

まずは準備 ～いざというときの備え～

ゴミ出しなど地域のルールを確認

居住地域によって、ごみの分別などのルールが異なります。
引っ越しの際に、不動産屋や大家さんに確認しておきましょう。
また、遅くまで開いているスーパーやコンビニ、ドラッグストア、
公衆電話などの位置も確認しておきましょう。



信頼できる友達と助け合う

家族と離れて過ごすため、近くの友達はお互いに助けあえる仲間です。
慣れない生活をしているのはお互い様。
一人で頑張りすぎず、ときには力を借りることも必要です。
実家の連絡先を覚えておくと、いざという時に役立ちます。

救急セット

家でちょっとしたケガの処置や、急な頭痛、腹痛などに備えて、自分で対応できるよう最低限の救急箱を用意しておきましょう。使用期限の確認も忘れずに。



・体温計 ・絆創膏 ・とげ抜き ・ガーゼ ・綿棒 ・ピンセット ・包帯 ・はさみ
・冷却シート ・常備薬（風邪薬・胃腸薬・解熱鎮痛剤・便秘薬・目薬等）

かかりつけの病院

体調を崩したときに受診できるよう、近くの病院をあらかじめ調べておきましょう。
（専門の診療科や、診療時間・曜日など）
お薬手帳なども持っておくと安心です。

傷ややけどの正しい処置方法

擦り傷・切り傷

2～3 分で出血が止まるような浅い傷の場合、傷口を流水(できれば泡立てた石鹸)で優しく洗い流して、砂やごみを取り除いてから、絆創膏を貼りましょう。

やけど

やけどをした範囲が狭い場合などはまず、やけどをした箇所を、流水でよく冷やしましょう。水ぶくれができた場合は破けないように、絆創膏などで保護しましょう。

擦り傷・切り傷や水泡が破けてしまった箇所には、モイストヒーリング¹⁾効果のある絆創膏を使用することで、痛みを和らげたり、傷跡を残りにくくすることができます。

1)モイストヒーリングとは、傷口から出てくる体液を利用して傷口を早くきれいに治す方法。

ひとり暮らしの防犯対策

自分は大丈夫と油断しないで日頃から防犯を意識して行動しましょう。



いざという時に駆け込める場所を確保

コンビニや 24 時間営業の店舗、交番などの位置を確認する。



オートロックでも油断禁物

エントランスのオートロックを開ける際は、周囲を確認し、不審な人物がいないか確認する。

エレベーターでは要注意

できるだけ一人で乗る。不審な人物と乗り合わせたらすぐに降りる。



ポストの整理

長い間留守にする場合は郵便局等に連絡し、配達を止めてもらう。
(郵便物がたまっていると、個人情報抜き取られる恐れがあります。)

自転車は鍵をかけて駐輪場へ

2重のロックを心がける。防犯登録をする。

家にいるときでも鍵をしめる

いつでも必ず鍵とドアチェーンはかけておきましょう。
また、開ける前に周囲を見回して、怪しい人物がいないか確認しましょう。



ドアは簡単に開けない

アポなしの訪問者の場合は、必ずドアスコープやインターホンで確認しましょう。
どうしてもドアを開けないといけない場合、ドアチェーンはつけたままにしましょう。

ベランダや窓の開けっ放しは禁止

ベランダや窓からも不審者は侵入します。

洗濯干しのコツ

ベランダに目隠しをする、ベランダの柵より低い位置に洗濯物を干す。



！もしも被害にあったら！

- ☆ すぐに警察に連絡して被害届、盗難届を出します。
カード類の盗難被害にあったら、警察だけでなく銀行やカード会社に連絡して使用停止にしましょう。
- ☆ まず親や信頼できる大人に相談しましょう。



性犯罪や交際のトラブルから身を守る

～性的被害について～

痴漢(ちかん)

電車や夜道などには注意するとともに、被害に遭ったら泣き寝入りせず、勇気を出して相談しましょう。

援助交際

売春・買春行為と同じく犯罪です。

性感染症や望まない妊娠等の被害に遭う可能性があります。



ストーカー行為

相手に一方的な恋愛感情や特別な関心を抱き、つけまわしたり、様々な被害、恐怖心を与える行為です。ストーカー規制法で禁じられています。

レイプ(強姦・強制わいせつ)

レイプは暴力的な性犯罪です。望まない性行為は、全てレイプです。

レイプの3割は家の中で起きています。被害者自身の服装や行動に関係なく、どんな場合でもレイプが正当化されることはありません。

被害に遭ったら、警察に届け、妊娠や病気を防ぐため、すみやかに受診しましょう。あなたのプライバシーは必ず守られます。



【性犯罪被害相談窓口】

性暴力被害者ワンストップ支援センター

電話：#8891

性犯罪被害相談電話 #8103(ハートさん) もしくは 089-934-0114

※ 24時間対応(夜間・土日・祝日は当直対応)

最近増えてます。リベンジポルノ

- ① 絶対に性的写真を撮らせない・撮らない・送らないようにしましょう。
- ② 「写真をばらまく」などと脅されたら、警察に相談しましょう。
勇気が要りますが、手遅れになる前に助けを求めましょう。

デートDVって知ってる？

デートDV(ドメスティック・バイオレンス)とは、今恋人どうし、元恋人どうしといった親しい関係の中で起こる身体的、精神的、性的、経済的暴力などをいいます。デートDVは、大人だけではなく、中学生や高校生、大学生などの若い人たちの間でも起こっています。

check!

こんな経験はありませんか？

☐	殴られたり、けられたり、髪の毛を引っ張られたりする
☐	暴力をふるわれたとき、相手に「怒らせるようなことを言ったからだ」などと責められる
☐	相手の機嫌を損ねることを恐れ、相手の要求を受け入れてしまう
☐	「バカ」「デブ」「ブス」などバカにしたようなことを言われる
☐	異性の友達と仲良くしていると責められる
☐	携帯電話のメールや通話履歴などをチェックされる
☐	電話に出なかったり、メールにすぐに返信しないと怒られる
☐	友達のメールアドレスを消される
☐	他の用事で会えないと、恋人がふてくされたり、怒ったりする
☐	別れようとする「つきまといやめる」「自殺する」などと脅される
☐	キスや性行為を強要される
☐	お金や高価なプレゼントを要求される

デートDVはどのくらい起こっている？

身体的暴行
心理的攻撃
経済的圧迫
性的強要



いずれかの経験がある 18 歳以上の人

女性 22.7% 男性 12.0%

※ 18歳以上の女性の5人に1人が被害経験あり

「男女間における暴力に関する調査」 令和5年度／内閣府

一人で悩まないで相談しましょう！

<相談窓口> 愛媛県男女共同参画センター 相談電話:089-926-1644

相談時間 8:30~17:30(火~金)

8:30~16:30(土・日) ※祝日の除く

*各都道府県の女性センターに相談窓口があります

金銭トラブルや犯罪から身を守る

それは突然やってくる。

あなたのもとに突然届いた見知らぬ人またはサイトからのメッセージ。
不安を煽るような脅し、もしくはおいしい話への誘いかもしれません。
でも、簡単にクリックしてはなりません。
あなたのお金を狙う悪徳業者が仕掛けたトラップかもしれません。



悪徳業者から身を守る

マルチ商法、キャッチセールス、訪問販売など、おいしい話を匂わせたり、
逆に不安を煽ったり、様々な手口で悪徳業者はあなたのお金を狙ってきます。
おいしい話はありません。怪しい誘いは基本的に無視。断る勇気も大切です。
また、身に覚えのない訪問者があった場合、簡単にドアを開けないようにしましょう。

◎消費者ホットライン 188

(連絡すると最寄の相談窓口を案内してくれます。)

◎クーリングオフ制度…一定期間内であれば、契約を解約できる制度

お金・名義は貸さない

どんなに親しい友人でも、大好きな恋人でも、「お金や名義を貸して欲しい」といった話が出たら、まず疑いましょう。どうしても貸してあげたい場合は、1人で決めず、冷静に判断できる人に相談してから判断するようにしましょう。



スマホ世代のあなたに

出会い系サイトや SNS を介した詐欺や架空請求も発生しています。
ときには恋愛にかこつけた悪質な犯罪に巻き込まれることもあります。
自分を守るため、正しい情報に基づいて慎重に行動しましょう。



情報はこちらから↓

【消費者庁】<https://www.caa.go.jp/consumers/protect/>

