

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。

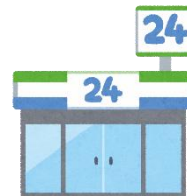
ひとり暮らしの防犯対策

自分は大丈夫と油断しないで常に防犯を意識して行動しましょう。



日頃からの防犯対策

- 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もあります。



○ 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】

警察では県警本部内に『性犯罪被害110番』を設置しています。

電話：#8103 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・送らないなど断れない人との付き合いはやめましょう。
- ② 「写真をばらまく」などと脅されたら、警察に相談する。
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？

<input type="checkbox"/>	殴られたり、けられたり、髪の毛を引っ張られたりする
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	「バカ」「デブ」「ブス」などバカにしたようなことを言われる
<input type="checkbox"/>	異性の友達と仲良くしていると責められる
<input type="checkbox"/>	携帯電話のメールや通話履歴などをチェックされる
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	友達のメールアドレスを消される
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	別れようとする時「つきまといやめる」「自殺する」などと脅される
<input type="checkbox"/>	キスや性行為を強要される
<input type="checkbox"/>	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 20 歳以上の人

女性 25.9% 男性 18.4%

※ 20歳以上の女性の4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」 2021 年 / 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 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。ときには恋愛に託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/>

