

女性のための 防犯ワンポイントアドバイス

犯罪は、いつ・どこで・どのような形であなたの身に起こるかわかりません。
あなたのほんの少しの心がけが、被害の防止につながります！

女性があいやすい犯罪被害

性犯罪、下着泥棒、のぞき、ストーカー、ひったくりなど



自宅における防犯アドバイス

外出するとき、寝るときは、ドアや窓の鍵を忘れずにかけてみましょう

「ちょっと外に出るだけだから...」「私の部屋は2階だから...」といって鍵をかけないのは不用心！

ワンドア・ツーロックが効果的

ドアや窓には補助錠を付けると、戸締まりがより強化されます。

訪問者が来たときはよく確認をしてからドアを開けましょう

作業員や配達員を装う犯罪者もいます。訪問者があったときは、相手の身分と用件をよく確認しましょう。

下着は人目につかないところに干しましょう

ベランダなどの屋外に干していると下着泥棒の被害にあいやすくなります。

個人情報情報は慎重に管理しましょう

個人情報が書かれたものは細かく切って捨てましょう。

郵便物の盗難防止や郵便物の氏名等を見られないように、郵便受けには鍵をかけると安全です。

一人暮らしの場合

女性らしい書体、デザインの表札は使わないようにしましょう

表札を付ける場合は名字だけにするなど、女性の一人暮らしを悟られないようにしましょう。

カーテンは部屋の中が見えないものをつけましょう

一見して女性をイメージさせる色や柄のカーテンはできれば避けたいものです。

玄関ドアの郵便受けは、のぞかれないように工夫しましょう

郵便受けから部屋をのぞく犯罪者もいます。郵便受けの内側部分にカバーを付けるなど工夫しましょう。

屋外に干した洗濯物はこまめに取り込みましょう

ベランダに女性ものの衣類だけが干されていると、女性の一人暮らしが容易に想像できます。



長期不在にする場合

郵便物・新聞の配達を一時的に止めましょう

郵便受けに郵便物や新聞がたまっていると、留守が一目瞭然！留守宅は泥棒に狙われやすくなります。

夜間は照明やテレビのタイマー機能等を活用するのも効果的

照明がついていると周りには「在宅している」と思うもの。一人暮らしでも、明るい部屋に入る方が部屋に誰かがいることをアピールでき防犯効果があります。

外出時の防犯アドバイス



夜間、深夜の一人歩きはできるだけ避けましょう

明るい時間帯でも人通りの多い道や見通しの良い道を通りましょう。

携帯電話での通話やメール、イヤホンで音楽を聴きながら歩くのはやめましょつ

「～しながら」歩くと注意力が散漫になり、不審者等に気づくのが遅れ大変危険です。

防犯ブザーを身につけ、すぐに使えるようにしましょう

夜道を一人で歩くときは、防犯ブザーを手に持ち、とっさのときに使えるようにしましょう。

大声で「助けて」などと叫ぶことも効果的です。

自宅付近、通学路や通勤路にある危険な場所、安全な場所を把握しましょう

人気がない、暗い、見通しが悪いなどの危険な場所、交番やコンビニなど助けを求められる安全な場所を把握しておくとう安心です。

バッグは車道と反対側の手に持ちましょう

車道側の手荷物はひたたくり被害にあいやすくなります。ショルダーバッグはたすき掛けが安全です。

エレベーターに乗るときは、非常ベルを押せる位置に乗りましょう

エレベーターに乗る前は周囲を確認しましょう。見知らぬ男性と二人きりになったときは、非常ボタンを押せる位置に立ち、相手に背中を見せず、危険を感じたら最寄りの階で降りましょう。

エスカレーターや階段を使うときは、下方や後方に注意しましょう

スカート内をのぞいたり、盗撮する犯罪者もいるので、スカートをはいているときは特に注意が必要です。

帰宅時、ドアを開けるときは周囲に注意しましょう

家に入るときは要注意！犯罪者は背後から犯行の機会をうかがっています。家に入るときには、周囲に不審な人がいないか確認をしましょう。また、インターホンを鳴らしたり、「ただいま」と言いながら入るなど、同居する人がいるとアピールすることも効果的です。

車を使う場合

車のドアを開けるときは周囲に注意しましょう

車のドアを開けるときは周囲に不審者がいないか確認をしてから開けましょう。

車から離れる時間が短くてもエンジンを切り、鍵をかけましょう

買い物やATM...車をちょっと離れた隙を犯罪者は狙っています。



次は、**女性がいやすい被害**について、
それぞれの特徴や防犯アドバイスを紹介します。



性犯罪

犯罪者の心理は？

犯罪者は、夜間、暗く人通りの少ない路上等で、女性の背後で犯行の機会を狙っています。「ちょっと脅せば怖がって抵抗しないだろう。」「恥ずかしくて警察に届けないだろう。」と女性の弱みにつけ込み犯行に及びます。一度成功すると犯行を繰り返す傾向が強く、エスカレートする場合があります。



被害者の苦悩は？

体に傷を負ったり、PTSD（心的外傷後ストレス障害）に苦しみ、何年経っても心の傷が癒えない女性もいます。

このように身体的、精神的な被害だけでなく、学校や仕事を辞め、引っ越しを強いられるなど経済的な被害を負うケースもあります。

どんな場所で起きているの？

人や車の通行が少ない薄暗い路上、混雑している電車内、マンションのエレベーター内などで発生しています。駐車場で車に乗ろうとしたときに発生したケースもあります。

防犯アドバイス

夜間や深夜の一人歩きは避けましょう。

携帯電話で通話やメールをしながら、イヤホンで音楽を聴きながら歩くのはやめましょう。

「～しながら」は周囲への注意力が散漫になり、大変危険です。

外出時は、防犯ブザーを携帯しましょう。

危険を感じたときは、大声で「助けて」と叫んだり、防犯ブザーを鳴らして、助けを求めましょう。

駐車場等で車に乗り込むときは、周囲を確認してから乗りましょう。

車から離れる時間が短くてもエンジンを切り、施錠をしましょう。

エレベーターに乗るときは、非常ボタンを押すことができる位置に乗りましょう。

住居侵入

犯罪者の心理は？

犯罪者の目的は、強盗、窃盗、性犯罪等です。

「女性は弱く、侵入して脅せば抵抗できないだろう。」と女性の一人暮らしや日中に女性が一人で在宅している家を狙っています。



どうやって侵入するの？

女性の後をつけたり、家の近くで待ち伏せをして、帰宅した女性が玄関を開けた瞬間に背後から入り込む

作業員や配達員を装って、玄関を開けさせて上がり込む

無施錠のドアや窓から侵入する

などがあります。

防犯アドバイス

外出時、就寝時は忘れずに玄関や窓に鍵をかけましょう。

帰宅時、玄関を開けるときは周囲を確認してから開けましょう。

訪問者があったときは、必ず身分と用件を確認しましょう。ドアを開けるときは全開にせず、危険な場合はすぐに閉め、施錠をしましょう。

ドアや窓に補助錠を付けると戸締まりがより強化されて、侵入されにくくなります。

ストーカー

ストーカーとは？

「好きになった女性と交際したい。」「好きな女性に交際を拒絶された。」などの理由から、一方的に相手につきまとい行為を繰り返すことをいいます。

待ち伏せや無言電話等の嫌がらせ行為から、殺人等の凶悪犯罪にエスカレートする場合があります。

ストーカーの被害は一人で解決できるものではありません。被害が深刻になる前に、警察や信頼できる人に相談しましょう。



防犯アドバイス

相手の行為に対し、感情的にならず、はっきりと拒否の姿勢を示しましょう。

相手の行為について、日時、場所等を記録を残しておきましょう。

個人情報管理は慎重にしましょう。

無言電話には「警察に訴えます。」などとはっきりと伝え、その後は対応せずに切りましょう。

自宅付近や通勤・通学経路にある助けを求められる場所(交番、コンビニ等)を把握しておきましょう。

下着泥棒・のぞき

犯罪者の心理は？

下着泥棒は、「下着を盗まれたなんて恥ずかしくて警察に届けないだろう。」と考え、一度成功すると犯行を繰り返します。

のぞき魔は、カーテンのわずかな隙間、郵便受け、浴室の窓等から、ひそかに部屋や浴室をのぞき、性的欲求を満たします。

犯罪者の中には、これらの犯行を繰り返した後、性犯罪にエスカレートする者もいます。



防犯アドバイス

下着は室内に干しましょう。

女性の一人暮らしとわからないよう、カーテンの色や柄に気を配りましょう。

部屋のカーテンはしっかりと閉めましょう。

玄関ドアに付いている郵便受けは、外から室内が見えないように内側にカバーを付けるなどしましょう。

入浴時、浴室の窓は確実に施錠をしましょう。

ひったくり

犯行の特徴は？

ひったくり犯は、バイクや自転車を使用し、人通りの少ない路上で背後から近づいて、一瞬のうちにバッグなどの手荷物を奪います。

犯人の多くは、主に女性を狙っています。また、携帯電話で通話中やメール中の通行者を狙っています。



防犯アドバイス

バッグなどを持つ場合は、車道とは反対側の手に持ちましょう。ショルダーバッグは、たすき掛けにすると被害に遭いにくくなります。

携帯電話で通話やメールをしながら、音楽を聴きながら歩くのは注意力が散漫になるのでやめましょう。

人通りの多い道を通る、手荷物を抱えて持つなど、犯罪者に犯行の機会を与えないことも大切です。後ろを振り返ることも「警戒している」というアピールになり効果的です。

自転車のカゴには、荷物に覆い被せる「防犯ネット」を使用しましょう。

配偶者暴力（DV）

配偶者からの暴力とは？

夫などのパートナーから受ける、身体に対する暴力や精神的暴力をいいます。
配偶者暴力は継続して行われることが多く、暴力行為がエスカレートして重大な被害を受ける場合もあります。



対処方法

夫婦間であっても、暴行や傷害は犯罪です。暴力を放置せず、事態が深刻になる前に警察や配偶者暴力相談支援センターに相談しましょう。

更なる暴力を受けないように地方裁判所に保護命令を申し立てることもできます。

各種サイトを利用した犯罪

どんな犯罪が起きているの？

現在は、出会い系サイトだけではなく、ゲームサイトやコミュニティサイトなど様々なサイトを介して見ず知らずの人と知り合うことができる環境にあります。

各種サイトを介して知り合った男女間に起きた事件としては、殺人、性犯罪、脅迫、ストーカーなど凶悪・悪質な事件があります。



どんな危険性があるの？

匿名性が高く、直接面接しないため、簡単に他人になりすますことができ、相手がどのような人なのかわかりません。

最初から性犯罪等の犯罪目的で利用する人がいます。

防犯アドバイス

出会い系サイトや危険性のあるサイトには、安易にアクセスしないようにしましょう。

安易に相手に個人情報を教えたり、自分の写真を送らないようにしましょう。

メールで親しくなっても、相手は見ず知らずの人です。相手の言葉を簡単に信用しない、二人きりで会わないなど、自分でルールを決めることも必要です。



もし、被害にあってしまったら・・・

～ 今、被害にあっているなど緊急の場合 ～

大声で「助けて」と叫んだり、防犯ブザーを活用して、その場から逃げる。
安全な場所で110番通報し、落ち着いて「あなたの名前」「いつ」「どこで」「何があったか」「犯人の特徴、車の色やナンバー」などを伝える。（携帯電話からも通報できます）

～ 上記以外の場合 ～

一人で悩まず、警察に相談する。
被害の状況がわかるものがあれば保管しておく。