

# 被害から身を守るために ( 女 性 編 )



S S D C W

長野県警察本部

子供・女性安全対策課

## 目 次

自分の身を守るために	1
<b>1 屋外での防犯対策</b>	2
○ 性犯罪対策	2
○ ひったくり対策	2
<b>2 電車内（バス内）での痴漢対策</b>	3
○ 乗車の際の防犯対策	3
○ 電車内（バス内）での防犯対策	3
○ 痴漢に遭遇した時	3
<b>3 エレベーター対策</b>	3
○ 乗る際の防犯対策	3
○ エレベーター内での防犯対策	3
○ 防犯機器の確認	3
<b>4 女性の一人暮らし対策</b>	4
○ 女性の一人暮らしを悟られない工夫	4
○ 郵便物対策	4
○ 電話対策	4
○ 不在対策	4
<b>5 不審者の押し入り対策</b>	5
○ 訪問者対策	5
○ 帰宅時の防犯対策	5
<b>6 住宅・マンションの侵入窃盗対策</b>	5
○ 原則「施錠の徹底」	5
○ 防犯機器の活用	5
○ 自宅周辺の整理整頓	6
○ 女性一人暮らしで住居を探す際の条件	6
ひとくち護身術	7
一人で悩まないで！	8

～ 自分の身を守るために ～  
<日頃心がけていただきたい事柄>

子どもを被害者とする凶悪な犯罪、あるいは女性が被害者となる性的犯罪が後を絶たない状況にあります。

女性の犯罪被害は、警察による捜査などの活動だけでは防止することはできません。

そのため、今回は、性犯罪を中心に女性の犯罪被害を防止するため、女性の皆さんに日頃心がけていただきたい事柄をまとめました。

「自分の身は、自らが守る姿勢」が大切です。

- 被害に遭わないように、普段の行動に、自ら気をつける
- そのことを家族や友人・知人にも注意を促す

ことが大切です。

誰だって被害には遭いたくないはずです。

不幸にして被害に遭ってしまったら・・・

- 誰でもいいから、周りに助けを求める
- 出来たら、すぐに110番する
- 犯人が車を使っていたら、ナンバーを覚える、ナンバーをメモする

ようにして下さい。

悪い人は早期に捕まえなくてはなりません。  
二度と被害に遭わないためにも・・・



～子供・女性安全対策課～

## 女性のための安全対策

### 1 屋外での防犯対策

#### ○ 性犯罪対策

- ・ 遠回りでも、明るい、人通りの多い道を選ぶ。
- ・ いつでも110番通報できるよう、携帯電話を手に持って歩く（または、バッグ等から出しやすくしておく）。
  - ※ 歩きながら電話やメールをしたりするのは、大変危険です。
- ・ 夜遅くなったときは、家族に連絡して迎えに来てもらうなり、タクシーを利用するなどして、できるだけ一人歩きは避ける。
- ・ 停車している車の中に人がいる場合には、腕を捕まれたり、車の中に引き入れられない程度に距離を取るようにする。
- ・ 防犯ブザーを、常に鳴らせる状態で携帯する。
- ・ 甘い誘いには乗らない。  
「車で送ってあげる」、「お茶を飲もう」等と声を掛けてきたからと言って、一瞬でも足を止めて話を聞くような姿勢を見せると相手に付け入る隙を与えることとなるので、相手にすることなく無視する。  
それでも言い寄ってくる場合は、近くの家の人に助けを求める。周りに民家等が無く携帯電話しかない場合は、早めに家族・警察に助けを求める。



#### ○ ひったくり対策



- ・ 徒歩の場合は、バッグは、車道の進行方向の反対側に持つようにする。
- ・ 車道寄りを歩かない。
- ・ 銀行等でお金をおろした時は、特に注意する。金額の大きい時は、車を利用するなど注意する。
- ・ 遠回りでも、明るい、人通りの多い道を選ぶ。
- ・ いつでも110番通報できるよう、携帯電話を手に持って歩く（または、バッグ等から出しやすくしておく）。

× 歩きながら電話やメールをしたりするのは、大変危険です。

## 2 電車内（バス内）での痴漢対策

- 乗車の際の防犯対策
  - ・ 混んでいる電車には、可能な限り一人で乗らないで、友人と一緒に乗るようにする。（女性専用車両がある場合には利用する。）
  - ・ いつも同じ時間・場所で電車に乗っている人を狙う痴漢もいるため乗車場所を毎日変えるようにする
  - ・ 電車を待っている時でも、周囲に注意を払い、不審な人は避けるようにする。
  - ・ 電車に乗る場合には、服装に注意し、露出度の少ないものにする。
- 電車内（バス内）での防犯対策
  - ・ 電車内では、女性の隣を確保するなど安全な立ち位置を考える。（混雑するドア付近や車両の角など動くことのできない場所を避ける。）
  - ・ 可能な限り、背後に男性が立たないようにする。
  - ・ 混雑した電車内では、バッグや本などで、接触する機会を防ぐ努力をする。
- 痴漢に遭遇した時
  - ・ 痴漢に遭遇した場合には、毅然とした態度で「やめてください。」と声に出し、犯人の触っている手を捕まえて、「この人、痴漢です。」と大きな声で周りの乗客に知らせ、他の乗客の協力を得て、警察官・駅員に助けを求める。絶対に泣き寝入りしない強い意志を持つこと。



## 3 エレベーター対策

- 乗る際の防犯対策
  - ・ エレベーター内は密室であることから、乗る前には周囲を確認し、男性と二人きりにならないようにする。
  - ・ 複数で乗ったにもかかわらず、途中で二人きりになりそうときは、途中で下車し、階段を利用するなどの対策を考える。
- エレベーター内での防犯対策
  - ・ エレベーターに乗るときは、常に非常ベルが押せる場所に立ち、背をエレベーターの壁にし、相手に背中を見せない。
  - ・ 不審な男性が、ドアが閉まる直前に乗り込んできた場合は、ボタンを全部押して、停止した階で降りる。
- 防犯機器の確認
  - ・ マンション等に入居する際には、エレベーターの中に防犯カメラや非常ベル等の防犯機器があるかどうか確認するなど、防犯セキュリティの高いマンションを選ぶ。

## 4 女性の一人暮らし対策

- 女性の一人暮らしを悟られない工夫
  - ・ 表札には、男性の名前を併記する。
  - ・ 洗濯物は、外から見えるところには干さない。
  - ・ 玄関には、男性用の靴を常に置いておく。
  - ・ 家に帰ってきた時は、ブザーを鳴らしてから鍵を開け、「ただいま!」と言いながら入るなど、家に家族等がいるような工夫をする。
  - ・ カーテン等で外部から覗かれないための工夫をする。ただし、一見して女性とイメージされる色・柄は避ける。
  - ・ コンビニエンスストアなどで弁当を買う場合でも、一人分と悟られないように注意する。（後を付けられストーカー被害に遭うのを避ける。）
- 郵便物対策
  - ・ 郵便物の盗難防止に注意する。電気・水道料金等の請求書は、世帯主名で配達されることから、女性の一人暮らしであることが知られるので、郵便受けに鍵を付け、手を差し入れられないようにする。
  - ・ 郵便物等をゴミに出すときは、人名や電話番号などの個人情報が分かるものは、シュレッダー等で裁断して捨てるよう癖づける。
  - ・ アンケート調査など相手や目的が明確でないものには、個人情報は記入しない。
  - ・ インターネットのアンケートや懸賞サイトにも注意する。
- 電話対策
  - ・ 留守番電話の音声にも注意し、「若い女性」の声というイメージにしない。
  - ・ ナンバーディスプレイの電話を設置し、電話番号を確認してから電話に出るようにする。見知らぬ電話番号や非通知の電話には出ない。
  - ・ いたずら電話に対しては、毅然とした態度で臨む。いたずら電話が続くときは、電話のあった日時・内容をメモし、警察等に相談する。
- 不在対策
  - ・ 普段から近所づきあいを良くし、家を留守にするときや、何かあったときには互いに助けを求めることができるような人間関係を醸成しておく。
  - ・ 旅行などで家を空ける場合には、郵便や新聞を止めるなど、外部から留守であることが分からないようにする。



## 5 不審者の押し入り対策

- 訪問者対策
  - ・ 必ずドアスコープやカメラ付きインターフォンで相手と要件を確認する。
  - ・ 犯罪者は、いろいろな口実を付けてドアを開けさせ、室内に入った瞬間に、凶器を示して脅かし、強盗や暴行など犯罪を実行します。  
例えば、  
「隣の人の荷物を預かってください。」  
「メーターの調査をしています。」  
「宅急便です。」  
等の口実があるので、注意する。
  - ・ ドアチェーンは、簡単には外さない。見知らぬ訪問者には、ドアチェーンをかけたままの状態に対応する。
  - ・ 少しでも不審に思えば、ドアを開けず管理人や警察に通報する。(夜間などの時間帯は特に注意すること。)
  - ・ 非常ボタンや防犯ブザーなどをすぐに押せるようにしておく。



- 帰宅時の防犯対策
  - ・ 外出から戻ってきた際に、物陰や背後に潜んでいてドアを開けた瞬間に押し入ってくることもあるため、周囲を確認してからドアを開けることを習慣づける。

## 6 住宅・マンションの侵入窃盗対策

- 原則「施錠の徹底」
  - ・ 窓、ドアの鍵は、ピッキング、サムターン回しなどの解錠行為に対して、強い鍵に交換し、補助錠も取り付ける。(補助錠は外部から見えない場所に)
  - ・ 風呂場・トイレの窓も必ず鍵をかける。窓に格子が付いている場合は、ねじ穴を潰しておく等、簡単に取り外せないようにしておく。
  - ・ 在宅中でも玄関や窓の施錠は確実に行う。
  - ・ マンションの高層階といえどもベランダからの侵入が多く、就寝するときは必ず鍵をかけ、開け放しにしない。
  - ・ オートロックシステムであっても安心せず、必ず施錠を確認すること。
- 防犯機器の活用
  - ・ 防犯機器を設置する。(ドロボーが嫌がるのは、「光・音・人の目」)
  - ・ 窓ガラスは、防犯フィルムを貼るか、防犯ガラスに変更する。

- 自宅周辺の整理整頓
  - ・ 玄関まわり、ベランダなどは、常に綺麗に清掃しておく。
  - ・ 2階からの侵入を防ぐため、建物周辺に足場になるような物を放置しない。
- 女性一人暮らしで住居を探す際の条件として、
  - ★ 周囲の見通しがよいか？
  - ★ 夜間、住宅周辺が外灯等で明るくなっているか？
  - ★ 近隣等から覗かれないか？
  - ★ 防犯カメラ等の防犯機器や管理人の有無は？等の防犯セキュリティをよく考えて決める。



# ひとくち護身術

護身術は相手をやっつけるものではありません。

護身術を使って、相手から素早く離れて、安全な場所へ逃げることを身を守る秘訣です。

手に持っているバックや傘、携帯電話、カギ、ヘアピンなど護身用具として使える物はいろいろあります。

身近にある物を利用し、相手を一瞬ひるませ、その隙に安全な場所に逃げて下さい。

## ◇ 前から襲われた場合

- ・ 相手のすねを足先で蹴る
- ・ 相手の足の甲をかかとで踏みつける

## ◇ 肩を掴まれた場合

- ・ 相手の指のうち一本を握る
- ・ 握った指を関節と逆方向にひねり、相手の手をほどく

## ◇ 後ろから襲われた場合

- ・ 相手の足の甲をかかとで踏みつけて、相手から離れる
- ・ 反動をつけて相手のみぞおちや脇腹に肘うちを加えて、相手から離れる
- ・ 思い切って前かがみになり、相手のアゴや鼻をめがけてのけぞり、自分の後頭部で相手を打撃する



(大きな声も効果あり)

# 一人で悩まないで !!

被害に遭っても、「恥ずかしい」「怖い」「これくらい大したことはない」などの思いから、警察に届出しない女性が意外と多い状況です。

被害に遭ってしまったら、一人で悩まず、どんな些細なことでも警察に届出・相談して下さい。



## 被害者相談窓口

### ◎ 警察本部

- 子供・女性安全対策課 026-233-0110
- 女性被害犯罪ダイヤルポータル 026-234-8110
- 警察安全相談室 026-233-9110  
(または#9110)

### ◎ 警察署

長野中央警察署	026-244-0110
飯山警察署	0269-62-0110
中野警察署	0269-26-0110
須坂警察署	026-246-0110
長野南警察署	026-292-0110
千曲警察署	026-272-0110
上田警察署	0268-22-0110
小諸警察署	0267-22-0110
佐久警察署	0267-68-0110
軽井沢警察署	0267-42-0110
茅野警察署	0266-82-0110
諏訪警察署	0266-57-0110
岡谷警察署	0266-23-0110
伊那警察署	0265-72-0110
駒ヶ根警察署	0265-83-0110
飯田警察署	0265-22-0110
阿南警察署	0260-25-0110
木曾警察署	0264-22-0110
塩尻警察署	0263-54-0110
松本警察署	0263-25-0110
安曇野警察署	0263-72-0110
大町警察署	0261-22-0110