

性被害に向き合う

# 男性パートナーのための ガイドブック

女性パートナーが性被害を経験した  
男性向けチャットボット  
～「TwoDrops」調査報告～

 あわせなみだ



特定非営利活動法人しあわせなみだ  
理事長 千谷 直史  
<https://shiawasenamida.org/>  
[info@shiawasenamida.org](mailto:info@shiawasenamida.org)

デザイン:川瀬ミドリ  
発行:2024年10月

 あわせなみだ

しあわせなみだは、パートナーが性被害を経験した男性の疑問に回答することで、自分を振り返るヒントを提供するチャットボットです。しあわせなみだが作成したA4サイズ50枚程度のデータを学習させたChatGPT(AzureOpenAI Service提供)がチャットボット形式で質問に回答します。

無料でだれでも利用できるOpenAIは情報を収集して学習するため、膨大なデータベースをもつというメリットもありますが、質問内容は学習されているため、企業では業務で使用することに制限を設けるなど匿名性やプライバシーは保証されていません。

それに対してTwoDropsは質問から学習することはなく、質問者のプライバシーが保障される仕様となっています。

## 想定している利用者

### 女性パートナーが性被害を経験した男性



## 試用期間

1か月間(2024年6月26日～7月25日)

これまでしあわせなみだでは、パートナーが性被害に遭った男性の語り場「寅さんのなみだ」を運営してきました。

「寅さんのなみだ」の参加者が抱く悩みは大きく2つあり、1つは「彼女のために何ができるか」男性はパートナーを支えたいが、適切な情報や解決策を見つけるのが難しく、誰にも相談できないと感じることが多いです。2つ目は「自分の生きづらさ」についてです。性被害に関する話題や男性社会における言動に嫌悪感を抱くようになり、自分が直接被害者でないために葛藤を認めにくく、自分の感情を抑えてしまいがちです。また、多くの場合、被害のことをカミングアウトされるまで性暴力について考えたこともない、ましてや「エロいこと」だと思っていた人もいるかもしれません。

性被害を経験しているパートナーを支えることは専門家でもない人にとっては、身体的にも精神的にもきつくと感じる場面が多いと思います。「彼女を支えたいけど、どうしていいかわからない」という方には、ぜひこのハンドブックを参考にさせていただきたいと思います。

## パートナーが性被害を経験した男性へ

パートナーが性被害を経験した男性がよく抱く疑問をQ&A形式で回答。

パートナーが性被害を経験した男性向けチャットボット「TwoDrops」に学習させたデータベースから一部を抜粋したものです。

### Q. 性暴力とは何ですか？

- A. 性暴力とは、本人が望まない性的なできごとのことで、身体的、精神的な安全を侵害する行為のことを指します。具体的には、同意のない性的な接触、性的な嫌がらせ、レイプ、セクハラや痴漢や盗撮などが含まれます。性暴力は、身体的な暴力だけでなく、言葉や行動、権力関係を利用して他者を性的に攻撃する行為も含まれます。性暴力は、その被害者に対して身体的な傷害や精神的な苦痛を引き起こすだけでなく、社会的な孤立やトラウマ、自尊心の喪失など、深刻な影響をもたらすことがあります。
- また、性暴力は男性や女性、性的マイノリティの人、子供や成人、障害者などあらゆる属性の人が被害者となる可能性があり、当事者以外の周囲の人にも影響を及ぼす問題ですすべての人がその影響から守られる権利を持っています。性暴力は法的にも重大な問題であり、国や地域によっては厳しい法律や規制が設けられています。
- また、性暴力被害者を支援するための専門機関や支援団体も存在し、被害者のサポートやリハビリテーション、法的な支援などを提供しています。性暴力は社会全体で根本的な解決が求められる問題であり、性教育やジェンダー平等の推進、加害者の教育や再犯防止の取り組みなど、さまざまなアプローチが必要です。

## 彼女との悩みについて

### Q. 彼女が被害にあったと聞いたらどうしたらいいか

- A. 性暴力の被害者と接する際には、その方の心の傷に寄り添い、安心できる場を提供することが大切です。話を否定しないこと、傾聴を心がけてください。
- 必要であれば専門家(相談先ページをご覧ください)への相談を勧めてください。
- しかし、押し付けるのではなくパートナーの意思を尊重してください。

### Q. なぜ彼女は自分に被害のことを話したのか

- A. 彼女があなたに被害のことを話した理由は、あなたのことを信頼しているからだだと思います。性暴力に遭った方は、その話を誰にでもできるわけではありません。あなたと彼女との間に、信頼と安心感が築かれていたため、彼女はあなたに心を開いて話すことができたのでしょう。このような信頼関係はとても貴重で、彼女があなたを頼りにしている証拠でもあります。あなたが彼女の話を受け止め、支えることで、彼女の回復に大きな助けとなることでしょう。

Q. 彼女が「死にたい」「消えたい」「この世からいなくなりたい」と言っている

A. 彼女が「死にたい」「消えたい」「この世からいなくなりたい」と言っている状況は、とても辛く、心配なものですね。大切な人がそんな風を感じてしまっていることは、あなたにとっても非常に心が痛むことでしょう。助けになりたいと思う気持ちもあるでしょうが、無力感からあなた自身を責めてはいないでしょうか。あなたのせいでパートナーが苦しんでいるわけではありません。悪いのは加害者です。パートナーの回復のためにあなたは力となることができます。しかし、それはあなたも安定した状態である必要があります。まずはあなたが安全であることが最優先です。自殺や自傷行為の危険性がある場合は、すぐに専門家（相談先一覧本紙14頁）や信頼できる人に助けを求めることが重要です。

Q. 彼女がリストカットしているが、どうすればいいか

A. 彼女がリストカットなど自傷行為をしている状況は、とても辛く、心配なものですね。大切な人がそのような状況にあることはあなたにとっても非常に心が痛むことでしょう。助けになりたいと思う気持ちもあるでしょうが、無力感からあなた自身を責めてはいないでしょうか。あなたのせいでパートナーが苦しんでいるわけではありません。悪いのは加害者です。パートナーの回復のためにあなたは力となることができます。しかし、それはあなたも安定した状態である必要があります。まずはあなたが安全であることが最優先です。自殺や自傷行為の危険性がある場合は、すぐに専門家や信頼できる人に助けを求めることが重要です。

Q. 彼女に PTSD のような症状があるが、どうすればいいか

A. PTSDとは、衝撃的な体験をした後、自分の意思とは関係なくその時のことを鮮明に思い出し、フラッシュバックを起したり、極度の緊張や不安を感じることです。PTSDになる人は性暴力被害者には珍しいわけではなく、一定数います。PTSDの治療は専門家の治療が必要です。本人に自覚のないこともありますが、認めることが治療の第一歩です。まずは専門家の治療が必要であることを認め、治療に専念できる環境を整えましょう。

Q. 彼女がフラッシュバックしているが、どうすればいいか

A. 彼女がフラッシュバックを起して苦しんでいる状況は大変心が痛むものでしょう。フラッシュバックはPTSDという深刻な精神的影響で専門家の治療が必要です。本人に自覚のないこともありますが、認めることが治療の第一歩です。まずは専門家の治療が必要であることを認め、治療に専念できる環境を整えましょう。

Q. 彼女がちょっとしたことに過度に反応したり、やたらびくびくするが、どうしたらいいか

A. 性暴力被害に遭った方が抱える心の傷の影響かもしれません。性暴力被害は心に深い傷を残し、被害に遭う前であれば何でもなかった出来事や、周囲の人からの発言に対して敏感に反応し、辛い感情

が呼び起こされることがあります。彼女が直面している困難に共感し、サポートを提供することが重要です。

Q. 彼女が被害を覚えていないのはなぜか

A. 彼女が被害当時のことを覚えていないのは、防衛本能が関係しているかもしれません。人間の脳は非常に衝撃的なことが起きた時に忘れることで身を守ります。解離性健忘といいます。この記憶障害は発症するまでに出来事から時間の経過があることもあります。また、どの程度記憶がなくなるのかも人により、数分から数十年に及ぶ場合もあります。記憶を忘れることで被害当時の詳細な情報を思い出せなくても、例えば、車の中での被害であれば車に乗ることを拒否するなど、無意識になぜか避けるなど日常生活に支障をきたすこともあります。専門家の治療が必要な状態です。本人に自覚のないこともありますが、認めることが治療の第一歩です。まずは専門家の治療が必要であることを認め、治療に専念できる環境を整えましょう。

Q. 彼女が笑ったり泣いたり、感情の起伏が大きくて、対応するのが大変だ

A. 性被害に遭うことで感情のコントロールが難しくなる人がいます。一番苦しんでいるのは本人であることは忘れないでいただきたいですが、近くで彼女の状況を見守っているのは非常に心が痛いものがあると思います。彼女のサポートをする上であなたのメンタルの安定も大切なことですので、パートナーもですが、あなた自身も無理せず専門家へ相談することをお勧めします。

Q. 彼女が被害にあったことをごめんねと謝ってくるが、どう反応してほしいのか

A. 性暴力に対しては、被害者を責める風潮や「被害は恥ずべきもの」といった価値観が、根強く残っています。このため、彼女が自責の念を持ち、被害にあったことを謝ってくる場合があります。性被害に遭うことに被害者が責任を問われることはあってはなりません。性被害は加害者が100%悪いです。頭では分かっているでも心では自己肯定感が低く、受け入れることができない状態ですので、「あなたが」のように思っていることは否定せず、「私は」そう思わないと主語を明確にし共感をして相手を尊重し肯定的な声掛けをすることが大切です。彼女の感情や状況を理解し、支援することが大切です。彼女が自分を受け入れ、自信を持つようにするために、あなたのサポートが重要な役割を果たすことができます。

Q. 彼女の自己肯定感が低くて、困っている

A. 性暴力に対しては、被害者を責める風潮や「被害は恥ずべきもの」といった価値観が、根強く残っています。このため、彼女が自責の念を持ち、自己否定を繰り返すことがあります。また、直接的な被害だけでなく、間接的にテレビなどで性暴力を軽視するような話題を見聞きすることでも自分を否定されたような気になり、自己肯定感は下がってしまいます。ネガティブな言葉を聞いていることこちらの気持ちまで下がってしまうのは共感できます。しかし、性被害に遭ったことで強く否定された彼女の自己肯定感が低い状態で維持されてしまうのはある意味仕方がないといえます。回復には長期的な視点をもつことが必要となり、専門的支援を行えないことに無力感を感じることも同時に自分を責めてしまうこともあると



思います。しかし、そばにいて話をきくことや一緒に泣くことなどパートナーとしかできないことはたくさんあります。性被害に遭うと人を信用することが困難になります。そのため、彼女のことを裏切らないことで自分も愛される存在だと時間をかけて認識してくれるかもしれません。

### Q. 彼女がやたらセックスしたがるが、傷ついていないのか

A. 被害に遭った後には、人によってさまざまな反応が見られます。その1つが、性行為への積極的になることを含めた「サバイバル行動」です。被害時は、加害者によって、性的に支配された状態になります。このため、自らが性行為の主導権を握り、相手をコントロールすることで、被害の時とは異なる地位に立ちとします。これらは自分を取り戻そうとするプロセスであり、生きるための選択として行われることがあります。相手の欲求に従いセックスをすることが健康的な行為なのかは個々のケースによるため、治療にかかわる専門的な知識や経験なしに判断することは危険な場合もあります。カウンセリングやメンタルクリニックに相談するなどして適切な判断のもと行動しましょう。また、あなたがセックスを望んでいない場合は「今は疲れているからまた今度にして欲しい」ことを伝えるなど断り、あなたの健康を維持することを優先に考えてください。

### Q. 彼女が性暴力の被害を受けたことを他の人に話すべきですか？

A. 彼女が誰にその事実を話すかは、完全に彼女の選択に委ねられるべきです。あなたの役割は、彼女の意思を尊重し、サポートすることです。彼女が他の人に話すことを選んだ場合は、その過程で支えとなり、必要に応じてプライバシーを守るための方法を一緒に考えてあげてください。

### Q. 彼女が性暴力被害による経験を乗り越え、回復するためにはどれくらいの時間がかかりますか？

A. 性暴力被害の回復過程は、個人によって大きく異なります。重要なのは、回復にかかる時間に焦りを感じず、彼女が自身のペースで進められるようサポートすることです。彼女が小さな一歩を踏み出すたびに、その勇気と成長を認め、称賛してあげてください。彼女が必要とする時間とサポートを提供することが、回復への道のりを支えます。

### Q. どうして警察に相談しないのか

A. 性暴力の被害者が警察に相談しない理由は様々です。まず、性暴力への誤解や偏見が挙げられます。今の社会には、性暴力に対する社会的なスティグマや、被害者を責める風潮があります。「被害に遭った自分が悪い」と責任を感じ、相談をためらいます。次に、性に関する内容を、第三者へ話すことへの抵抗です。普段は性について、知らない人に話す機会は、ほとんどありません。このため、警察への相談に、恥ずかしさを感じる場合があります。また、加害者から報復を受ける可能性がある場合、自分や家族に対するリスクを増やす可能性を考え、相談を諦める場合があります。ただし、警察への相談は一つの選択肢であり、被害者が自身の状況や感情に応じて、最善の方法を選ぶことが重要です。被害者は、専門的な相談機関やサポートグループに相談することで、必要な支援を受けることができます。

### Q. 彼女を傷つけてしまったが、どうしたらいいか

A. 対人関係において、悪気がなくても相手を傷つけてしまうことは、誰にでもあります。特に性暴力に遭った後は、他人や社会への信頼が奪われた状態になり、他者のちょっとした言動に敏感になります。このため、思いがけない場面で彼女を傷つけてしまうことがあります。性被害にあったパートナーを傷つけてしまった場合、その対処方法は、あなたが普段、他人を傷つけてしまった時と同様です。彼女を傷つけてしまったことは大きな責任ですが、それを受け入れ、適切な対処方法を取ることが大切です。真摯な謝罪と相手の感情を尊重した対話、そして必要なサポートを提供することで、彼女との関係を回復し、成長する機会とすることができます。また、彼女を傷つけた原因として、あなた自身が無意識に、性暴力への誤解や偏見、もしくはジェンダー不平等や男性優位の考え方を持っている可能性があります。「なんで傷ついているのかわからない」という場合、「被害者に責任がある」という「自己責任論」や、「被害者にも悪いところがあった」という「落ち度論」、「女性は男性の性的欲求に応えるべきだ」といった「男性中心主義」等に巻き込まれていないか、自分自身の価値観を振り返る機会が必要かもしれません。

### Q. 彼女から「別れたい」と言われたが、言われた通り別れた方がいいのか

A. なぜ彼女は「別れたい」と言ってきたのでしょうか。性暴力被害後、彼女が心身に不調をきたし、関係の継続が難しいこともあるかもしれません。性暴力に対しては、被害者を責める風潮や、「被害は恥ずべきもの」といった価値観が、根強く残っています。このため「傷物である自分に付き合う資格はない」「自分と交際することで相手に迷惑がかかる」「セックスができないのは申し訳ない」等と考え、別れを切り出すことがあります。彼女と話し合い、別れたい理由に筋が通っているかを確かめる必要があると思います。彼女の心理状態が性被害によって複雑になっていることは十分に考えられ、その点を考慮する必要はありますが、一般的な別れ話の時と考え方は変わりませんのでお互いが考えてだした結果となるようお互いの意思を尊重した話し合いが求められます。

### Q. このまま彼女と付き合っていく自信がないが、付き合い続けていいのか 彼女と別れたほうがいいのか

A. 性暴力被害後、彼女が心身に不調をきたし、関係の継続が難しいこともあるかもしれません。ですが、彼女が変わってしまったのではなく、性暴力が彼女を変え、苦しんでいるのは彼女であることを忘れないでいただきたいと思います。彼女を支えることは必ずしもあなた1人ですする必要はなく、治療についてはカウンセラーやメンタルクリニックを受診するなど専門家を頼ってください。また、性暴力は非常に衝撃的な出来事です。被害に直接あってなくてもカウンセリングやメンタルクリニックを受診し相談することは恥ずかしいことではありません。ご自身の健康を優先し別れる選択もあると思いますが、その決断は誰かに責められるものではありませんので、安心してください。しかし、後で後悔することのないように極端な行動をすることのないよう冷静に判断し行動をしましょう。

### Q. 被害が続いているようだが、何とかならないのか

A. 現在進行形で被害にあっていく状況があることは非常に辛いものだと思います。警察や被害者が18歳以下の場合には児童相談所に連絡するなど緊急対応を講じましょう。性暴力は例えば、上司、親、先輩など支配関係がある場合は被害を訴えづらくなりますので、本当は嫌でも継続的に被害に遭うことがあります。またセクハラは日常的に行われる性暴力の例です。会社のセクハラ相談窓口相談する、警察やワンストップ支援センター、児童相談所など専門的な相談機関に相談して早急に関係を断つことが一番ですが、すぐに関係を断つことが難しい場合は加害者と2人きりになる空間を避けるなど応急措置を講じましょう。

### Q. 性加害者と自分が友だちだった

A. 加害者が自分と友だちであったことで、強い責任を感じていることと思います。しかし、性暴力の責任は、加害者にあります。友だちとの関係については、あなた自身が決めてよいことです。ただ、彼女の安全を最優先に考えた時、加害者と彼女が接触する機会を減らす必要があります。「パートナーが性被害を経験した自分も被害者である」と認識できると、自身が抱える困難が、少し抱えやすくなるかもしれません。彼女の感情や状況を理解し、彼女の意向を尊重した関わりを持てるといいですね。

### Q. 彼女が精神科やメンタルクリニックへ行きながらないがどうしたら良いか

A. 一般的に精神科やメンタルクリニックに行きたくないという理由は精神科やメンタルクリニックを受診する必要があること、心の病気であることを認められていないということが多いです。傷を認めることがメンタル治療はスタートラインです。ですが、本人が嫌がっているのに無理強いをすることは逆効果です。通院に同行するなど寄り添うことで受診につながるかもしれません。その他、単に時間が無い、経済的にハードルが高いなど通院できない理由があるかもしれませんので、しっかり話し合った上で効果的な方法を模索することが望めます。いずれにしろ、あなたが安定していることが求められるため、無理せず休むことも彼女を支える上で必要なことです。



### Q. 被害の話なんて聞きたくなかったのに、なんでこんな話をしてくるのか。

A. 性暴力に遭った方は、その話を誰にでもできるわけではありません。あなたと彼女との間に、信頼と安心感が築かれていたため、彼女はあなたに心を開いて話すことができたのでしょう。被害をうけたことで「自分のことを汚れた存在だ」と認識するなど著しく自己肯定感が低下します。その罪悪感に耐えきれず、被害を告白したことも考えられます。性暴力は衝撃的な出来事であり、被害の話をきくだけでも負担が大きいものです。出来れば聞きたくなかったと思うのも理解できます。しかし、考え方を改めて、どうして彼女は自分に話してくれたのかということを考え、できることなら彼女と自分にどうして欲しいのかを話し合しましょう。

### Q. 彼女が被害にあったことを誰にも話せなくて、孤独を感じる気持ちから解放されたい

A. 性暴力を誰にも相談できない人は、66%にのぼります。そのため、あなたと同様、「彼女が被害に遭った」と告白された人は、あなたのまわりにおらず、孤独を感じているかもしれません。一般的なカウンセリングの専門家に相談するなどプライバシーを侵害されない第三者に相談することは有効な手です。しあわせなみだでは、パートナーが性被害を経験した男性の会「寅さんのなみだ」を開催、これまでに20名を超える人が、参加しています。あなたは1人ではなく、仲間がいます。

### Q. 被害にあった彼女を見ているのがつらいので、一緒に死にたい

A. まず、あなたが安全であることが最優先です。自殺や自傷行為の危険性がある場合は、すぐに専門家（相談先一覧本紙14頁）や信頼できる人に助けを求めることが重要です。このような感情を抱くことは、孤立感や絶望感、苦しみ、ストレス、トラウマ、心の病気など、さまざまな要因によって引き起こされることがあります。適切な支援とケアを受けることで、感情を乗り越えることができます。あなたは一人ではなく、支援を求めることで改善の道を見つけることができます。

### Q. 彼女とセックスしたい自分が嫌になる

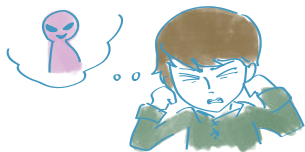
A. 彼女とセックスしたい自分が嫌になる理由は、加害者と同じ行為をすることに対する罪悪感からくるものだったり、汚らしい行為だと感じてしまう、など人によって様々に複雑なものだと思います。パートナー間での性行為は通常同意をとるはずですが、同意のないセックスは相手に与える影響がそれとはまるで違います。自分が嫌になる気持ちを整理し相手を傷つけない手段を選択することが大切です。性被害の経験のある彼女とのセックスは被害当時のことを思い出させるきっかけにもなりかねません。そもそも被害を受けてなくてもセックスは無理強いせず、お互いのタイミングを図ることが大切です。

### Q. 加害者を許せない気持ちと、どう向き合えばいいか

A. 性暴力は衝撃的な出来事です。このため、被害の話を聞いた人も、まるで自分が被害に遭ったかのような感覚に陥ることがあります。多くの人にとって簡単に処理できる気持ちではありませんので、1人で対処しようと思わずに専門家に相談するなど時間をかけて向き合っていくことが大切です。

### Q. 男友達との下ネタがづらい

A. パートナーが被害に遭うことで、これまでの下ネタの内容が、彼女の被害を想起させるものであったり、自分が下ネタで盛り上がるのが、彼女の心身を傷つけるような感覚に陥ることがあります。性に対する考え方が変わってしまったことに、驚きや戸惑いを感じ、他の男性との間に溝が生まれることは、珍しくありません。その場の空気に流されずに「話を変えたい」ことを伝えるなど声を上げることをしても構いません。それが難しい場合は会話に入らず、無理に笑わないなど無言の同意を形成しない、席を立つなどして自分を守る行動をしてください。



## 彼女との悩みについて

### Q. 被害に遭った彼女の話に、正直うんざりする時がある

A. あなたが彼女との会話の中で「うんざりする」「聞きたくない」「イライラする」といった気持ちを持ったら、それは、あなた自身が疲れているサインかもしれません。あなた自身がリラックスできる、メンテナンスの方法を持てるということです。彼女と一緒に、「近所を散歩する」「美味しいものを食べる」「泣ける映画を見る」等、気分転換できるやり方を考えてみて、いいかもしれません。また「今は少し疲れているから、明日聞かせてほしい」「電話だと冷静に対応できないから、会った時に直接話してほしい」といった代替案を出すことは、彼女を否定することではなく、双方のより良い関係を考える機会になります。あなたが、自分自身を大切にすることは、彼女にも、自分自身の大切さを伝えることになります。また、負担があなたに集中しているようであれば守秘義務が守られるカウンセリングや相談機関に相談することも考えてみてください。彼女にとってもあなたにとっても良い結果を生むはずですよ。

### Q. 彼女が被害のことをいつまでも悩んでいるのが理解できない

A. 性暴力は、心身に深い影響を及ぼすことから「魂の殺人」とも呼ばれています。トラウマになる圧倒的な出来事を経験したことにより、日常生活に支障をきたす症状が現れるPTSD(心的外傷後ストレス障害)について、レイプを経験した人では、半数以上が発症していることが、明らかになっています。これは、戦闘を体験した人と同程度であり、自然災害の10%等と比べて、圧倒的に高くなっています。それほど衝撃的な出来事であるということです。

### Q. 彼女が被害にあうような世の中にうんざりするが、どうしようもないの

A. 世の中が変わるのは難しいことですが、個人ができることはあります。例えば、性暴力や性的な嫌がらせに対する啓発活動に参加することや、被害者支援団体への支援を行うことなどが考えられます。世界では「#MeToo運動」と呼ばれる、自らの性被害を告白し、世の中を変えていくムーブメントにより、これまで潜在化していた性暴力が明らかになりました。日本でもここ15年ほどで性暴力被害者ワンストップ支援センターが全47都道府県に設置され、誰もが相談できる体制が整備されました。2017年と2023年には刑法性犯罪が改正され、親から子どもへの罪が創設され、量刑が重くなりました。自分ができる範囲で行動を起こすことで、少しずつ世の中を変えていくことができます。

### Q. 被害のことを忘れて欲しいが、できることはあるか

A. どうして「被害を忘れてほしい」と思ったのでしょうか。心身に不調を抱える彼女を見るのが、辛い。彼女との関係が変わってしまったことへの苛立ち。あなた自身が「被害の話を聞いた後、眠れない」等の症状を抱えているからでしょうか。被害を告白した人が、相手から「忘れなさい」と言われることは、珍しくありません。それは「被害にあったことを信じたくない」「これまでと変わらないままでいてほしい」といった思いから、口にした言葉です。しかし、「忘れなさい」という言葉を聞いた被害者は、二度と被害を話すことができなくなります。被害は事実であり、「忘れる」ことで、被害を「なかったこと」にはできないからです。「被害を忘れてほしい」と伝えることは、残念ながら、心身の回復には役立ちません。性暴力は衝撃的な出来事です。このため、被害の話を聞いた人も、まるで自分が被害に遭ったかのような感覚に陥ることがあります。「被害を忘れてほしい」の一言で片付けるのではなく、その気持ちの原因にアプローチする必要があります。

### Q. 痴漢くらいでそんなに騒ぐ理由がわからない

A. 痴漢は、本人が望まない性的接触であり、性暴力の1つとして定義されています。被害者は、通勤や通学で利用する交通機関や道など、日常生活を送る場所で、被害に遭います。このため、日々の安心を感じづらくなったり、被害に遭った電車に乗れなくなったりと、被害による心身の傷つきだけでなく、暮らしにも影響が出ます。「ただ触られただけ」では済まされない影響がありますが、痴漢の加害者は、加害行為をゲーム感覚で繰り返し、軽く認識していることもあり、罪の意識が軽薄という特徴があります。AVでも痴漢を扱ったものはありますが、エンタメであるAVの女性の反応は現実とはかけ離れていることが多くあります。自分の中の常識を疑い、目の前の人はどうかを直視することが重要になってきます。痴漢は被害者にとってはおふざけで済まされないので、決してゆるされるものではありません。





### Q. ちょっと触られたくらいで悩む気持ちが理解できない

A. あなたに過度な心配をかけたくなくて、「ちょっと」と言っているだけかもしれません。性暴力は、心身に深い影響を及ぼすことから「魂の殺人」とも呼ばれています。トラウマになる圧倒的な出来事を経験したことにより、日常生活に支障をきたす症状が現れるPTSD(心的外傷後ストレス障害)について、レイプを経験した人では、半数以上が発症していることが、明らかになっています。これは、戦争を体験した人と同程度であり、自然災害の10%等と比べて、圧倒的に高くなっています。それほど衝撃的な出来事であるということです。あなたが彼女の困難を理解できない背景には、性暴力への誤解や偏見、もしくはジェンダー不平等や男性優位の考え方を持っている可能性があります。「被害者に責任がある」という「自己責任論」や、「被害者にも悪いところがあった」という「落ち度論」、「女性は男性の性的欲求に応えるべきだ」といった「男性中心主義」等に巻き込まれていないか、自分自身の価値観を振り返る機会が必要かもしれません。

### Q. 彼女が誘惑したのでは？と疑ってしまう

A. 被害者が誘惑したという考え方は、性被害に対する一般的な誤解の一つです。性被害は加害者の行動によって引き起こされ、被害者が誘惑したからではなく、加害者が不適切な行動を選択した結果です。被害者が自らの行動や服装によって加害者を誘惑したという考え方は、被害者を責めることであり、加害を正当化することです。性被害に対する正しい理解は、被害者がいかなる行動をしていたとしても、加害者がその行動に対して責任を持つということです。加害者が自らの行動を選択し、被害者を尊重せず不適切な行動を取った場合、それは加害者の責任です。

### Q. 服装のせいで被害にあったのではないか

A. 性暴力のよくある勘違いとして、露出が多い服装、派手な服装は被害に遭いやすいというものがあります。性暴力は性欲によるものではなく、相手を支配したい、危害を加えたいというゆがんだ思考によるものですので、実際は性被害と服装には関係がありません。被害者にとって「露出度の高い服装をしていたのではないか」という質問をすることは被害の責任が被害者にあると認識させるセカンドレイプにあたります。被害者を傷つけ、性暴力を許容することにつながりますので、やめましょう。

### Q. 被害にあったのは彼女にも落ち度があると思うが、それを指摘していいか

A. 「被害者に落ち度があった」という考え方は、被害者を傷つけるだけでなく、性被害に対する社会的な認識や対応を悪化させる可能性があります。被害者が自分を責めたり、沈黙を強いられることで、彼らの回復を妨げることにもつながります。性被害に関する問題については、被害者の感情や経験を尊重し、加害者の責任を強調することが重要です。「被害者に落ち度があった」という考え方ではなく、加害者が不適切な行動を取ったことに焦点を当て、被害者に対するサポートや理解を示すことが必要です。

## Two Drops を利用した人の声

### ■ 回答者

☆Two Dropsへのアクセスした方のうち、「Two Drops 改善に向けたアンケート」への回答を希望した18名

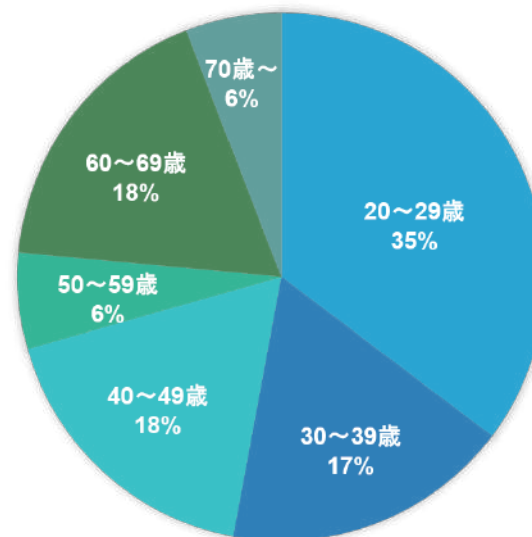
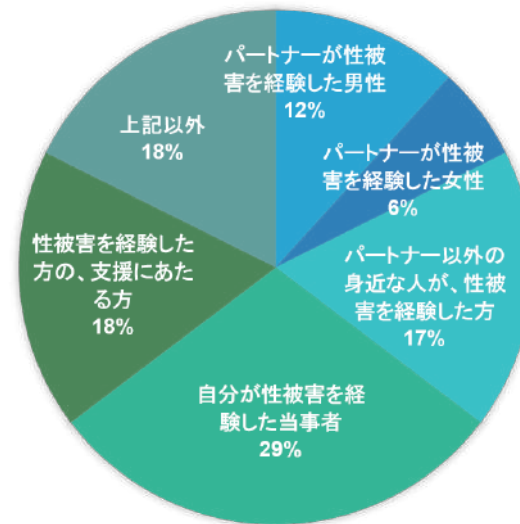
※分析はしあわせなみだスタッフを除いた17名

### ■ 回答方法

☆Googleフォームで作成した回答フォーム

### ■ 立場

「パートナーが性被害を経験した男性」をはじめとする「身近な人が性被害を経験した方」が35%にのびました。

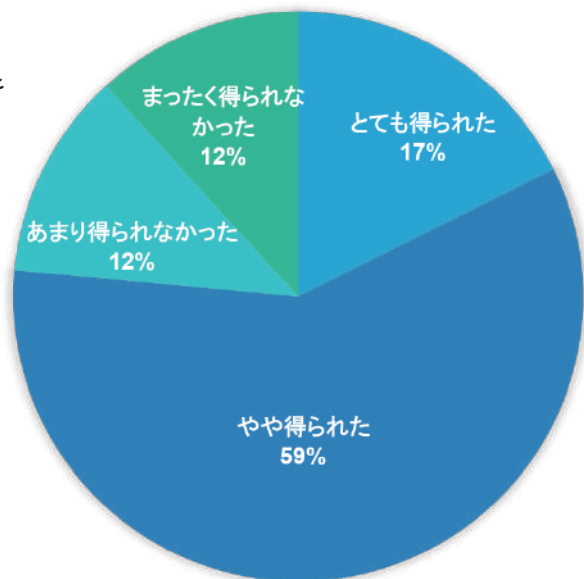


### ■ 年齢

39歳以下が半数を占めました。

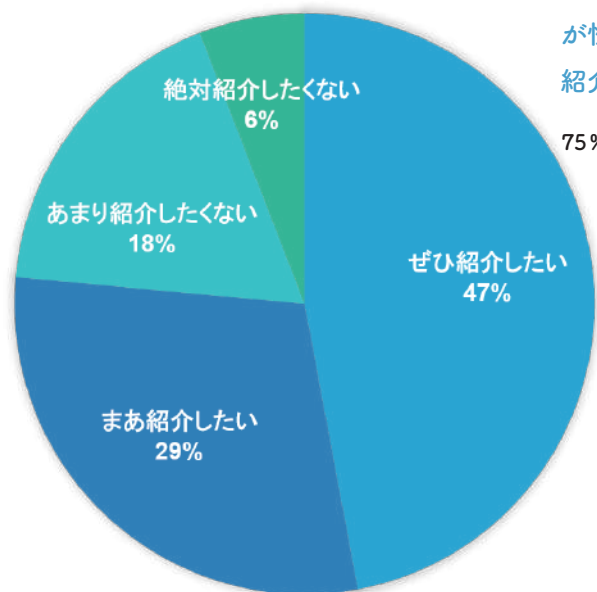
## ■必要な情報は得られたか

76%の方が、情報が「得られた」と回答しました。



## ■「Two Drops」を、パートナーが性被害を経験した男性に、紹介したいですか

75%の方が「紹介したい」と回答しました。



## ■特に有益だった情報

### 1. すぐに回答が得られる

- ・欲しい情報がパッとでる
- ・他(の媒体)に情報が少ない
- ・質問に対して、公的な情報、民間の情報、考え方や知識について、違和感のない言葉遣いで瞬時に返ってくる、という驚き(よくできている)と安心感(精査された情報、正確な情報)があった。

### 2. 被害者に寄り添う回答が得られた

- ・被害者を責めないようアドバイスをしてくれたことに救いを感じた(親や教師、医師、警察などもすぐ活用出来る完成度と思いました!)
- ・パートナーの気持ちを第一に考える、ということや、知り合いからのレイプでも警察に相談して良いということは、有益でした。
- ・パートナーに寄り添うことを重視する情報が主に出てくることはいいと思った。



## ■気持ちが楽になった回答

### 1. 適切な回答が得られた

- ・「彼女が変わったのではなく、性暴力が彼女を変え、苦しんでいるのは彼女であることを忘れないでください。」という回答に、慰められました。
- ・セカンドレイプ的な思考をぶつけてもキッパリとその考えを否定してくれた事がとてもとても嬉しかった!
- ・知り合いからでも性犯罪です、と言ってくれて良かったです。

### 2. 回答レベルが安定している

- ・質問形式になっていない文章や苦しい胸の内を記載した場合、断片的であっても比較的適切な情報に近い応答を返してくれること。
- ・「質問する」という行為に必要な冷静さや落ち着いた心持ちではなくても、愚痴のような文章に回答してくれる安心感がある。



## Two Drops の成果と課題

法政大学現代福祉学部助教 岩田 千亜紀

パートナーが性被害を経験した男性向けチャットボットの開発は、非常に重要であると考えます。

性被害を相談された時、多くの人は、どうしていいかわからない状態にあります。チャットボットは、疑問の解決につながると思われます。また、相談された人が、被害者を傷つけるような回答をしてしまう「二次被害」も、問題になっています。相談される側への情報提供も重要になっており、チャットボットは、こうした状況の改善にもつながると期待されます。

「パートナーが性被害を経験した男性」で考えてみると、「匿名だから相談できる」「AIだから相談できる」人が多いことが、推測されます。性暴力被害者ワンストップ支援センターでは、女性の相談員が大半であり、男性が相談するのはハードルが高いと言われます。チャットボットは、こうした観点からも、有用性を指摘できます。

パートナーをはじめとする、身近な人が性被害を経験した人へのサポートは、ほとんどありません。

しあわせなみだでは、パートナーが性被害を経験した男性の会「寅さんのなみだ」の開催実績があります。人やタイミングによって、対面による「会話」と、チャットボットという「壁打ち」の両輪が必要です。

また、「Two Drops」は、期間や予算の都合もあり、男性パートナーからの相談を想定した仕様になっていましたが、「パートナーが性被害を経験した女性」や、「同性パートナー」等、性を特定しない人を対象としたチャットボットの開発が、求められます。

費用が確保されることで、パートナーだけでなく、性被害当事者等、性暴力全体を網羅するサービスの開発を、期待しています。



## 相談機関、相談先

■命の危険がある時には110番に

【性暴力に関する相談（電話）】

■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

性犯罪・性暴力に関する相談窓口です。



【性暴力に関する相談（チャット）】

■Cure Time

チャット（毎日午後5時～午後9時）

<https://curetime.jp/>

性暴力の悩みを、チャットで相談できます。



【女性に対する暴力】

■女性の人権ホットライン（法務局・地方法務局）

0570-070-810

（平日午前8時30分から午後5時15分）

夫・パートナーからの暴力、職場でのいじめやセクシュアル・ハラスメント、ストーカーなど、女性をめぐる様々な人権問題についての相談窓口です。



■性犯罪被害相談電話全国共通番号  
「#8103（ハートさん）」

ダイヤルすると、発信された地域を管轄する各都道府県警察の性犯罪被害相談電話窓口につながります。



【職場でのセクハラに関する相談】

■都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

職場におけるセクシュアル・ハラスメント等について、解決に向けた援助を行っています。



■女性相談支援センター

配偶者からの暴力の被害を受けた女性を含め、困難な問題を抱える女性に関する様々な相談に応じています。



■女性センター（男女共同参画センター等）

女性に対する暴力など、女性が抱える様々な問題に関する相談を受け付けます。



## 【心の相談】

### ■こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556(平日午後6時半から10時半・ナビダイヤル)

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している

「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。



## 【子どもの相談】

### ■子供のSOSの相談窓口

0120-0-78310

(24時間・フリーダイヤル・無料)

24時間子供SOSダイヤル、少年相談窓口等の  
情報があります。

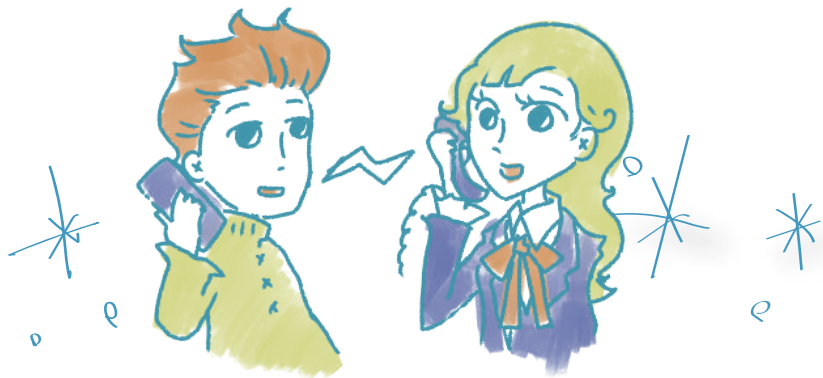


### ■子どもの人権110番

0120-007-110

(平日8時30分から午後5時15分・フリーダイヤル・  
無料)

法務局・地方法務局の職員、または人権擁護委員  
が、皆さんのお話を聞いて、どうしたらいいか一緒に  
考えます。



## 海外の取組

アメリカを拠点とした性被害者の支援団体「Rape, Abuse and Incest National Network (RAINN)」が  
発行している「Friends and Family Toolkit」(友人や家族のためのツール集)「for Supporting a Loved  
One After Sexual Violence」(性暴力被害にあった大切な人をサポートするために)をご紹介します。

RAINN サイト (<https://rainn.org/>)

Friends and Family Toolkit 原文

翻訳者：小池明子



アメリカでは、73秒に1人が性暴力被害にあっています。このことは、たとえあなた自身が性暴力被害にあっ  
たことがないとしても、あなたの周りにそうした被害を経験した人がいる可能性が高いことを意味します。性暴  
力被害について話すのは、難しいことです。多くの性暴力サバイバーにとって、初めて被害の経験を打ち明け  
た相手(友人や家族であることが多い)のリアクションは、その後の回復の過程に大きな影響を及ぼします。  
だからこそRAINNは、サバイバーの回復支援において周囲の人たちが果たす大切な役割に焦点を当てま  
す。また、周囲の人たちがセルフケアを行うことの重要性や、サバイバーをサポートする健全な方法について  
も取りあげます。

### 大切な人をサポートする方法：

### TALK の原則を覚えておきましょう

多くの場合、性暴力サバイバーの周囲の人は、サバイバーのために何か手助けをしたいと考えます。しかし、  
何をしたらよいか分からないのです。あなたが既に大切な人から性暴力被害経験を打ち明けられてい  
るという場合でも、あるいは、誰かから打ち明けられたときのための準備をしておきたいという場合でも、サバ  
イバーをサポートする方法について時間をかけて積極的に学ぶことには、大きな意味があります。あなたが  
サバイバーをサポートするときに来たら、以下で説明するTALKの原則を思い出しましょう。

### ○Thank them for telling you: 話してくれたことに感謝する

性暴力被害の経験を話すのは、とても難しいことです。まずはサバイバーがあなたを信頼して話をしてくれた  
ことへの感謝を伝え、安心して話せる環境を作りましょう。

例:「このことについて、私に話してくれてありがとう。あなたがこのことを私に共有しようと思ってくれて、  
本当によかった。」

## ○Ask how you can help:

### 自分にどのような手助けができるかを探る

あなたはサバイバーに何をすべきかアドバイスをしなくなるかもしれませんが、重要なのはサバイバー自身が選択することです。サバイバーが必要とする手助けをするために、あなたがそばにいることを伝えましょう。あなたの大切な人は、性暴力被害について自分にどのようなサポートが必要なかが、よく分からないかもしれません。だからといって、あなたが本人に希望を探るべきではないという訳ではありません。あなたが本人の希望やニーズを推測するよりも、本人に直接尋ねる方がよいでしょう。「あなたのことを心配しているよ。私はどんなやり方でもあなたを助けるために、そばにいるからね」とただ言うだけでも、被害の経験をしたばかりの人にとっては、大きな意味があるでしょう。

## ○Listen without judgement: ただ話を聞く

大切な人から性暴力被害経験について打ち明けられたとき、あなたの中に怒りやショックといった反応が起こるのは普通のことです。ただ、そのようなリアクションを表に出すと、サバイバーに責任を感じさせてしまったり、これ以上話を打ち明けるのをやめようと思わせてしまったりする可能性があります。内容についてジャッジをせずにただ話を聞くことは、あなたが大切な人の回復のためにできる最も効果的なことの1つです。

### ●協力的で、ジャッジをしないリアクションの例

#### 相手の話に集中しましょう。

もしも誰かが性暴力被害について話し始めたら、あなたはしていることをやめて話に集中しましょう。もしあなたが運転中であるなどして会話に集中するのが難しい場合には、次のように言ってみましょう。「そのことを私に話してくれてありがとう。あなたの話をきちんと集中して聞きたいから、いったんこれ（運転、通話など）を終わらせるね。そうしたら続きを話そう」。

#### 相手の感情に集中しましょう。

サバイバーがあなたに話すことの全てを、静かに、寄り添って聞きましょう。たとえあなたが怒りを覚えたり、動揺したり、ショックを受けたりしているとしても、そのような感情はあなたのうちにしまっておき、目の前の人を支えることに集中するよう努めましょう。

### ●すべきではないことの例

#### 被害が本当に起きたのかどうかを、サバイバーに聞かないでください。

そのように聞かれると、サバイバーは自分のことを信じてもらえていないように感じるかもしれないからです。また、「あなたが話したことは性暴力ではないと思う」、「それはたいしたことではない」といったことは言わないでください。

### 被害の詳細について尋ねないでください。

加害者は知り合いなのか、被害にあったときに何を着ていたのか、お酒を飲んでいただけなのかについてなどで、これらの詳細は、今は重要ではありません。大切なのは、サバイバーがサポートを得られていると感じられるようにすることです。詳細について質問されることで、サバイバーは被害について責められているように感じる可能性があります。

### 被害をすぐに乗り越えるべきだと言わないでください。

回復の過程には、決まった流れがありません。ひとりひとりのサバイバーがたどる道のりは異なります。

### サバイバーに何かをすべきだと押し付けしないでください。

たとえば、警察に報告すべきだ、性暴力検査を受けるべきだ、他の人にも被害について打ち明けるべきだ、といったように、これらの選択肢があることをサバイバーに伝え、意向を探ることはよいでしょう。しかし、サバイバーにプレッシャーをかけたり、回復の過程をコントロールしようとしたりすべきではありません。押し付けをされると、サバイバーは自分の選択に対するコントロールを奪われたように感じます。そうすると、自分の体に対するコントロールや安全を性暴力によって奪われる経験をしたサバイバーは、再びトラウマを経験するかもしれません。

## ○Keep supporting: サポートを続ける

### 回復には時間がかかります。

回復の過程において、サバイバーがサポートと配慮をきちんと受け続けられることはとても重要です。サバイバーの回復の道のりはそれぞれにユニークで、日々進行していくものです。ですから、サバイバーに対するケアの内容は、ひとりひとり異なるでしょう。多くのサバイバーにとって、普通の生活が奪われてしまったと感じることは、特につらいことです。あなたの大切な人がいつも楽しんでいたことを、一緒にやり続けましょう。あなたの大切な人が性暴力被害について話したがらないとしても、あなたと一緒に時間を過ごし、いつも通りだと感じることは助けになるでしょう。

### サバイバーとの関係性に応じて考慮すること

→親密なパートナー: 親密なパートナーに性暴力被害について話すのは、難しいことです。被害が最近のことでも、何十年も前のことでも。パートナーと出会ったばかりでも、何年も一緒にいる場合でも。

### フラッシュバックが予期せずにかかるかもしれないことを、理解してください。

セックスがつらい記憶を引き出し、暴力についてのフラッシュバックをサバイバーに引き起こす場合があります。あなたのパートナーにそのようなことが起きたら、フラッシュバックが起きたときにどのようにサポートしてほしいのかについて、パートナーと話してみよう。あなたのパートナーのセックスに対する感覚が変わるかもしれないことを、受け入れてください。性暴力は、サバイバーと性生活との関係に影響を及ぼすかもしれません。パートナーの選択を受け入れ、サポートしてください。パートナーがどのような境界を持っているとしてもそれを尊重し、あなたがそばに いることを伝え続けてください。



## TwoDrops に関わった人



### 企画

NPO法人しあわせなみだ

性暴力撲滅に向けた啓発活動を手掛けています。

### 監修

法政大学現代福祉学部助教  
岩田千亜紀さん

発達障害をもつ母親の子育て支援や、障害者の性被害に関する調査等に取り組んでいます。



### チャットボット開発

株式会社HeeHaa

代表取締役 朴 圓燮さん

各種システム開発やITコンサル、インフラ構築、ウェブサイト制作など専門としてクライアントのビジネス成長を支援しています。



### サイトデザイン

株式会社wafactory

代表取締役 南 相旭さん

デザインの手で人々のしあわせの輪を広げるWEBデザイン会社です。

## TwoDrops を通じた「しあわせなみだからの提案」です。

### 「パートナーに必要なケア」

1. 性暴力に関する疑問を解決する
  - ・性暴力に関する基礎知識や、性被害後の状態、相談先等に関する疑問の解決が必要です
2. 自分の気持ちを整理する
  - ・被害を受け入れられないしんどさや、加害者に対する気持ちを整理することが必要です
3. 今後を考える
  - ・過去と対峙し、パートナーとの関係を含めた、自らの今後を考えていくためのサポートが必要です

### 「今後に向けた提言」

#### 1. 身近な人が性被害を経験した方へのケア

・「犯罪被害者等支援法」は、家族以外は対象外ですが、不同意性交の相談先で最も多いのは「友人・知人」であり、特に、若年層の被害が多い性暴力では、パートナーの存在が大きくなっていきます。

#### 2. 相談におけるインターネットの活用

・「24時間365日アクセスできる」「匿名での相談が可能」というインターネットの特性は、性被害の相談ニーズと合致しています。また「人でなく生成AIだから相談できる」「生成AIにより回答の質が統一できる」という利点もあります。

#### 3. 知識・情報を得る機会の拡大

・SEO対策やSNS活用により、必要な人に届く情報発信を通じた、性暴力被害者ワンストップ支援センターの普及啓発が課題です。また「いのちの安全教育」や「消費者教育」等を通じて、性に関する情報の理解促進が望まれます。

これらの提案を実現するためには、資金が必要です。

ご寄付を通じて、私たちの活動を応援してください。

#### ■クレジットカード[Syncable]

毎月定額を設定、継続してご支援いただけます。



#### ■ブランド品販売によるご寄付[Brand Pledge]

販売価格がしあわせなみだへのチャリティになります。



#### ■書籍・DVD・CD・ゲーム販売によるご寄付

[ありがとうブック]

販売価格がしあわせなみだへのチャリティになります。



#### ■ゆうちょ銀行・郵便局

<口座記号番号> 00180-1-441403

<加入者名>

特定非営利活動法人しあわせなみだ

#### ■チャリティグッズ

[リボンドネーション]



[LINEスタンプ]

