



エレベーターに乗るときは、見知らぬ男性を警戒!

二人きりにならないよう、乗るタイミングをずらしましょう。

- エレベーターに乗ったら、非常ボタンの位置を確認。
- 階数ボタンの前に立つ。
- 背中を横の壁につけ、背後を見せない。

自宅マンションのエレベーターで、後から乗って来た男に抱きつかれて身体を触られた。



電車は、女性専用車両を利用! 混雑した車両は避ける!

電車の乗降口付近に立つのはNG!

チカン被害に遭ったら、にらむなど、毅然とした態度をとりましょう。

- 犯行をエスカレートさせないため、
- 「やめてください」と言う。
- 手でガードをして「嫌だ」という意思表示をする。
- 声を出せない時等は、携帯電話の着信音を鳴らして、周囲に注目してもらう。

満員電車で、集団に囲まれ、複数の男に身体を触られた。

盗撮を警戒!

エスカレーター等では背後や足元に注意しましょう。

※本屋での立ち読み、電車待ちでのスマホ操作、ゲームやブリークの操作中など、周りに目がいかない時が狙われます。



身につけましょう! 簡単な護身術



前から抱きつかれそうになったら...

- 手のひらに力を入れて相手のアゴや鼻を、突き上げる。
- 相手の顔をめがけてバッグなどを振り上げる。



後ろから抱きつかれてしまったら...

- 振り返るようにして、相手のアゴや顔をめがけて後頭部で頭突きする。
- 足をふむ



相手がひるんだスキに素早く逃げ、助けを求めましょう。

身につけて! 防犯女子力!!

防犯意識を高めて女子力UP!



「防犯ブザー」等の防犯グッズは、ただ持ち歩くのではなく、すぐ使えるようにしておきましょう。また、周囲に見える場所につけて、防犯意識の高さをアピールするのも効果的です。

※傘やボールペンなども、いざというときの護身具として活用できます。

チカンやひったくり、ストーカーなど、女性の暮らしには、女性ならではの危険がつきまといます。それらの危険から自分の身を守るためには、いくら警戒しても、警戒のし過ぎということはありません。防犯知識を身につけ、早速、実践しましょう!

DVやストーカーは、被害が深刻になる前に相談を

- パートナーによる束縛、殴る・ける・大声で怒鳴る・無視する・性行為を強要する・生活費を渡さないなどの行為は犯罪です。
- ストーカー犯は見知らぬ相手とは限りません。元恋人による執拗なつきまといが、急展開して生命を脅かされることも。

被害に遭った場合は、自分を責めたり、「大げさにしたくない」と一人で抱え込まずに、親しい人や各機関に相談し、次の被害を防ぎましょう。

警察総合相談窓口	女性の人権ホットライン	法テラス (日本司法支援センター)
#9110	0570-070-810	0570-078374

身の危険を感じたら、すぐに110番通報を!

滋賀県警察



ひったくりに注意!

車道寄りを歩くのはNG!

※バッグは建物側に持つ。
後ろから近づいてくるバイク等にも注意!



自転車のカゴには
防犯ネットをつけて
ひったくりを撃退!



外でも、家でも、 女性をとりまく危険はさまざま...

警戒心を忘れずに!



コミュニティサイトで意気投合した男性と会うことになった。迎えに来た車に乗ると、ほかにも男が乗っていて、ホテルに連れ込まれて乱暴された。

ネットで知り合った人に
直接会わない!
※中には悪事を企む者も
いることを忘れずに。

深夜の帰宅途中、自分を追い越して前に立ちはだかった男に腹を蹴られ、現金やキャッシュカードが入ったバッグを奪われた。



少し遠まわりでも 明るい道や人通りの 多い道を歩く!

歩きながらの通話や スマホの操作はNG!

※イヤホン等で音楽を聴きながら歩くと、注意力が散漫になり、接近者に気づかず、対処が遅れることも!



海外旅行では、 より高い警戒意識を!

※高級品やカメラ等を身につけたり、高級ブランドのショッパーを幾つも持ち歩くのは控えましょう。

リゾート地での 過度な露出はNG!

※脅されたり怖い思いをしたら、勇気を出して、信頼できる人や機関に相談しましょう。

個人情報进行管理!

毎日同じルートを通ったり、 同じ店に寄るのはNG!

※付け狙われないよう、行動パターンに変化をつけたり、一人暮らしを悟られないよう、玄関に男性用の靴を置いておくなどの工夫をしましょう。

SNSなどへの書き込みは慎重に!

※公開範囲を制限し、個人を特定できる写真等をアップするのは控えましょう。

裸などの写真を撮らせたり、 自撮りをして恋人に送る行為はNG!

※後になって、その画像をネタに脅されたり、無断で画像をネットに掲載されるなどの「リベンジポルノ」被害が増えています。一度流出した画像を完全に回収するのは困難です。

外出時も、在宅中も 玄関ドアや窓の カギかけを徹底!

オートロックの マンションでも 油断はNG!

※訪問者は、カメラ付きインターホンやドアスコープで確認し、ドアチェーンをかけたまま対応しましょう。

引っ越し先に残された 電源タップ等の使用はNG!

※盗聴器や盗撮カメラが仕掛けられているかも。



就寝中、部屋に侵入してきた男に乱暴された。この日は玄関のカギをかけたままだった。