

こころとカラダは自分で決める。

Teens' Empowerment Book



【保存版】もしものときの相談窓口リストつき

10代の今を生きているあなたへ。

「自分を大切にしましょう」と大人たちはいうけれど
それってどういうことだろう。

自分を大切にすることとは
「自分がしあわせになるように生きる」ということ。
じゃあ、しあわせってどういうこと？

それは、自分らしく生きるということ。
自分の考えをしっかりとって
自分で、ものごとを決めながら生きていこう。
納得できないことには「イヤだ!」と言おう。

そのために必要なチカラを身につけることを
「エンパワメント」というよ。

世界でたった一人の大切なあなたが
エンパワメントしながら自分らしく生きるために
そして「もっと前に知っていたら防げたのに!」を
減らすために、大切な情報を一冊に集めました。

あなたの今と未来のために届けます。

「自分を認める」
あなたは世界中で
たったひとりの
大切な存在。
自分を認めてあげる
ことから始めよう。



知ってた？

いま日本では、赤ちゃんができたけど育てられなくて、産まないための手術（中絶手術）をする10代の女の子は1日約40人。

1年間で14,000人以上の女の子が中絶をしている計算になる。でも中絶したくて妊娠するコは1人もいない。あなたなら、どうしたらいいと思う？

自分の未来は自分で決めよう。

みんなはそろそろカラダが変化してきて、いのちをつなぐ仕組みや準備もできてきた。いつか誰かといのちを繋^{つな}げていくかもしれない未来のこと、考えたことあるかな。異性と付き合うということは、「いのち」を生み出す可能性があるということ。しかもそれは、びっくりするくらいイキナリだったりもする。新しいいのち、産みたいけど産めない…。いまはまだ父にも母にもなれない…。そんな悲しい思いはしたくない。だからそんな時の行動には、ちゃんと自分の考えや意思をもつこと。そして相手には、セクシャル・コンセント（性に関する同意）を得ることが必要だよ。

性に関すること、どのくらい知っているかな。



「同意を得る」

抱きしめたり、キスしたり、それ以上の行為は自分が望んでも相手はイヤなときもある。その場の成り行きで行動しないこと。相手の気持ちを尊重して、「同意を得る」ことを忘れないで。

それ、恋愛じゃなくて DVです。

DVとはドメスティックバイオレンス（夫婦など身近な人からの暴力）のこと。結婚していない交際相手が暴力を振るうことは「デートDV」といいます。

無理やりキスされた、カラダを触られた、性的な接触をされたという「性的な暴力」だけでなく殴る、蹴るなどの「身体的な暴力」やスマホを見せろと強要したり、アドレスを消されたり、友達との付き合いを制限したりという「精神的な暴力」や、お金を借りたり、おごらせたりなどの「経済的暴力」もすべて暴力です。暴力だとの自覚がない人も多く、男女とも加害者になる可能性があります。これってデートDVかなと思ったら、相手をかばおうとせず、ガマンせず、自分だけでなんとかしようせず、早めに専門家に相談してください。



「法律を知ろう」
心と身体、自分を守るために、法律も知っておきたい。青少年保護育成条例やストーカー規制法、刑法の性犯罪規定（H29年に110年ぶりに改正）、児童売春、ポルノ禁止法、労働基準法や男女雇用機会均等法は、いつもあなたの味方だよ。

デートDVの5つの種類

【身体的暴力】

殴る、蹴る、叩く、押す、髪の毛を引っ張る、首を絞める、押さえつける、突き飛ばす、手首をつかむ、閉じ込める、物を投げる、ナイフや包丁などをちらつかせる

【精神的暴力】

どなる、脅す、侮辱する、すぐに不機嫌になる、無視する、名前を呼ばない、優しくしたり冷たくしたり繰り返す、自分はだめな人間だと思わせる、別れたいのに別れてくれない

【強い束縛】

友だち付き合いを制限する、メールをすぐに返信しないと怒る、携帯の着信をチェックする、1日の行動を報告させる、服や外見を決めつける

【性的暴力】

キスや性行為を強要する、避妊（妊娠を避けること）に協力しない、裸の写真を撮ろうとする、妊娠の責任を取らない

【経済的暴力】

おごらせる、貢_みつがせる、借りたお金を返さない、アルバイトをさせる、アルバイトをやめさせる



いろいろな性を認め合おう。

性は「心」が「生きる」と書きます。世界でたった一人の、自分の大切な「心」と「身体」と「未来」を自分でも守る、社会みんなで守り合う。そのためにも「LGBTQ～性の多様性」を知っていてほしい。性別は二つに分けるだけでは足りない。11人に1人[※]と言われる多様な性を理解し、尊重することが大切です(※2018年電通ダイバーシティラボ調べ)。男性や女性など生まれた時の身体の性と、生きたい性が違う人、男子、女子に当てはまらない自分だけの性を持つ人、愛したい相手の性と自分の性が同じ場合もあるよ。あなたはどんな性で生きたいかな？それは自分で決めていいんだよ。

「そのまま信じちゃダメ。ネットや雑誌の性の情報。」
テレビ、コンビニの雑誌、マンガ、広告インターネット。性を取り扱った情報は身の回りにあふれているけど、「事実」とは限らない。「本当かな？」と疑うことも大事。自分にとって本当に必要な信頼できる情報を取り込もう。

性暴力は許されない。

性別に関係なく、性暴力は許されない犯罪です。もしあなたが性暴力にあったら、あなたは絶対悪くないし、責任ありません。たとえ夜道を1人で歩いてようと、露出度が高い服を着てようと、レイプは正当化できません。できるだけ早く、できれば被害後24時間以内に、できればシャワーを浴びたり、トイレに入らずに、被害に遭ったままの服装で、ワンストップ支援センターか警察へ行ってください。着替えた場合は、すべての服をビニール袋などに入れ持参してください。ワンストップ支援センター（巻末に一覧があります）とは、性暴力にあった人が、警察や婦人科などいくつもの機関を回ることなく、1か所ですべて対応してもらえる支援施設です。性被害者への支援経験のあるスタッフなどが対応してくれます。被害者が女子の場合、警察では希望すれば女性警官に話を聞いてもらえます。婦人科にも連れて行ってくれます。婦人科では傷の手当、性感染症に感染していないかの確認、妊娠への対処、加害者の証拠収集をしてくれます。言いたくないことについて聞かれたら、言わなくても大丈夫。断る権利があります。ワンストップ支援センターでも警察でも、なるべく信頼できる人と一緒に、勇気を出して行ってください。

「助けてって言うっていいんだよ」

他人からだけでなく、家族や身近な人からイヤなことをされたり、性的な暴力を受けていたら、勇気を出して、巻末に書いてある相談窓口に、電話で相談してください。苦しんでいるあなたを助けていたい人たちがいます。あなたは悪くありません。すぐ助けを求めてください。

もしものの時の相談窓口を紹介します。 なにかあったら、ひとりで悩まずに電話してね。

1 妊娠かも…と思ったら

生理がこない、妊娠したかも…そんな時は気軽に相談できるよ。



北海道	にんしんSOSほっかいどう	ホームページの市町村別の相談窓口へお電話ください→	
青森県	あおもり思春期研究会	017-765-4112	火 17～20 時 (月水木金土日祝休)
岩手県	福祉総合相談センター (女性相談課)	019-629-9610	月～金 9 時 15 分～16 時
宮城県	せんだい妊娠ほっとライン	022-229-2388	月水金 10～19 時 (火木土日祝休)
秋田県	女性健康支援センター	090-6454-1334	月水金 16～20 時 (火木土日祝 12/29～1/3 休)
山形県	村山保健所相談窓口	023-627-1203	月～金 8 時半～17 時 15 分 (土日祝休)
	最上保健所相談窓口	0233-29-1361	
	置賜保健所相談窓口	0238-22-3205	
	庄内保健所相談窓口	0235-66-5653	
福島県	女性のミカタ 健康サポートコール	024-535-5615	
	県北	0248-75-7822	
	県中	0248-21-0067	月～金 9～17 時 (土日祝休)
	県南	0242-27-4550	
	会津	0241-62-1700	
	南会津	0244-26-1186	
茨城県	すこやか妊娠ほっとライン	相双 029-221-1124	月～金 10～18 時 (土日祝年末年始休)
栃木県	子ども総合相談	028-632-2525	月～金 8 時半～19 時、土日は 17 時 15 分まで (祝年末年始休)
群馬県	女性健康支援センター	0276-37-5660	月～土 13～16 時 (日祝年末年始休)
埼玉県	にんしんSOS埼玉	050-3134-3100	16～23 時 (年中無休)
千葉県	ミッドワイフ千葉	080-5039-4720	月～金 10～13 時 (土日祝休)
東京都	妊娠相談ほっとライン	03-5339-1133	月～土 10～22 時 (日 1/1 休)
	にんしんSOS東京	050-3187-9870	16～24 時 (年中無休)
	思春期・FP ホットライン	03-3235-2638	月～金 10～16 時 (土日祝休)
神奈川県	妊娠SOSかながわ	046-263-2720	水木 9～12 時、13～16 時 (月火金土日祝休)
	にんしんSOSヨコハマ	045-662-5524	10～22 時 (年中無休)
	川崎市妊娠出産SOS電話相談	044-819-4635	月～金 13～16 時 (土日祝休)
	横須賀にんしんSOS	046-820-2323	月～金 8 時半～17 時 (土日祝休)
新潟県	いがた妊娠テレフォン	090-3227-5382	月～土 19～21 時 (日祝年末年始休)
富山県	妊娠出産悩みほっとライン	076-482-3088	火木土 9～13 時、水金 14～18 時 (日祝年末年始休)
石川県	石川県妊娠110番	076-238-8827	月～土 9 時半～12 時半、火 18～21 時 (日祝年末年始休)
福井県	女性の健康相談窓口	0776-54-0080	月水 13 時半～15 時半 (火木金土日祝年末年始休)
山梨県	産前産後電話相談	055-269-8110	24 時間 (年中無休)
長野県	妊娠～子育てSOS信州	0263-31-0015	火木 10～16 時 (月水金土日祝年末年始休)
岐阜県	女性相談センター	058-274-7377	月～金 9～21 時、土日祝 9～12 時、13～17 時 (年末年始休)
静岡県	しずおか妊娠SOS	055-941-5006	水土 13～17 時 (月火木金日祝年末年始休)
愛知県	女性の健康なんでも相談	090-1412-1138	月～土 13 時半～16 時半 (日祝年末年始休)
三重県	妊娠レスキューダイヤル	090-1478-2409	月水 15～18 時、土 9～12 時 (火木金日祝年末年始休)
滋賀県	子育て女性健康支援センター	077-553-3931	月～金 10～16 時 (土日祝休)

京都府	妊娠出産不妊ほっとコール	075-692-3449	月～金 9 時 15 分～13 時 15 分、14～16 時 (土日祝年末年始休)
大阪府	にんしんSOS	0725-51-7778	月～金 10～16 時 (土日祝休)
兵庫県	思いがけない妊娠SOS	078-351-3400	月金 10～16 時 (火水木土日祝年末年始休)
奈良県	奈良県女性センター	0742-22-1240	火～金 9 時半～17 時半、土 9 時半～20 時、日祝 9 時半～17 時
和歌山県	女性の相談	073-445-0793	9～21 時半 (年末年始のみ休)
鳥取県	とりとっと	090-7543-8206 080-6300-8732	月～金 10～16 時 (土日休)
	福祉相談センター	0857-27-8630	月～金 8 時半～17 時 15 分 (土日祝年末年始休)
島根県	助産師ダイヤル	毎月 1 日～15 日 090-7135-4637 毎月 16 日～31 日 090-7136-4609	年中無休 年中無休
岡山県	妊娠安心相談室	086-235-7899	月火水金 9～12 時 (木土日祝年末年始休)
広島県	子ども何でもダイヤル	082-255-1181	9～15 時 (年末年始 12/29～1/3 のみ休)
山口県	女性健康支援センター	0835-22-8803	9 時半～16 時 (年中無休)
徳島県	徳島県助産師会	090-8695-9470	土日 10～16 時 (月～金休)
香川県	子ども女性相談センター	087-835-3211	月～土 9～21 時 (日祝年末年始休)
愛媛県	婦人相談所	089-927-3490	月～金 8 時半～17 時 15 分 (土日祝年末年始休)
高知県	思春期相談センター PRINK	088-824-1221	月～金 13～18 時半 (土日祝年末年始休)
福岡県	にんしんSOSふくおか	092-642-0110	9～17 時半 (年末年始のみ休)
佐賀県	妊娠SOSさが	0120-279-392	月～木 9～17 時、金 9～22 時 (土日祝年末年始休)
長崎県	子ども家庭110番	095-844-1117	9～20 時 (祝年末年始休)
熊本県	妊娠とこころの電話相談	096-381-4340	月～土 9～12 時、13～20 時 (日祝休)
大分県	おおいた妊娠ヘルプセンター	0120-241-783	水～日 11 時半～19 時 (月火年末年始休)
宮崎県	女性専門相談センタースマイル	0985-28-2668	月～金 9 時半～15 時半 (土日祝休)
鹿児島県	女性相談センター	099-222-1467	月～水金 8 時半～17 時、木 8 時半～20 時、日 9～15 時 (土休)
沖縄県	女性健康支援センター	098-989-1181	月火木金土 9～18 時 (水日祝年末年始休)

2 日ごろから避妊や性感染症について知っておこう

性感染症予防接種相談窓口	0422-70-1485	月～金 9～17 時 (土日祝年末年始休)
緊急避妊 Q&A		性感染症とは？
日本家族計画協会HP		子宮頸がんとは？
	厚生労働省HP	厚生労働省HP

3 これってデートDVかな？と思ったら

デートDV110番	0120-51-4477	火 18～21 時、土 14～18 時 (月水木金日祝年末年始休)
警視庁総合相談センター(全国共通)	#9110	月～金 8 時半～17 時 15 分 (土日祝年末年始休)

4 LGBTQ相談窓口 自分の性について悩んだら相談してね。

よりそいホットライン 0120-279-338 24 時間 (年中無休) 通話料無料

NHKハートネットHP内にLGBTに関する相談先・支援団体が紹介されています。

<https://www.nhk.or.jp/heart-net/topics/10/>



5 もしも性被害にあったら

#8103 (ハートさん) **警察の性犯罪被害相談電話(全国共通)**
ダイヤルすると、各都道府県の相談窓口につながります。

0120-279-338 **よりそいホットライン**
全国どこからでもかけられます。通話無料 24 時間対応

ワンストップ支援センター & 相談窓口

北海道	さくらこ	050-3786-0799	月～金 13～20 時 (土日祝年末年始休)
青森県	あおもり性暴力被害者支援センター	017-777-8349	月水 10～21 時、火木金 10～17 時 (土日祝年末年始休)
岩手県	はまなすサポート	019-601-3026	月～金 10～17 時 (土日祝休)
宮城県	けやきホットライン	0120-556-460	月～金 10～20 時、土 10～16 時 (日祝年末年始休)
秋田県	ほっとハートあきた	0800-8006-410	月～金 10 時～19 時 (土日祝年末年始休)
山形県	べにサボやまがた	023-665-0500	月～金 10～21 時 (土日祝年末年始休)
福島県	SACRA (サクラ) ふくしま	024-533-3940	火木 10～16 時、月水金 10～20 時 (土日祝年末年始休)
茨城県	性暴力被害者サポートネットワーク茨城	029-350-2001	月～金 10～16 時 (土日祝年末年始休)
栃木県	とちエール	028-678-8200	月～金 9～17 時半、土 9～12 時半 (日祝年末年始休)
群馬県	Save ぐんま	027-329-6125	月～金 9～16 時 (土日祝年末年始休)
埼玉県	アイリスホットライン	048-839-8341	月～金 8 時半～21 時、土 13～17 時 (日祝年末年始休)
千葉県	ちさと	043-251-8500	24 時間 (年中無休)
東京都	TSUBOMI (ツボミ)	03-5577-4042	月～金 14～17 時 (土日祝休)
	SARC 救援ダイヤル NaNa (ナナ)	03-5607-0799	24 時間 (年中無休)
神奈川県	かならいん	045-322-7379	24 時間 (年中無休)
新潟県	性暴力被害者支援センターにいがた	025-281-1020	月～金 10～16 時 (土日祝年末年始休)
富山県	ワンストップ支援センターとやま	076-471-7879	24 時間 (年中無休)
石川県	パールサポートいしかわ	076-223-8955	月～金 8 時半～17 時 15 分 (土日祝年末年始休)
福井県	ひなぎく	0776-28-8505	月～金 8 時半～17 時 (土日祝年末年始休)
山梨県	かいさばももこ	055-222-5562	月～金 10～16 時 (土日祝年末年始休)
長野県	りんどうハートながの	026-235-7123	24 時間 (年中無休)
岐阜県	ぎふ性暴力被害者支援センター	058-215-8349	24 時間 (年中無休)
静岡県	SORA (そら)	054-255-8710	24 時間 (年中無休)
愛知県	日赤なごやなごみ	052-835-0753	24 時間 (年中無休)
三重県	よりこ	059-253-4115	月～金 10～16 時 (土日祝年末年始休)
滋賀県	SATOCO (サトコ)	090-2599-3105	24 時間 (年中無休)
京都府	SARA (サラ)	075-222-7711	10～22 時 (年中無休)
大阪府	SACHICO	072-330-0799	24 時間 (年中無休)
兵庫県	ひょうご	06-6480-1155	月～金 9 時半～16 時半 (土日祝年末年始休)
奈良県	NARA ハート	0742-81-3118	火～土 9 時半～17 時半 (月日祝年末年始休)
和歌山県	わかやま mine	073-444-0099	月～金 9～22 時 (土日祝年末年始休)
鳥取県	性暴力被害者支援センターとっとり	0120-946-328	月水金 11～13 時、18～20 時 (火木土日祝年末年始休)
鳥根県	さひめ	0852-28-0889	火木土 18～22 時 (月水金日休)

岡山県	VSCO ヴィスコ	086-223-5562	月～土 10～16 時 (日祝年末年始休)
		0570-783-554	7 時半～22 時
広島県	ワンストップセンターひろしま	082-298-7878	24 時間 (年中無休)
山口県	あさがお	083-902-0889	24 時間 (年中無休)
徳島県	よりそいの樹とくしま	0570-003889	24 時間 (年中無休)
香川県	オリーブかがわ	087-802-5566	月～金 9～20 時、土 9～16 時 (日祝年末年始休)
愛媛県	えひめ性暴力被害者支援センター	089-909-8851	24 時間 (年中無休)
高知県	こうち CORALCALL (コーラルコール)	080-9833-3500	月～土 10～16 時 (日祝年末年始休)
福岡県	性暴力被害者支援センターふくおか	092-762-0799	24 時間 (年中無休)
佐賀県	さが mirai (ミライ)	0952-26-1750	月～金 9～17 時
長崎県	性暴力被害者支援サポートながさき	095-895-8856	9 時半～17 時 (祝年末年始休)
熊本県	ゆあさいどくまもと	096-386-5555	24 時間 (年始年末休)
大分県	すみれ	097-532-0330	月～金 9～20 時 (土日祝年末年始休)
宮崎県	さぼーとねっと宮崎	0985-38-8300	月～金 10～16 時 (土日祝年末年始休)
鹿児島県	FLOWER (フラワー)	099-239-8787	火～土 10～16 時 (日祝年末年始休)
沖縄県	ワンストップ支援センター	098-888-2060	月～土 9～17 時 (日祝年末年始休)
		または # 7001	

6 10 代支援をしている非営利団体

NPO法人 BONDプロジェクト 070-6648-8318 火木日 16～19 時

10代20代の生きづらさを抱える女の子を支援。電話や直接会って話を聞き、相談に乗ってくれます。

NPO法人 人身取引被害者サポートセンター ライトハウス 0120-879-871 月～金 10～19 時

アダルトビデオへの出演強制や援助交際強要、裸写真の無断撮影など、性的搾取被害にあった女の子の支援や予防啓発を行っています。

NPO法人 しあわせなみだ

2047年までに性暴力をゼロにすることを目指して、性被害にあった女の子を減らす様々な活動を行っています。

公益財団法人 ジョイセフ

発展途上国の妊産婦と女性の命と健康を守るための様々な活動を行っています。

NPO法人PILCON (ピルコン)

男性・女性のカラダ、多様な性のあり方について、正確な性の知識を中高生や大学生、保護者に伝える活動を行っています。

Mex (ミークス) 10代のための相談窓口

家族や友達、カラダ、勉強など人には言えない「困ったかも」を手助けする10代のための相談窓口を紹介しています。

7 いじめ・虐待・不登校など悩みがあったら連絡してください。 秘密は守ります。

24 時間 子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 24 時間、年中無休、通話料無料

子どもの人権 110 番 0120-007-110 月～金 8 時半～17 時 15 分、通話料無料

A group of high school students in a forest. In the foreground, a girl is crouching down, looking at something on the ground. Behind her, a group of five students (three girls and two boys) are standing and looking towards the camera. They are all wearing school uniforms. The background is a dense forest with tall trees and green foliage.

発行によせて

「しまった」で始まる妊娠ではなく
「よかった」で始まる妊娠を。

「産む」時期も、相手も、自分らしい
未来も、自分の意志で選べます
ように。

一人ひとりが、自分らしく生きて
いけますように。



公益社団法人
誕生学協会
Life And Birth Studies Association

ティーンズエンパワメントブック2019

製作・著作：公益社団法人誕生学協会
この冊子は <子供の未来応援基金> の支援を
受け、制作しました。