

## もし被害にあってしまったら

「言にくい」「誰にも言えない」……

そう感じるのは自然なことです。

でも、一人きりで抱え込まなくても大丈夫です。

まずは、信頼できる大人に話してみてください。

家族、先生、相談にのってくれる大人、

そして専門の相談窓口もあります。

不安や悩みを聞き、あなたを守る方法を一緒に考えます。

## 相談窓口

### 少年サポートセンター(県警本部)

青森少年サポートセンター(新町センター)  
☎0120-58-7867

青森少年サポートセンター(安方センター)  
☎017-776-7676

八戸少年サポートセンター  
☎0178-22-7676

弘前少年サポートセンター  
☎0172-35-7676

受付時間(共通): 月~金 8:30~17:15  
※土・日・祝日・年末年始を除く

### 24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310(なやみいおう)  
24時間対応(年中無休)

### あおり性暴力被害者支援センター

☎#8891(はやくワンストップ)  
または  
☎017-777-8349

平日 9:00~17:00  
(上記以外の時間は国のコールセンターに接続されます)

ひとりで抱えなくて大丈夫。相談してね。



青森県の青少年を性的な被害から守り、  
加害者にさせないために

# 青森県青少年健全育成条例を 改正しました

令和8年7月1日施行



…で、どう変わったの?



自撮りなどの性被害やトラブルから  
青少年を守る体制を強化!

**18歳未満**のすべての人が保護対象に。

『条例で保護される年齢がこれまでより広くなりました。』

「青少年を<sup>いんこう</sup>淫行・わいせつ目的で誘った場合」

**6**か月以下の<sup>こうきんけい</sup>拘禁刑 または  
**30**万円以下の罰金



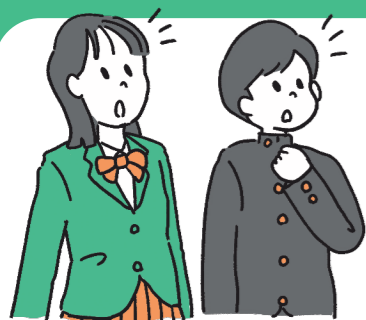
「性的な画像・動画(児童ポルノなど)を送るよう求めた場合」

**30**万円以下の罰金

断られたにもかかわらず、  
児童ポルノ等の提供を求めるなど、  
一定の行為に当たる場合



青少年に「自撮り」を要求すること  
「<sup>いんこう</sup>淫行・わいせつ目的の誘い出し」を  
することは禁止です。



# 『自分は大丈夫』そう思っていますませんか？

性的トラブルの多くは、**やさしい言葉**や**親切な態度**から始まり、**気づかないうちに境界を越えてきます**。  
信頼していた相手だからこそ、**断れなくなる**こともあります。

※実際の事件等を参考に、起こり得る恐れのある例を創作しています。

『自分は大丈夫』そう思っていますませんか？

## 【ケース1 自画撮り被害】

### 彼氏からの『お願い』で始まったこと～「好きなら送れるよね？」～

A子は、同じクラスのB郎と交際中。  
毎日、楽しくメッセージを送り合っていた。  
ある夜、B郎からメッセージが届いた。

「A子のこと大好きだから、裸の写真がほしい」

A子は断った。けれど、すぐにまた通知が来る。  
「見るのは俺だけだよ」  
「送ってくれないなら、気持ちわかんなくなる」  
何度も言われて、B郎の機嫌が悪くなるのが、こわかった。  
『彼氏だから大丈夫かも…』という気持ちもあった。

結局、A子は裸の写真を送ってしまった。  
数日後、友達からDMが届く。  
「これ、A子じゃない？」

そこには、B郎が友達に共有していたA子の裸の写真があった。  
A子はスマホを落とし、しばらく動けなかった。

あなたなら、こんな『お願い』が続いたとき、どうする？



## 【ケース2 わいせつ目的の誘い出し】

### やさしさのDMから始まった誘い～「会おう？」の一言が境界線だった～

C子は、SNSで知り合った年上の『Dさん』とよく話すようになった。  
悩みを投稿すると、いつもすぐにDMが来る。  
「つらかったね。C子の気持ち、わかるよ」  
学校でも家でも、居場所がないように感じていたC子にとって、  
Dさんだけが『理解者』に思えた。

ある日、C子はSNSに弱音を書き込んだ。  
「もう耐えられない」  
すぐにDさんからDMが届く。  
「話聞かよ、今日は会おう？」  
「僕がそばにいたら安心できるよ」

少し不安はあったけれど  
その言葉にすがりたかった。

待ち合わせの場所に向かうと、  
停まっていた車のドアが、ゆっくり開いた。  
Dさんのアカウントで見ていた姿とは違う人が座っていた。  
C子はとっさに逃げようとしたが、ムリヤリ車に乗せられてしまった。

あなたなら、「会おう？」と言われたとき、どうする？



## 【ケース3 自画撮り被害】

### ゲームで仲良くなった相手からのお願い～「見せてくれたら、もっと近づけるよ」～

E太がオンラインゲームで知り合ったのは、「F実」というアカウント。  
何度も一緒に戦い、助けてもらううちに、特別な存在になっていった。  
しだいにSNSのDMで話すようになり、悩みも打ち明けられるようになった。  
F実はいつも真剣に話を聞いてくれ、  
E太は「自分を一番わかってくれる子だ」と思いはじめていた。

ある日、F実からメッセージが届く。  
「E太って、ほんとに特別」  
「でも、ちゃんと信じられる人が知りたいな」

「……だから、裸の写真、送って」  
「見せてくれたら、私たちもっと近づけるよ」

E太はすぐに断ろうとした。  
でも、「ここで断ったら関係が終わってしまうかも」という気持ちがよぎった。  
結局、E太は裸の写真を送ってしまった。

その直後、メッセージの口調が突然変わった。  
「もっと送れよ！送らないなら、この写真ばらまくからな」  
E太は、ショックで何も返信できなかった。

あなたなら、「ここで断ったら関係が終わるかも」と思ったとき、どうする？



## 「トラブルにあわないために、今日からできる3つのこと」

**1 裸の写真は『撮らない・送らない・送らせない』が絶対ルール**  
そもそも『撮らない』こと。一度送った写真は取り返せません。  
お願いされても、相談の流れでも、恋愛関係でも、どんな理由でも  
『送らない』と決めておくことが、自分を守ります。  
相手に裸の写真を送らせることも、やってはいけません。

**2 『断りづらい言葉』に気をつける**  
「信じてないの？」「好きならできるよね？」  
そんな言葉は、あなたの気持ちを利用しようとしているサイン。  
少しでも変だな？と感じたら、距離を置いてOKです。

**3 家庭のルールを『自分の味方』にする**  
夜おそくまで使わない、知らない人とはやりとりしない、困ったらすぐ相談する。  
家庭でルールを決めておくことは、自分を守ることに繋がります。  
ルールは、年齢や環境の変化に合わせて、定期的に見直しましょう。

## 「フィルタリングって意味あるの？」～その役割は、トラブルを遠ざけること～

「不便」「使いづらい」と感じる人も少なくないフィルタリング。でも、フィルタリングは、あなたに  
せまる危険な相手を近づけにくくする仕組みです。自分を守るために、まずは設定を見直しておき  
ましょう。

