

## ケース2 帰宅編

NO	問 題	○	×
1	帰宅するときは、友人や同僚と一緒に帰るようにしている。深夜に一人で帰る場合は、タクシーで帰るようにしている。 →深夜は誰か(できれば家族)に駅等まで迎えに来てもらおう等して、複数人で帰りましょう。	○	
2	タクシーで帰るときは、自宅を察知されないように、自宅から少し離れた場所で降りて、徒歩で帰っている。💡		×

### 💡ここがポイント

夜間、自宅までの経路が薄暗く危険であれば、徒歩で帰宅せず、できる限りタクシーを利用し、最寄りのコンビニ等に立ち寄ることなく、自宅前まで乗りつけましょう。少しでもスキをつくらないことが大切です。




3	一人での帰り道、気味が悪いから、誰かいないか、時々振り返ってみる。💡	○	
---	------------------------------------	---	--

### 💡ここがポイント

犯人は、駅やコンビニ等でターゲットを探し、後をつけるため、夜間の徒歩帰宅は背後に注意が必要です。

どうしても一人で歩いて帰宅しなければならない場合は、時々背後を振り返ってください。犯人に対して、警戒心を持っていることをアピールすることが大切です。




4	夜道は、一人で帰るのが心細いので、携帯電話で友達と話しながら帰っている。			×
---	--------------------------------------	---	--	---



## ここがポイント

- 携帯電話等に夢中になっている女性は無防備なので、狙われる対象になります。
- 携帯電話で話しながらであれば、何かあってもすぐに助けを呼べて安心だと過信している人が多いですが、周りの音に気づかないうえ、犯人からは警戒心が薄いと思われるので、一人で夜道を歩きながらの携帯電話の使用は絶対にしないでください。
- イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンなどを操作しながら歩いていると、後ろから来る犯人の気配に気づくことができません。  
一人のときは、特にしっかりと警戒心をもって、後ろを振り返りながら歩きましょう。




5	駅からの帰り道、明るい道は遠回りなので、そのまま暗い道を帰っている。			×
---	------------------------------------	---	--	---



## ここがポイント

犯人は、明るい大通りから暗い脇道に入ったところで犯行に及びます。  
夜間一人で帰宅する際は、遠回りでもできるだけ大通りの明るい道を通ってください。



6	すぐに、防犯ブザーが鳴らせるように、かばんに掛けたり手に持って帰っている。		○	
7	犯人から、完全につかまってしまったら、犯人の感情を逆なでしないようにおとなしくした方がいい。 →大声を上げることが大切です。噛み付いたり、最後まで抵抗すると、未遂に終わったケースが多くあります。とっさに声が出ないケースが多くあるため、防犯ブザーを鳴らしたり、防犯ブザーを投げつけたりすることが有効です。			×



## ここがポイント

防犯ブザーは、もしものときすぐ鳴らせるよう、最寄り駅等から一人で歩き始めるときには、手に持つようにしておきましょう。

すぐに鳴らせるといった利点もありますが、手に持つことで、自身が警戒する気持ちを持つことが重要です。





## ここがポイント

- 犯人に襲われたら、「逃げるが勝ち」を忘れないように。男の力は、思いのほか強いものです。
- コンビニは、地域のセーフティステーションです。帰り道のコンビニの位置を日ごろから確認しておきましょう。  
危険なときは、コンビニに駆け込み、店員さんに110番通報をお願いしてください。



## 周りに助けを求める場合

◎危険を察知したら迷うことなく助けを求めてください。



### ■室内の場合

置時計など目の前にあるものを窓ガラスに思いっきり投げつけて「音」を出す。

### ■屋外の場合


防犯ブザーを鳴らすか、大声で叫ぶ。「キヤー!」「助けてー!!」よりも「火事だあー!」と叫んだ方が人目を集めるには効果的!



### ケース3 SNS編

#### SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)とは・・・

インターネット上の交流を通して、社会的ネットワークを構築するサービスのこと。  
アメーバ、フェイスブック、グーグル、グリー、ライン、ミクシー、ツイッター等。

NO	問 題	○	×
1	SNSは、個人情報バレないように、仲間同士でしか情報交換をしていないので安全だ。 		×




#### ここがポイント

- 掲示板は、悪意を持った犯罪者等も目にするため、個人情報を流出されたり、犯罪に巻き込まれたりする可能性が高いです。
- 掲示板にIDを載せるということは、インターネット上で社会に個人情報を晒すことです。
- IDは、大切な個人情報であるため、友人など本当に信頼できる人のみに知らせるようにしましょう。






2	ネットに流出した画像は、プロバイダーに削除依頼すれば、回収できる。			×
---	-----------------------------------	---	--	---

## ここがポイント

- ネットに一度流出した画像は絶対に「回収不可能」です。
- SNSでは、当初は二人だけの秘密かのように約束されたため、裸等の恥ずかしい写真を送付してしまい、その写真をネタに脅迫をされたり、写真をインターネット上で拡散されるなどの犯罪に巻き込まれるケースが数多くあります。
- 手遅れになる前に、個人情報や人に見られたくない写真は、インターネット上に載せたり、他人に送付したりしないことが重要です。



3	写真付きの記事をSNSで不特定多数に公開すると、たとえ匿名で公開しても誰であるか分かってしまい、写真の位置情報から今いる場所も特定されてしまうことがある。		○	
---	---	--	---	--

## ここがポイント

GPS機能のついたスマートフォンやデジタルカメラで撮影した写真には、初期設定によっては撮影日時や撮影した場所、位置情報など様々な情報が含まれている場合があります。

画像に位置情報が含まれた写真や自分の居場所が推測される場所が写った写真を送付してしまうと、自宅などが他人に特定され、犯罪被害に巻き込まれる可能性があります。

現在使用中のスマートフォン、デジタルカメラの設定をもう一度見直してください。



## トラブルに巻き込まれた場合

SNSで写真を送って脅迫されている相手の男から、会うことを強要され、誰にも相談できずに一人で会いに行き、性犯罪の被害に遭う事例もあります。

- ◎ SNSでのやり取りしかしたことがない相手は、危険な人かもしれません。知らない相手、しかも自分を脅迫してくる人物に一人で会いに行くことは絶対に避けてください。
- ◎ トラブルに巻き込まれたり、心配なことがある場合は、すぐに警察や知人に相談することが大切です。



4	誰が書き込んだか分からないだろうと安易な気持ちでネット掲示板などに書き込むと、内容によっては名誉毀損や威力業務妨害等の犯罪になる。 →犯罪として検挙された事例はたくさんあります。	○	
5	無料のアプリを安易にダウンロードすると電話帳等の個人情報が抜き取られて、犯罪に利用されるおそれがある。 →無料アプリをダウンロードする時に、注意事項で「電話帳等の個人情報を提供します。」といった内容の言葉が表示され、これを了承しているから合法だと主張する悪質業者が多くいます。気をつけましょう。	○	

## 5.危険回避術 ～逃げるが勝ち～

性犯罪から自分の身を守るためには、日頃から防犯対策を実践して、危険な状況に身を置かない心構えが最も大切です。

それでも被害に遭うような場面に遭遇したときのために、危険回避術を紹介します。

ここで紹介する危険回避術は、犯人と対峙するものではなく、自分が安全に逃れることを目的としたテクニックやノウハウです。

まずは、相手に不意打ちを食らわせて、相手がひるんだスキに逃げるのが何より重要です。

### メニュー

- ◇ 間合いのとり方
- ◇ 振り返りの練習
- ◇ 声を掛けられた場合
- ◇ 前から襲われた場合
- ◇ 後ろから襲われた場合



## 間合い(相手との距離)のとり方

- 襲ってきた相手をかわすには、相手と自分との間に約2メートルが必要といわれています。

★ 二人一組で向かい合って手を伸ばし、指先が触れる距離の感覚を覚えましょう。



### 実践練習

★二人一組で実際に訓練をして2メートルの間合いを覚えよう！

- ① お互いに向かい合って手を伸ばし、指先が触れる距離の感覚(概ね2メートル)を覚える。



- ② 感覚を覚えたら、一人が遠くに離れる。



※最初はゆっくりしたスピードで行う。

- ③ 離れた者が、ゆっくり歩いて来るので、もう一人は間合いの距離に来たら目測で手を挙げて「ストップ」と声を掛ける。



※目印となるような線や基準を見ない。  
※互いに相手の目を見て行う。  
(全体像が見える)  
※大きな声でストップをかけさせる。

- ④ 再び互いに手を挙げて、目測との誤差を確認する。



※繰り返し反復し、体感で覚えることが重要である。



## 振り返りの練習

- 背後を振り返って周囲を警戒する習慣をつけましょう。  
犯人は、冷静な状態で顔を見られることをとても嫌がります。



## 実践練習

- 「振り返り」を意識付けるためのレッスン方法として、「だるまさんが転んだ」と声を出して皆で振り返る練習をしましょう。



## 声を掛けられた場合

- 深夜、女性一人で歩いている時に声を掛けられるのはとても危険なシチュエーションです。絶対に立ち止まることなく、無視しましょう。
- 防犯ブザーを握る。  
危険を感じたら防犯ブザーを鳴らし、大声を出しましょう。

★ 声を掛けられても聞こえないふりをして安全な方へ歩いていく、場合によってはかけ出していくような練習をしてみましょう。



## 前から襲われた場合

- バッグなどを相手の顔をめがけて振り上げる。



腕を掴まれる



バッグなどで犯人の顔面を叩く



相手がひるんだ隙に逃げる

★ バッグなどを活用して、犯人がひるんだ隙に逃げる練習をしてみましょう。