



通勤  
買い物  
散歩

実践  
マニュアル

# ながら防犯

実践の  
チュウモク  
ポイント  
を見ていこう!



できることから

無理なくはじめる!



発行：公益財団法人 全国防犯協会連合会

この冊子は、宝くじ<sup>★</sup>の社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



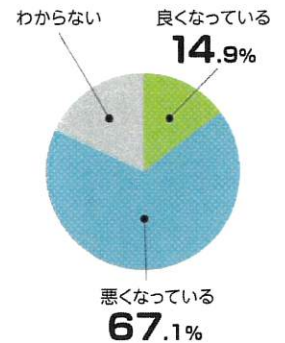


通勤中や散歩、ランニングをしながらOK!

# 「ながら防犯」はじめてみませんか?

令和4年の刑法犯認知件数は「街頭犯罪」が前年比14.4%増加するなど、20年ぶりに増加に転じていることに加え、高齢者を狙った特殊詐欺や女性・子どもを対象とした犯罪の被害も深刻な状況が続いています。

犯罪を防ぎ、地域社会の安全・安心を守るためには、市民による自主的な防犯活動が欠かせません。なかでも注目を集めているのが、働く世代や若者たちにもできる「ながら防犯」です。通勤・通学のついでに、買い物やランニングをしながら、気軽に取り組んでみませんか?



### ▶ 治安に関するアンケート調査

警察庁が行ったアンケート調査によると、「ここ10年で治安は良くなったと思うか」の問いに「悪くなった」「どちらかと言えば悪くなった」と答えた人が計67.1%に上りました。

出典：警察庁「治安に関するアンケート調査」令和4年10月、5,000人対象



通勤  
通学  
しながら



草花の  
世話を  
しながら



ながら防犯の効果

防犯意識の向上



## 「ながら防犯」とは？



日常生活のなかで防犯の視点を持って見守りなどを行う活動のことです。

地域の異変や危険に気づいたときは、最寄りの警察署や役所などに伝えましょう。

まちを見守る“チュウタ”と一緒にチュウもくポイントを見ていこう！

ペットの  
散歩を  
しながら

買い物  
しながら

ランニング  
ウォーキング  
しながら

無理せず  
安全に！



2

地域の安心

3

安全で美しいまちづくり



ながら防犯の「ホットスポット」とは!?

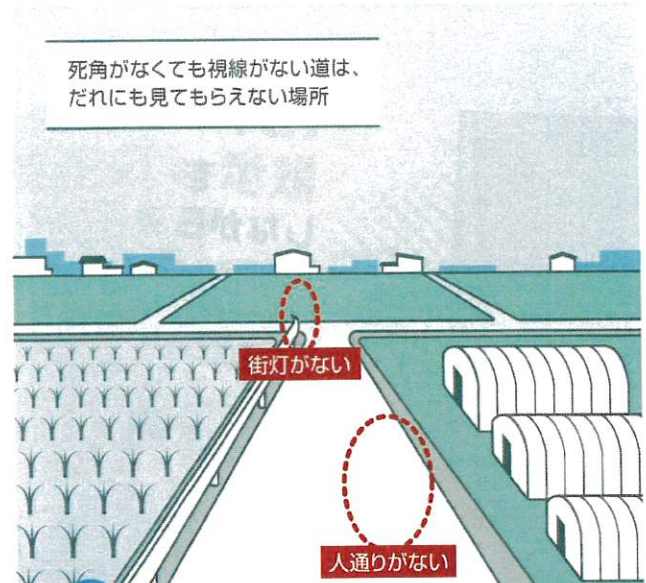
# 犯罪が起こりやすく、危険な場所

「見えにくい」「だれでも入りやすい」場所が、犯罪のホットスポット。犯罪が起きやすい場所＝見守りのポイント

## 1 | 道路

### 人の目がない「見えにくい場所」

大きな道路の裏通り、とくに高い壁などに囲まれた見渡しの悪い道、また、たとえ視界が良くても人の目がない道は、声かけや連れ去りなどが起きやすい場所です。



子どもへの声かけは、放課後に多く発生しているんだ。買い物や散歩を夕方の時間帯に行くと、見守り効果があるよ!

また、無関心な多くの人が行き交う道はだれも見えていない場所。たとえ大通りでも、連れ去りなどは起きているんだ!

### ココに チュウもく!

- 防犯灯が故障していないか
- ゴミが散乱している場所はないか
- 樹木の手入れがされていない場所はないか
- たまり場となっている場所はないか
- 廃屋、空き家に異常はないか

活動中、出会った人には積極的にあいさつを!

防犯意識の向上、犯罪抑止力も高まります





見慣れた場所でも注意が必要なんだね!

# を意識してまちを見守り!

ントを知って、効果的に「ながら防犯」を実践しましょう。



## 2 | 駐車場・駐輪場

### 死角が多く隠れやすい場所

駐車場や駐輪場はだれでも簡単に入ることができるため、車や自転車の盗難だけでなく、声かけや連れ去りも起きています。電動アシスト自転車のバッテリー盗難も増加中です。



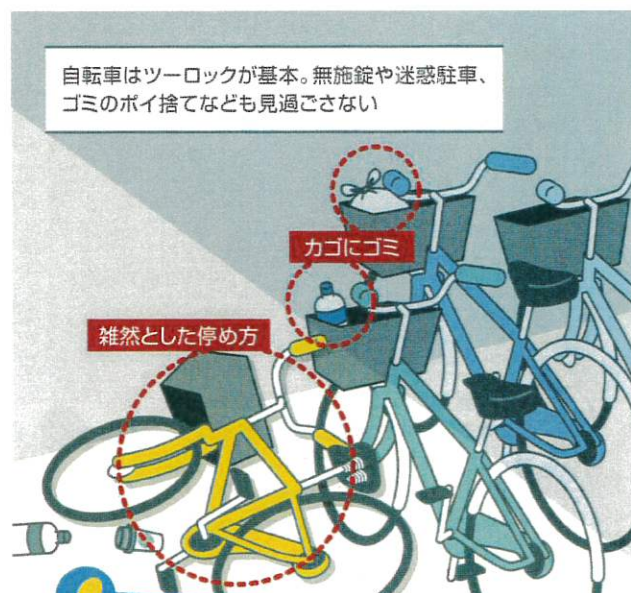
人通りが少なく、暗がりで見えにくい時間帯は、女性を狙った犯罪が起きやすい

死角

不審な荷物

見慣れないナンバー

駐車場は、奥に行けば行くほど犯罪者が隠れるスペースが生まれるので、より注意して見守ろう!



自転車はツーロックが基本。無施錠や迷惑駐車、ゴミのポイ捨てなども見過ごさない

カゴにゴミ

雑然とした止め方

駐車場や駐輪場はたとえ防犯カメラが設置されていても見通しが悪い場所。「死角」が多くあるから、気を付けて見守りたい「ホットスポット」なんだ!



### ココに チュウもく!

- 見通しが確保された柵などで区分されているか
- 普段は車がない場所に停まっている車はないか
- 不審な車が停まっていないか

ナンバープレート

・ひらがなが「わ」もしくは「れ」のレンタカーが長時間停まっている  
・地域外（他都道府県）

窓

・スモークフィルムが貼られている  
・カーテンがひかれている

車内

・荷物がたくさん積まれている  
・見えづらい など



車上狙いや自転車の窃盗、子どもや女性の連れ去りなどの危険性を考慮して、

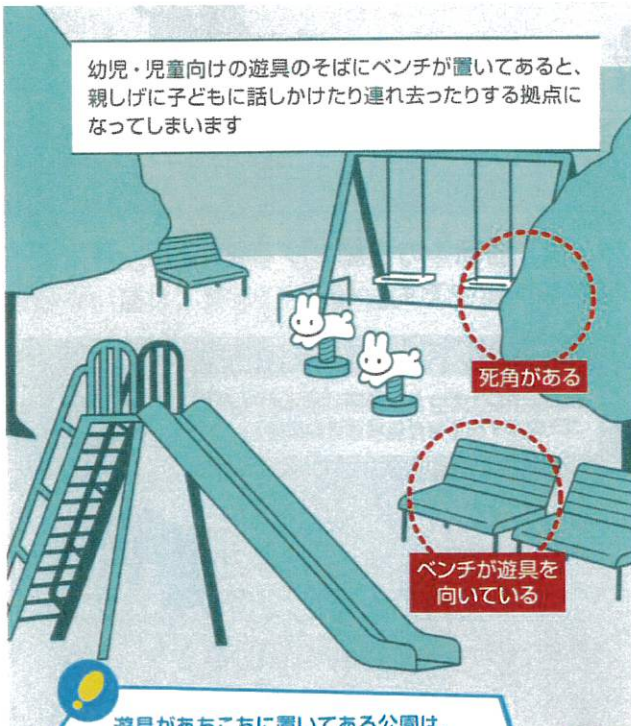
**見守りをアピールすると効果的です**



# 3 | 公園

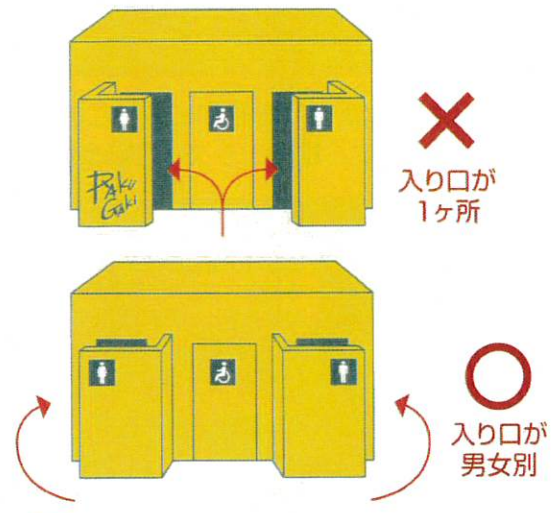
## 不特定多数の人が「入りやすい場所」

公園はだれでも入りやすい場所。公園の内外で不自然にスマホやカメラをかざしている人がいないか、子どもをじっと見ている人がいないか、目配りしてみましょう。



遊具があちこちに置いてある公園は、たとえ多くの人目があっても子ども一人ひとりに注意が向かない「見えにくい場所」。夕方は特に危険な時間帯です。

目立たない場所に設置されがちなおトイレでは、子どもの連れ去りや女性を狙った性犯罪などが発生



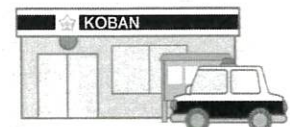
公園をはじめ、ショッピングモールなどの大型施設の中でも、トイレは最も危険が高い場所。男性用と女性用の入り口が分かれていない場合は特に注意!

### ココに **チュウもく!**

- ✓ まわりの道路から公園の中が見渡せるか、死角がないか
- ✓ 乳幼児・児童が遊ぶ空間が柵などで分けられているか
- ✓ スマホや新聞を手にしながらも、子どもをじっと見ている人はいないか
- ✓ 遊具が壊れていたり、ゴミが散らばっていないか
- ✓ トイレが汚れていたり、壁などに落書きがないか
- ✓ 公園内の樹木が伸び放題になっていないか

万が一、異常や不審者を発見したときは自分で解決しようとせず、

**110番または近くの交番へ連絡を!**





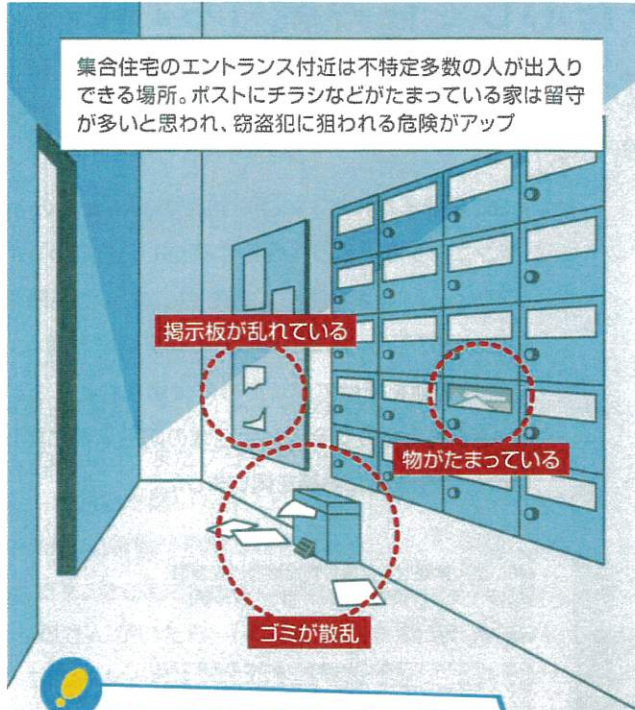
# 4 | その他

不特定多数の人が出入りする場所に注意!

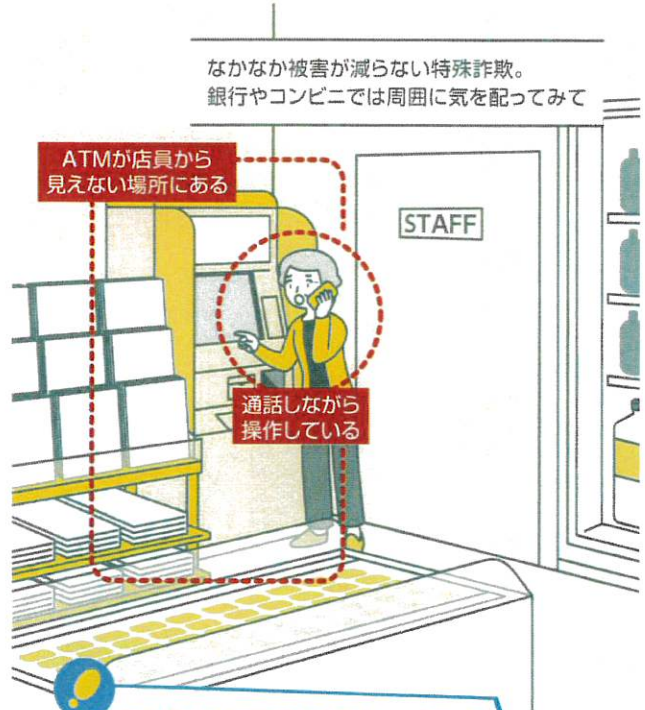


## 集合住宅の共用部分、銀行のATM・コンビニなど

マンションのエレベーターや共用の廊下などには監視カメラ等の目が行き届かない死角があり、住人のふりをした侵入者による窃盗や盗難・痴漢などの犯罪が発生する可能性があります。



マンションの入り口がオートロックでも油断は禁物! 共用部分にゴミが散乱しているなど、管理が行き届いていないと、住民の安全意識が低い印象を与えてしまうよ。



特に、銀行員や警備員の目がない無人のATM、コンビニエンスストアのATMなどで、携帯電話を片手に操作している人がいないかどうか確認を!



### ココに **チュウもく!**

- ポストに郵便物やチラシが溜まっている家はないか
- 共用玄関や廊下、階段の見通しは良いか
- エレベーターには中を見通せる窓がついているか
- コンビニで、慌てた様子で電子マネーを買い求めている人はいないか
- 携帯電話を片手にATMを操作している高齢者を見かけたら、「詐欺ではありませんか」と声をかけて、警察へ通報を

日頃から住民同士があいさつを交わし、顔見知りになっていけば、**地域の異変を共有しやすくなります!**





## 見守り活動について 安全教育の専門家に訊く!



子どもたちや高齢者、  
街の安全を温かく「見守る」人が  
一人でも増えていくことが、  
皆が安心して住み続けられる  
地域づくりにつながります。

「ただ見守るだけで、本当に誰かの役に立つの?」「ランニング中、困った場面に遭遇したらどうしよう?」など、「ながら防犯」の実践にあたり、疑問や不安はつきもの。私たちが、できる範囲で無理なく見守り活動を続けていくために大切なことについて、子どもたちの安全教育や地域の防犯活動に詳しい清永奈穂先生にお話を伺いました。

NPO法人体験型安全教育支援機構代表理事  
株ステップ総合研究所所長、博士(教育学)

**清永 奈穂** 先生

犯罪、いじめ、災害などから命を守るための研究に取り組み、大学などの研究、政府、自治体等の委員会委員も務める。「いやです、だめです、いきません。親が教える子どもを守る安全教育」(岩崎書店)など、著書多数。

### 犯罪は、「まさか」という隙間 をついて行われる

地域の見守り活動を行ううえで、まず犯罪がどのような場所で起こりやすいのか、危険な場所について知っておくことが大切です。

犯罪者に実際に聞き取りをして行動を分析したところ、彼らは「接近しやすい場所」「逃げやすい場所」「これはやりやすいと感じる場所や人」を選んでいくことがわかりました。電車内での無差別襲撃事件を例にとると、電車内は「近づきやすく、やりやすい場所」であり、多くの人を傷つけられるということで選ばれたと言えます。また、この3つの条件のどれかが当てはまれば、極めて普通の路上、平凡な場所でも「危険な場所」になってしまうのです。犯罪

者は人・場所・時間・手口・心の「隙間」を狙って近づいてきます。

危険な場所について、子どもたちにも覚えやすいように4つの要素に絞った合言葉が「ひまわり」です。特に要注意なのが、一人だけになる瞬間。親子でスーパーと一緒に行って、ちょっと一人で子どもがトイレに行ったすきに、とか、ひとけが途切れる空白の時間など、犯罪者はその瞬間、隙間を狙っているのです。

#### 危険な場所の特徴

- ひ とりだけになるところ
- ま わりから見えない・見えにくいところ
- わ かね道・わき道や裏道の多いところ
- り ようされていない家・空き家や公園など人がだれもいないところ

### 後悔するより、一歩踏み出す勇気を 地域を見守る「瞬間ボランティア」

この「ひまわり」の隙間を埋めるために欠かせないのが、地域の見守りの目です。私たちは、普段の生活のなかで温かい声かけや眼差しを投げかける「瞬間ボランティア」を提唱しています。

困ったこと、困りそうなことに出遭っている人を見たら瞬間的に手を差しのべる、声をかける。ボランティアだと思えば、一歩踏み出すはずみもつきますし、何かが起こった時にとっさに行動する習慣が身につきます。

実際に、腕をつかまれて困っている子どもを目撃した方が「その人、知り合い?」と声をかけたことで、連れ去りを未然に防げたというケースもありました。「大丈夫?」と自然に声をかけるだ



### 【瞬間ボランティア】とは

必要と思ったときに、必要な人に必要なことを実践できるボランティアのこと。防犯だけでなく、災害時にも重要な役割を担う。

1. その必要性に
2. 気が付いた人が
3. 気が付いた場所で
4. その時必要なことを
5. その時必要とする人に
6. 誰に指示されるでもなく
7. 瞬間的即実行するボランティア

けでもいいのです。

注意点としては、しつこく声をかけ続けないこと、またプライバシーに配慮し、緊急時を除いて深入りしないこと、自分の価値観や判断を押し付けないことです。たとえば、子育てに悩んでいるお母さんがいたら、「毎日ご飯あげているの」などと生活に立ち入るのではなく、「がんばっていらっしゃいますね」などと声かけをする。そうした温かい見守りが犯罪のストッパーにもなると思います。

### 【瞬間ボランティア】で具体的にどう街を見守る？

基本的に、犯罪者は声をかけられること、見られることを嫌います。見かけない人がいたら「こんにちは」とあいさつするだけでもいいですし、不審な車が停まっていたらじっと見つめたり、二度見するだけでも抑止力になります。

また、ゴミが曜日かまわず出されていないか、古びた掲示物がそのままになっていないか、放置ゴミ、放置自転車が増えていないかなど、地域が汚れてきていないかどうかを見てください。そして、不審車両などを発見し「これは犯罪の前兆かも」と感じたら、ぜひ自治体や#9110などに通報を。相談するだ

### 不審者・あやしい人を見分ける合言葉「はちみつじまん」

しつこくなにかと **は** なしかける人  
理由もないのに **ち** かついてくる人  
あなたが来るのを道のはしでじっと **み** つめてくる人  
いつでも、どこまでも、いつまでも **つ** いてくる人  
あなたが来るのを **じ** っと **ま** っている人  
こういう人に会ったら、 **ん** !?つと注意

子どもと  
いっしょに  
覚えよう!



あやしい人を見かけたとき、声をかける場合は腕をつかまれたりしないように最低1.5m、できれば4m以上距離をとるようにしましょう。

けでも「瞬間ボランティア」です。

また、「瞬間ボランティア」は大人だけでなく子どもにもできることだとぜひ伝えてください。交差点を渡るお年寄りを「大丈夫かな」と見守るだけでもいい。いじめられているお友達がいたら、「私は味方だよ」と伝えることも「瞬間ボランティア」。地域でみんなと一緒に安心して住み続けるために、自分がしなければならぬことって何だろう?と思う心を育てていくことが防犯の基本なのです。

### 【6・3・2の法則】で危険の前兆をつかめ

効果的な見守りのためには、「前兆をつかむ」ことが大切です。犯罪者は、犯罪をやりやすくするために事前に情報を集めます。多くの事件の場合、不審車が停まっていたとか、子どもをつけている人がいたとか、何らかの前兆があることが多いんです。

これを「6・3・2の法則」という目安でお伝えしているのですが、住んでいる町内で、不審者・不審車等の情報が半年に6回あったら警戒し、子どもたちを見守る、1カ月に3回あったら見守りに加えて、学校・家族でも情報を共有する、1週間に2回になったら緊急事態



「犯罪者は、落書きや放置自転車、不法駐車などを許している、地域住民の結束力が弱い街を好みます(清永先生)」

ととらえて子どもにも注意を呼びかけ、皆でパトロールしたり、警察と連絡を密にとることが必要になってきます。

また、小中学生の保護者であれば不審者メールなどの登録をしている方も多いのですが、登録の方法がわからない高齢者など、情報弱者を生まないことも大切です。代わりに登録する、掲示板を活用する、「振り込め詐欺事件が増えているから注意してね」と声をかけるなど、手段はいろいろあると思います。ぜひ誰一人孤立させることなく、皆が安心して心地よく住み続けることができる地域づくりをしていきましょう。





こんなとき、どうする？

# 危険なことはせずに早めの通報を！

## 事件や事故を目撃したら



ただちに110番へ通報

事件を目撃した際は自身の安全を第一に、無理な追跡や単独行動などは決してしないこと。警察に通報し、いつ／どこで／何があったのか／被害状況などを伝えてください。



## 不審車(者)や不審物を発見したら



車の特徴やナンバーを確認して、緊急の場合は110番へ通報

他人の家をのぞき込んでいる不審者(車)等が発見したら警察に通報しましょう。また、長時間駐車している不審車両がある場合など、緊急を要さない時は#9110番へ相談を！



## 道に迷った子どもや高齢者を見つけたら



近くに交番があれば、一緒に連れて行きましょう

迷子や迷い人など気がかりな人を見かけたら、「こんにちは」と一声かけて、本人との話などから連絡先がわかればそちらへ、わからなければ警察へ連絡しましょう。

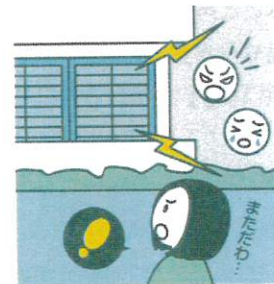


## もしかして虐待?と思ったら



児童相談所虐待対応ダイヤル「189(イチハヤク)」

気になる家庭や子どもがいる場合は、ぜひ情報を寄せてください。匿名での相談も可能で、万一、勘違いであっても、責任を問われることはありません。



// 広げて安心! 地域に貢献! //

## 「ながら防犯」の輪

全国の多くの自治体では、「ながら防犯」活動への意識の向上、また地域の方々の防犯への関心を高めることを目的に、防犯サポーターを募集し、防犯ウエストバッグなどのグッズを配布しています(申し込み要件などについては、各自治体のウェブサイト参照)。自分の好きな時間に気軽にできる活動で、地域の安全性向上に貢献できます。

無理なく、安全に、「ながら防犯」活動に参加しましょう!

防犯サポーターの声...

日課のランニング時なので負担にならない

暗い道でのライトは助かるし存在が示せるので、防犯に役立っていると感じる

地域の人とあいさつなどのコミュニケーションが増えた

警察庁  
自主防犯ボランティア  
活動支援サイト [詳しくはこちら](#)







## 困ったときの相談先リスト

### 警察に相談したいとき

警察相談専用電話

# #9110



ストーカーやDV、近隣トラブルなど、相談事があるときには「#9110」番へ。

### 自転車などの盗難被害にあったとき

## 近くの交番または警察へ 盗難届を提出

印鑑と身分証明書、自転車の盗難の場合は防犯登録カード、自動車の場合は車の登録番号・車体番号などが必要になります。

### サービスの利用や商品の購入に関するトラブル

消費者ホットライン

い や や  
(局番なし) **188**

悪質商法等による被害に遭ったなどの消費者トラブルで困っていることを匿名で相談できます。

### 性犯罪に関する相談先は？

性犯罪被害者相談電話

ハ ー ト さ ん  
**#8103**

年中無休、24時間対応で相談できます。

### いじめや不登校など、未成年者の相談窓口は？

24時間子供SOSダイヤル

な や み い お う  
**0120-0-78310**

いじめをはじめとしたSOSをいつでも発信できます。

### 特殊詐欺の拠点や被疑者の情報があるとき

匿名通報ダイヤル

# 0120-924-839

特殊詐欺の被疑者や犯行拠点につながる情報を匿名で通報できます。

## 入れておくと役立つアプリ、 フォローしておくと便利なSNSアカウント

### 警察庁公式LINEアカウント

特殊詐欺被害防止に関する情報を発信。



### 警視庁防犯アプリ「Digi Police」

地域の不審者情報、犯罪情報を登録者にお知らせ（東京都対象）。痴漢撃退機能や防犯ブザー機能は全国対応可。



### Yahoo!マップ「防犯マップ」

子どもへの「声かけ」や路上での「痴漢」など、身近な場所で発生する不審者情報を、地図と詳細情報で確認できます。



### 全国防犯協会連合会

### 「防犯ボランティアのすすめ」

安全・安心な社会づくりのための活動に関する情報が得られます。





# 宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。



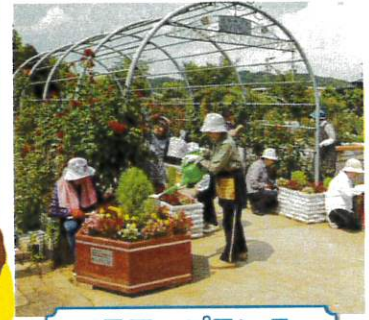
**移動採血車**

全国各地で運行している  
献血バスを寄贈



**ベンチ**

全国の公園緑地等に  
ベンチを設置



**フラワープランター**

観光地の環境美化活動の  
推進を目的として寄贈



**宝くじ桜**

日本全国に  
さくら若木を寄贈



**車いす**

博物館利用者のために  
車いす等を寄贈



**一輪車**

体力づくり実践校等に  
一輪車を寄贈



**バス停留所施設**

バス停上屋と  
風防施設を設置



**すこやか広場**

こどもの国(神奈川県)に  
健康器具や遊具を設置



**検診車**

胃部・胸部X線撮影車  
として寄贈

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、公園整備、  
教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。



一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や  
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。 <https://jla-takarakuji.or.jp/>

