

女性の犯罪被害を防ぐ！

このコーナーは、「知的護身術」の提唱者である安全生活アドバイザーの佐伯幸子さんの監修により、女性が性犯罪被害などから身を守るポイントを紹介します。

『危険といわれても、自分の身に起きるとは思っていない方が多い。でも、実際に被害にあってからでは手遅れです！』

危険は起こるものと想定して行動することが大切です。

1 夜道でのポイント

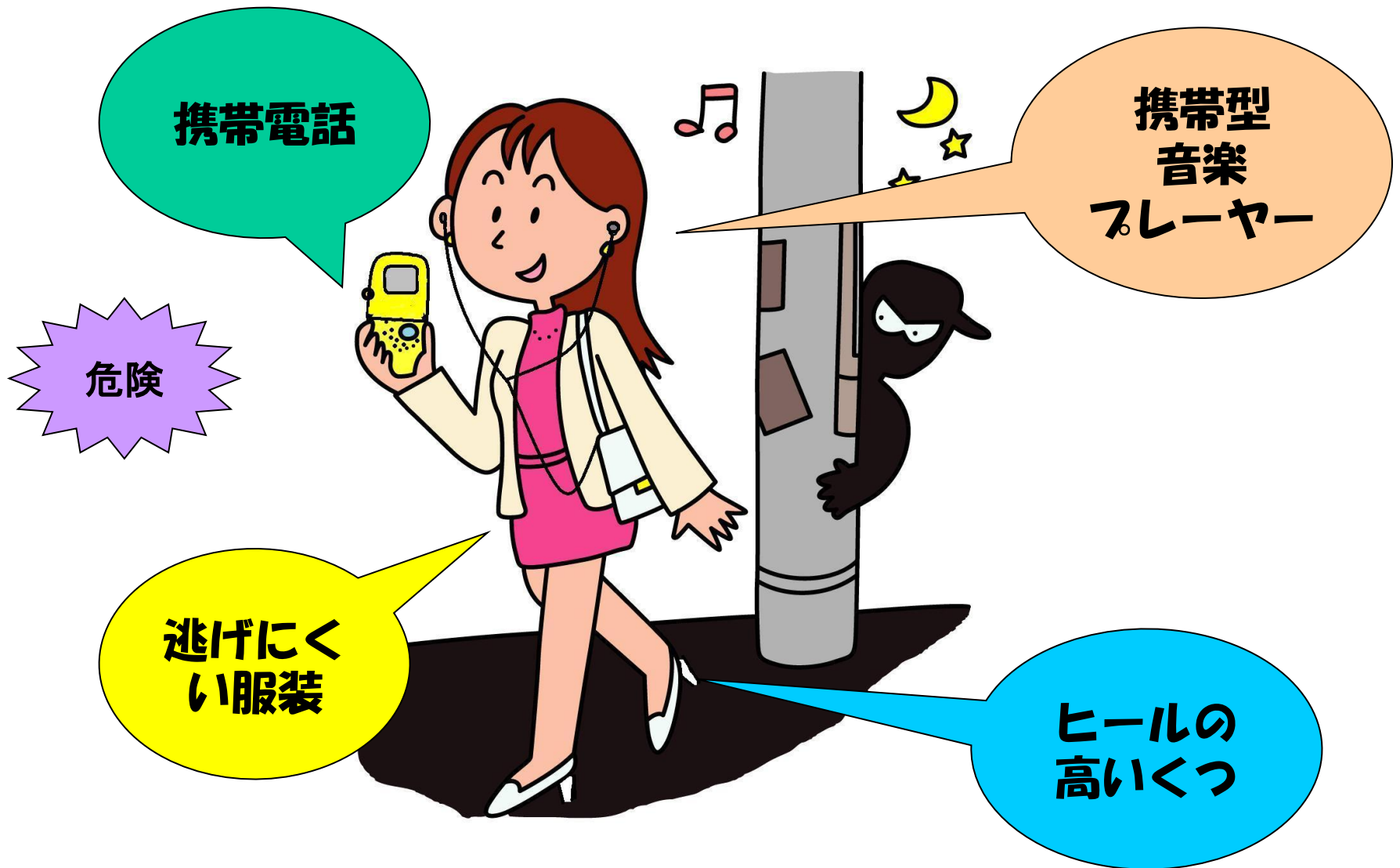
女性が性犯罪やひったくりの標的になりやすいのは、夜道です。

繁華街を抜けた人目につかない
暗い路地や、住宅街でも一人歩き
を狙われることがあります。

日没が早くなる季節は、特に注
意が必要です。



「私は大丈夫」。いいえ、油断は禁物です！



☆自分では、「大丈夫」と思いこんでいる人の行動には危険を招く要素があります。これまでに怖い目にあつたことがない人は、特に警戒心が薄いようです。

五感をとぎすまして、危険を察知

- ☆ 「チカンに注意」などの看板がある場所は、実際に被害があった場所。飾りではありません。
- ☆ 色の濃いサングラスや音楽のイヤホンなどで、五感をふさいでいれば、不審者の標的になりやすく危険。夜道では、しっかり周りを見て、耳を澄ますことが大切です。
- ☆ 自宅に入ってカギをかけるまでは、気を緩めず、ときおり、後ろを振り向いて、後をつけてくる人がいないかを確認することも必要。

- ▼ 女性は、大声を出すことになっていません。
- ▼ でも、不審者に襲われそうになったら、迷わず大声を出すことが大切。
- ▼ 大声は、「助けて！」と叫ぶより、「警察！」と叫ぶのが効果的です。



夜道での防犯チェックリスト

□ イヤホンやヘッドホンはしない。

※音に無防備になり、不審者の標的になりやすい。

□ 携帯電話で会話したり、メールはしない。

※「電話していると襲われない。」とか「電話の相手に助けを求めればいい」などと思っているのは大間違い。

周囲への注意が散漫になるばかりか、「もうすぐ家につくわ。」などの会話を聞かれることにより、危険が増すことがあります。

□ ときおり後ろを振り返る。

※もし怪しい人がいたら、面倒でもコンビニなどの人気のある場所にいったん戻るのが安全

□ 高いハイヒールははかない。

※ハイヒールでは走って逃げられないし、歩く音で場所が分かっています。

□ 防犯スプレー、防犯ブザーを手に持つ

※せっかくの防犯用品は、いざという時に使うもの

□ 危険レベルが高い道は避ける。

※人通りが少なく街灯が暗い道は避けること。



2 自宅でのポイント

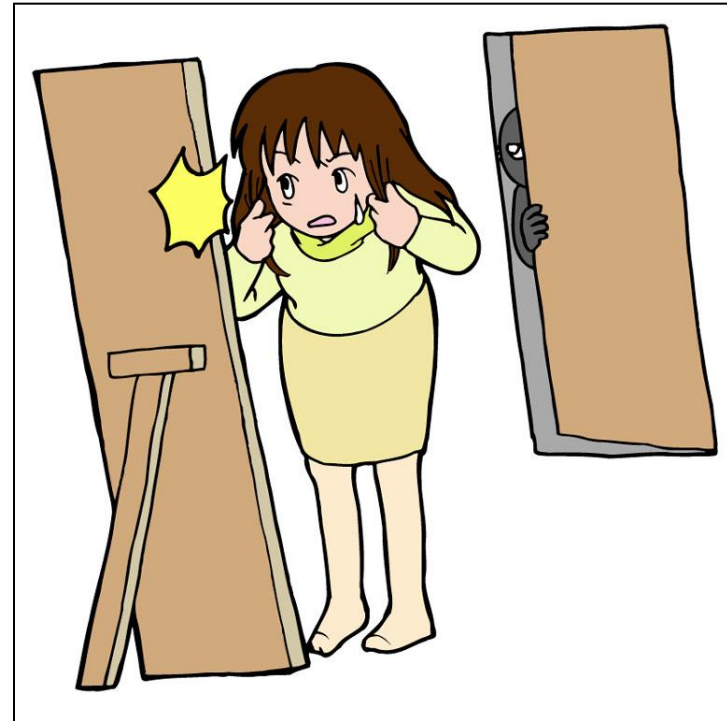
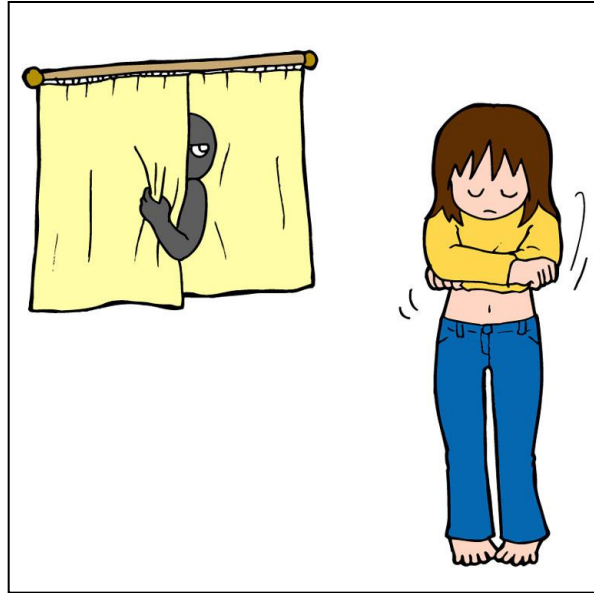
安全であるべき自宅ですが、自宅で性犯罪の被害にあう場合があります。

玄関のドアを開けた瞬間に襲われたというケースもあり、注意が必要です。

自宅への侵入は確実に阻止しましょう。



玄関や窓は侵入口 カギかけを習慣に



- ☆ 自宅での性犯罪被害は、玄関や窓のカギをかけずにいて、発生することが多いのです。
- ☆ カギの設備があるのに、カギをかけなければ意味がありません。
- ☆ 住まいは、金庫と同じように、いつもカギがかけられた状態にし、出入りの時だけ短時間だけ開けてすぐ締めるように心がけましょう。

危険

- ▼ ヒールの足音などの物音は、危険を招きます。
- ▼ マンション、アパートなどの集合住宅では、ヒールの音から部屋を特定されることもあります。
- ▼ 扉の開け閉めなどの音も静かにおこないきましょう。



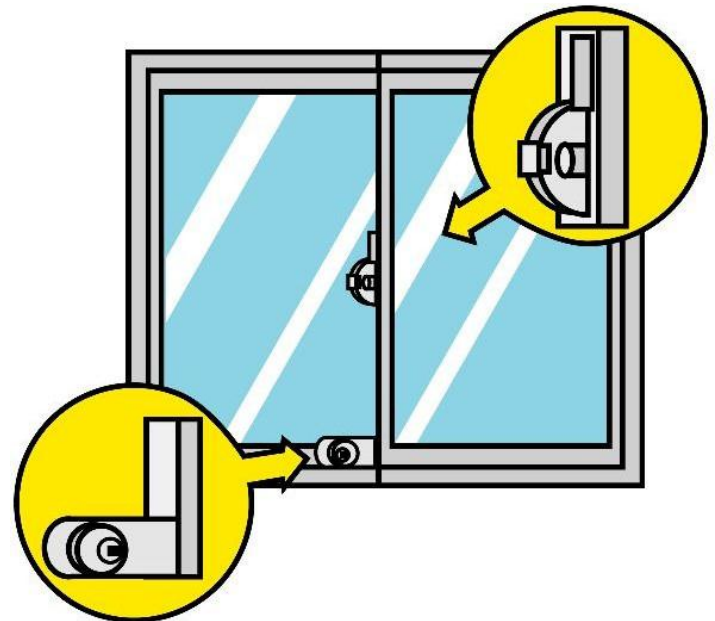
- ▼ 玄関に必ずカギをかけるのはもちろんですが、来訪者があった場合も、必ず確認してからカギを開けましょう。
- ▼ 犯人は「宅配便」や「引っ越しのあいさつ」などを装って、カギを開けさせることもあります。

帰宅したらすぐに内カギ・ドアチェーン



- ▼ 帰宅のチャンスを狙っている侵入者は、玄関を開け、内カギをかけるまでの一瞬の間に、強引に入り込みます。帰宅時は、なによりもまず、ドアの内カギをかけましょう。
- ▼ 靴を脱ぐより先に、内カギとドアチェーンをかけることが鉄則です。
- ▼ ドアのカギは、ツーロックにしましょう。
- ▼ 安全費用と考えれば、二つ目のカギを取り付けるのは高くありません。

- ▼ 窓にも補助錠を取り付けましょう。
- ▼ 建物の何階であろうとも、窓の開けっ放しは侵入者を寄せ付けます。
- ▼ どうしても窓を開けておきたい場合は、10センチ以下にして補助錠を活用しましょう。



☆ オートロックタイプのマンションは、安全性が高いということで女性に人気ですが、ターゲットになりやすい場合があります。

☆ また、オートロックだから自宅も安全だと油断して、自宅玄関や窓のカギをかけ忘れたり、開けっ放しにしないように注意しましょう。

危険

オートロックの落とし穴

☆ オートロックの建物で、不審者が一緒に入ってこようとするときがあります。

しかし、不審者を建物に入れてしまえば、自分だけではなく、居住者全員が危険にさらされることになるので、絶対に不審者を入れないように各自が警戒しましょう。



エレベーターは、危険な密室

- ☆ 密室のエレベーターは、被害を受けやすい危険な空間です。
- ☆ 見知らぬ他人とはできるだけ乗らずに、「お先にどうぞ。」とやり過ごすことも必要です。
- ☆ もし、途中から見知らぬ人がエレベーターに乗ってきたときは、迷うことなく、先に降りましょう。

①

◎ エレベーターに乗ったら、先に「閉まる」のボタンを押しましょう。

エレベーターの扉が閉まる寸前に不審者が乗り込むときがあります。

先に自分が降りる階のボタンを押してしまえば、不審者にどの階に住んでいるかが分かってしまいます。

危険がないことを確認してから降りる階のボタンを押すこと。



自宅での防犯チェックリスト

□ 自宅付近で足音はたてない。

※ヒールの足音で、自宅の場所が不審者に知られてしまうことがあります。また、ドアの開け閉めの音でも、部屋の場所が分かります。帰宅したら、なにより先に内カギとドアチェーンをかけましょう。

□ エレベーターには、他人と乗らない。

※エレベーターは、危険な密室であることを意識しましょう。エレベーターでは、降りる階のボタンより「閉まる」のボタンを先に押しましょう。

□ 訪問者には必ず確認してからドアを開ける。

※宅配便や隣人を装って侵入しようとすることがあります。ドアチェーンも忘れずに。不審に思ったら居留守を。

□ ワンドア、ツーロックの心がけ

※ドアのカギは、ツーロックで安全性が高くなります。

□ カギは必ずかけること。

※無施錠のために侵入されて被害にあうケースが多いことを知ってください。オートロックでも過信しないこと。

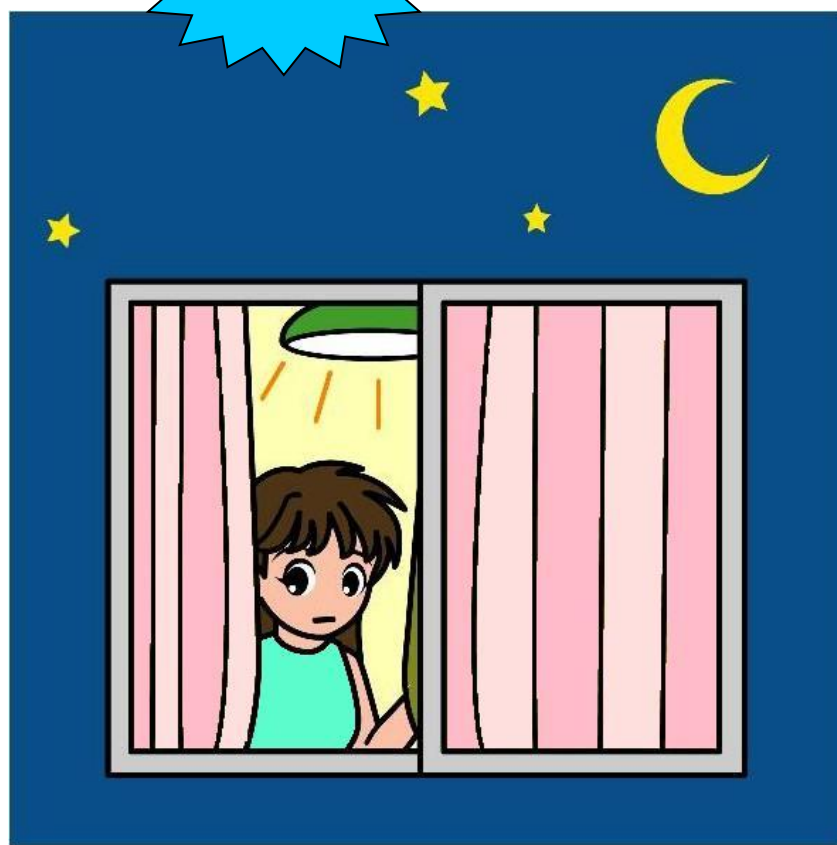
□ 窓には補助錠を取り付けましょう。

※建物の何階に住んでいても、窓の開けっ放しは、不審者に狙われます。



3 個人情報を守る

危険



名前や住所だけが個人情報ではありません。

1人暮らしの女性にとっては、「1人暮らしである」ということが、個人情報です。

個人情報那不審者に知られることにより、ターゲットにされることもあります。

個人情報を狙うストーカーに注意



- ☆ 不審者のターゲットになって、自宅を知られてしまえば、郵便物の抜き取り、ゴミ探し、行動の監視などの危険性が出てきます。
- ☆ 名前や年齢などの個人情報を知られてしまうばかりか、尾行されて勤務先も知られてしまいます。

- ☆ 個人情報を知られないようにするためには、まず、帰宅途中の警戒が必要です。
- ☆ 路上ですれ違った女性に目を付けて、自宅まで尾行するケースもあり、女性1人での帰り道は、特に警戒心を強く持って行動しましょう。

危険

普段の生活の中に潜む危険

- ☆ コンビニは、いつでも助けを求めることが出来る場所ですが、夜間のコンビニでの長居は禁物です。
- ☆ ストーカーがターゲットを探している場合があります。
- ☆ また、買い物の内容で、一人暮らしであることが分かってしまうこともあり、不審者が店内にいたら注意が必要です。



- ☆ 不審者は、どこでターゲットを探しているか分かりません。会社を出てから自宅までは、油断は禁物です。
- ☆ これまでに怖い目にあったことがない人は、警戒心が薄いので注意が必要です。
- ☆ 自分の後ろに不審者の気配を感じても、振り返らないと意味がありません。警戒していることを相手に伝えるためにも、必ず振り返って確認しましょう。
- ☆ できるだけ気の弱そうな態度を示さず、気を張って「警戒しているぞ。」という毅然とした態度を取ることで、ターゲットにされる危険性が減少します。

夜間、人通りの少ない場所は、特に周囲を警戒しましょう。



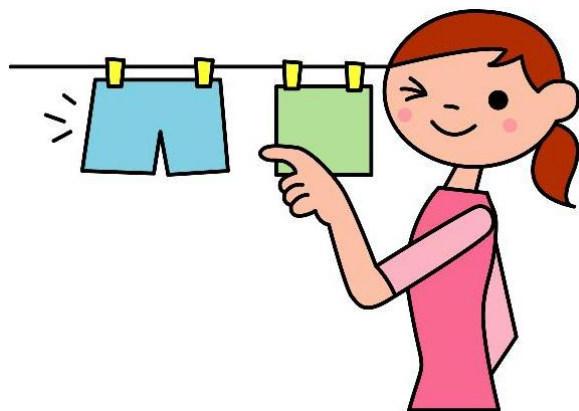
☆ 窓辺にぬいぐるみを飾ったり、かわいいカーテンを使っていれば、外からでも女性が住んでいるということが知られてしまいます。

特に、ワンルームマンションの場合は、「一人暮らしの女性」と分かってしまうことになり、不審者のターゲットになってしまいます。

☆ そのうえ、カーテンを閉め忘れていたりした場合は、盗撮されるなど、私生活についての大切な個人情報が盗まれてしまいます。

▼ 表札も注意が必要です。

かわいい手作りの表札を出せば、やはり「一人暮らしの女性」であることが分かってしまいます。



▼ 女性と分かるものは外に干さないのが基本です。

▼ 男物の下着を干しておくのなら、1種類だけではなく、数種類をローテーションさせること。

▼ また、玄関に男物の靴を置いておくのも効果があります。

ゴミは個人情報のかたまり

- ☆ 不審者はゴミ探りをすることがあります。
- ☆ ダイレクトメールなど、個人情報があるものは、シュレッダーするか細かく切ってからゴミに出します。
- ☆ 衣類も切ってから捨てること。
- ☆ また、夜のうちにゴミを出すのは良くありません。指定日の朝にゴミを出すのは、常識です。



▼ 郵便受けは、個人情報の入り口ですが、不審者に狙われれば、個人情報の出口になります。
必ずカギをかけて管理しましょう。

個人情報チェックリスト

□ まず、自宅を知られないこと。

※不審者に自宅を知られてしまうと、それをきっかけに個人情報が盗まれることがあります。自宅を知られないためには、帰宅の際の警戒が重要です。

□ 夜のコンビニでは長居は危険

※夜のコンビニでターゲットを探していることがあります。買い物の内容で一人暮らしと知られないように工夫しましょう。

□ 女性の一人暮らしは、それだけでも個人情報

※窓際のぬいぐるみ、かわいいカーテン、表札からも女性の一人暮らしが分かってしまいます。男性が住んでいると思わせる工夫も。

□ ゴミは個人情報のかたまり

※個人情報が書いているものは、必ずシュレッダーするか細かく切ってからゴミに出すこと。

□ 郵便受けもカギをかけること

※郵便物が盗まれても個人情報が知られてしまいます。ダイヤルロックなどの場合でも面倒がらずにカギをかけましょう。



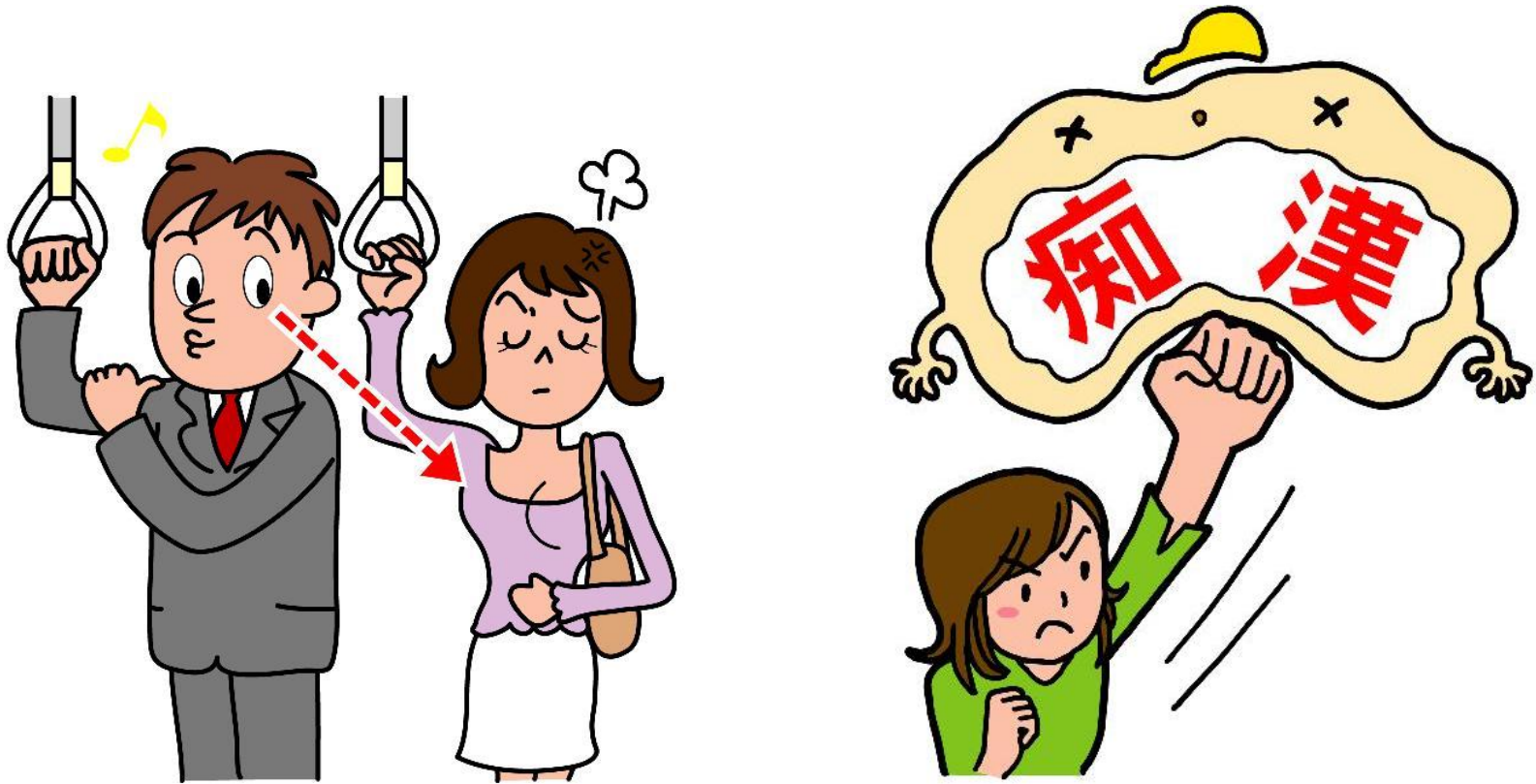
4 チカン・盗撮

電車などでのチカンは、被害にあっても届け出ず、泣き寝入りしている被害者が多いようですが、そのため犯人がエスカレーターして大きな性犯罪につながることもあります。

また、盗撮は一瞬のことで被害にあったことも分からないことがあります。



電車のチカンを寄せつけない



- ☆ チカンは、抵抗しないおとなしそうな女性をターゲットにします。
- ☆ また、疲れた姿をしていれば、つけ込まれる原因になることがあります。
- ☆ チカンを寄せつけないためには、チカンを見つけだすくらいの気持ちで周りを警戒したり、背筋を伸ばして気を張り、自己主張の強い態度を示すことが効果があります。
- ☆ もし、チカンにあったら、必ず周囲の人に助けを求めましょう。

- ☆ 盗撮の被害にあう危険性は、日常生活のさまざまな場面に潜んでいます。
- ☆ 盗撮の被害にあわないためには、もしかして、という気持ちを持ち続ける必要があります。

日常生活での盗撮のおそれ

危険

☆ 室内の盗撮は、窓やカーテンの閉め忘れに夜場合もあります。ドアスコープを取り外されて盗撮されたケースもあります。

☆ 室外での盗撮は、常に後方注意の姿勢が必要。階段やエスカレーターは特に注意。電車での居眠りや携帯メールやイヤホンでの音楽に夢中になっていると盗撮者のターゲットにされるおそれがあります。



盗撮・チカン防止のチェックリスト

□ 電車でのチカンは寄せつけない態度で。

※電車内のチカンは、抵抗しないような女性を狙うので、自己主張と警戒している態度を示すと効果があります。

□ チカンの被害にあったときには、必ず助けを求める

※泣き寝入りは、チカン行為を助長させます。被害にあったら近くの人に助けを求め、警察に必ず届けましょう。

□ 日常生活には、盗撮の危険が潜んでいる

※窓の閉め忘れ、カーテンの閉め忘れなどは、室内を盗撮されます。玄関ドアのドアスコープも要注意。

□ 室外での盗撮被害防止は、後方注意で

※スカートの中を盗撮されないためには、常に後方を注意し、特に階段やエスカレーターは良く確認すること。

電車で居眠りしたり、携帯メールやイヤホンでの音楽に夢中になっていると、盗撮されるスキが生まれるうえ、シャッター音にも気が付かずに盗撮されることがあります。

公共のトイレも要注意です。



監修 安全生活アドバイザー 佐伯 幸子 氏

【プロフィール】

92年より「頭を使って身を守る方法～知的護身術」を提唱、子どもや女性、住まいの安全対策を中心に、くらしの中のあらゆる場面での危険を指摘、排除する方法を「安全作法」として分かりやすく解説。危機管理のスペシャリスト。



◎メディア活動：NHK「となりの子育て」、テレビ朝日系「スーパーJチャンネル」、日本テレビ系「スッキリ!」、日本経済新聞、週刊女性、サンデー毎日、女性セブン等
◎著書：『親子で学ぶ 防犯の知恵』少年写真新聞社、『子どもを守る! ママとパパのファミリー安全ブック』メイツ出版、『だから、あなたは狙われる!』ソニー・マガジズ、『撃退!』実業之日本社、『親子で覚える徹底安全ガイド』主婦の友社、『これで撃退! ストーカー最強対処術』『ひとり暮らし安全マニュアル』実業之日本社、『父が娘に読ませたい「安全作法」の心得』中経出版、『へんな人、危ない人から身を守る』並木書房