

保健だより

令和7年8月1日

原宿外苑中学校 養護教諭 井関陽子



みんなに知ってほしい 命の安全教育 その3

今回は、もしも「性暴力」にあったら、そのときの対処法についてお話しします。

「もしも、性暴力にあったら…あなたは悪くないし、一人じゃない」

性暴力の被害は、誰にでも起こりうることです。

でも、悪いのは被害にあった人ではありません。100%加害者が悪いのです。服装や態度、場所、時間などは理由になりません。どんな状況でも、どんな関係でも、同意がなければ性暴力です。

また、16歳未満の者に対して同意の有無に関係なく性交を行ったものは刑法第117条「不同意性交等罪」となります。

🌸 被害にあったとき、どうすればいい？

☑️ すぐその場を離れ安全な場所へ → 怖いと感じたら、すぐにその場を離れてください。

☑️ 信頼できる大人のそばに行く、相談する → 担任の先生、保健室の先生、家族など、話しやすい人に伝えてください。

☑️ 証拠を残すことも大切 → メッセージや写真、録音などは消さずに残しておく、相談のときに役立ちます。

☑️ 心と体のケアを受ける → 医療機関や相談窓口で、専門的なサポートが受けられます。

SOS 信頼できる人に伝える。人に助けを求めることができる力は、自分を守る一番の力

話すことで、こころとからだの安全を守り、支援を受けられます。



🌸 家族

🌸 担任の先生

🌸 保健室（養護教諭）

🌸 性暴力被害者支援センター（SARC 東京）

[性暴力救援センター・SARC 東京 - 性暴力や性犯罪の電話相談を 24 時間 365 日受付](#)

[性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援事業について|犯罪被害者等支援事業|東京都総務局人権部](#) [じんけんのとびら](#)

🌸 とうきょう若者ヘルスサポート（わかさぼ）

[とうきょう若者ヘルスサポート（わかさぼ）|相談窓口|東京都福祉局](#)

🌸 24 時間子ども SOS ダイヤル: ☎️ 0120-0-78310（なやみ言おう）

💬 被害にあった人へ伝えたいこと

自分を責めないでください。あなたのせいではありません。

恥ずかしいことでも、悪いことでもありません。

話すのが怖いときは、無理に話さなくても大丈夫。

でも、あなたはひとりじゃない。

助けてくれる人が、必ずいます。そのことを忘れないでください。

