）介入のワークショップの制作～)

制作に際し、下記のように多くの教員・学生の力添えをいただきました。改めて御礼申し上げます。

協力（当時） 敬称略	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)	

また毎年の改訂にあたり、親身にご助言いただいた辻 由希先生（政治経済学部政治学科）、池谷 美衣子先生（現代文明論センター）に感謝申し上げます。

そして何よりも、“多様な背景を持つものが集い、ともに尊重し合いながら学び・働く”東海大学の環境づくりに力を注いでいる関係者の理解の上で、本プロジェクトが継続していることに深謝いたします。

2026年3月吉日

研究代表 渥美 治世（医学部医学科基盤診療学系臨床検査学）

