

誰
か
が
い
る

話
し
たい
い
今、
Nogizaka46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、
いつでも話を聞くよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル



0120-0-78310

なやみいおう

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら

いちはやく
☎189番

(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番

☎0120-007-110

(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口

(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)



内閣府 警察庁 法務省 文部科学省 厚生労働省

おとうさん・おかあさん間違えないで!

保護者が同伴でも深夜、興行場等に青少年(18歳未満)は入れません。

(沖縄県青少年保護育成条例・沖縄県風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律施行条例)

※興行場等とは、映画館、演劇場、ボウリング場、ビリヤード場、スケート場、ゲームセンター、カラオケボックス、インターネットカフェ、マンガ喫茶などをいいます。



ゲームセンター ※一部は午後10時~午前4時まで



カラオケボックス

ダメ!深夜はいかい



映画館



ボウリング場



マンガ喫茶・インターネット

そのほか、深夜営業のコンビニ、飲食店を含め、全ての県民には
青少年の深夜のはいかいを防止する努力義務があります。

- 青少年に規則正しい生活習慣(早寝・早起き・朝ご飯)を
- 県民みんなで青少年の深夜のはいかいを防止しましょう

沖縄県・沖縄県警察・沖縄県教育委員会・(社)沖縄県青少年育成県民会議

たいま 大麻

脳への
悪影響

依存症

暴力団の
資金源

みんな知らない
本当の怖さ

近年、若者を中心とした大麻の乱用拡大が問題になっています。「大麻は他の薬物より安全、害がない」などの誤った情報をうのみにして、軽い気持ちで大麻に手を出すことが大変危険であることを知っておきましょう。

コレってウソ？ホント？よくある勘違い

SNSで見たけど
大麻って身体に
害はないらしいよ



ウソです！

大麻にはテトラヒドロカンナビノール（THC）という、**脳に作用する成分**が含まれていて、乱用すると**時間や空間の感覚がゆがみ、集中力がなくなり、情緒が不安定**になります。また、乱用を続けると**何もやる気がしない状態（無動機症候群）**や**知的機能の低下**などが引き起こされ、社会生活に適応できなくこともあります。

少ない量の大麻
なら依存症には
ならないらしいよ



違います！

初めは少量でも、使い続けるうちに使用量を自分でコントロールできなくなる例は後を絶ちません。大麻は覚醒剤などほかの薬物に比べると激しい身体症状が出にくいので、**自分でも気付かないうちに大麻依存症**になっていることもあります。また、さらに強い刺激を求めて大麻よりも毒性の強い薬物に手を出す例が多いことから、大麻は「**ゲートウェイドラッグ**」と言われています。

他人に害はないし
自己責任だから別に
いいでしょ？



ノー！

大麻は国際条約に基づいて、日本の法律で規制されています。心身に悪影響を及ぼす以外にも、**組織的な大麻栽培が暴力団組織の資金源**となるなど、大麻を乱用することで、**社会の安全に悪影響を与えてしまう**のです。

■大麻取締法での罰則（例）

所持・譲渡・譲受

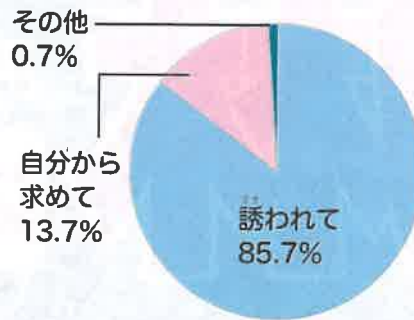
5年以下の懲役

輸入・輸出・栽培

7年以下の懲役

大麻を初めて使用した経緯

左のグラフは、20 歳未満の大麻乱用者が「大麻を初めて使用した経緯」の割合を示したものです（2019 年警察庁調べ）。8 割以上の若者が「誘われて」大麻を始めたことが分かります。



大麻使用に誘われた！どうする…？

もしもあなたが大麻に誘われたら…。断ったら空気が悪くなる？友達から嫌われる？逆らえない相手だったら？ いざという時の対応方法を覚えて、きっちり断る練習をしておきましょう。

A. 友達に誘われたら



B. 断りにくい先輩に誘われたら



C. 公園で知人に



D. ネットで知り合った人に



誘われてもきっぱり断る！

断りにくい場合はとにかくその場から離れる！

困ったら専門の相談窓口に相談しよう！



違法大麻に関する詳しい情報はこちら



I'm CLEAN

(警察)大麻乱用防止サイト

https://www.npa.go.jp/bureau/sosikihanzai/yakubutsuyukiportal/pc/yakubutsu_tel.html



薬物乱用や交友問題など、少年の問題に関するあらゆる相談を受け付けています

少年相談窓口 (各都道府県警察本部)

<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html>



薬物関係で困った時にはすぐに電話で相談を！

薬物相談電話 (各都道府県警察本部)

https://www.npa.go.jp/bureau/sosikihanzai/yakubutsuyukiportal/pc/yakubutsu_tel.html



専門家が秘密厳守で相談にのってくれます

精神保健福祉センター (全国)

https://www.mhlw.go.jp/sensakunitsuite/bunya/kenkou_ryou/yakuhin/yakubutsuranyou_taisaku/hoken_fukushin/index.html

1人で悩まず相談を!

専門家が秘密厳守で相談にのってくれます。

友だちから誘われて
困っているんだ…

仲間外れに
なりたくない…

この間、
ノリで使ったやつ
薬物だったら
どうしよう…

毎日が辛くて、
このままだと薬物に
手を出してしまいそう…



薬物について相談できる窓口はこちら

北海道	北海道厚生労働部健康政策課	☎011-726-1000	中国	香川県健康福祉部健康政策課	☎0776-20-0347
	北海道保健医療部	☎011-204-5265		香川県健康福祉部健康政策課	☎0776-26-4400
	北海道立精神保健福祉センター	☎011-864-7121		香川県健康福祉部健康政策課	☎077-528-3634
	札幌市健康福祉センター	☎011-622-0556		香川県健康福祉部健康政策課	☎077-567-5010
東北	東北厚生労働部健康政策課	☎022-227-5700	四国	愛媛県健康福祉部健康政策課	☎075-414-4790
	青森県健康福祉部健康政策課	☎017-734-9289		愛媛県健康福祉部健康政策課	☎075-641-1810
	青森県立精神保健福祉センター	☎017-787-3951		愛媛県健康福祉部健康政策課	☎075-314-0355
	岩手県健康福祉部健康政策課	☎019-629-5467		愛媛県健康福祉部健康政策課	☎06-6941-3078
関東甲信越	岩手県立精神保健福祉センター	☎019-629-9617	九州	大分県健康福祉部健康政策課	☎097-506-2650
	宮城県健康福祉部健康政策課	☎022-211-2653		大分県健康福祉部健康政策課	☎097-541-5276
	宮城県立精神保健福祉センター	☎022-225-2191		大分県健康福祉部健康政策課	☎098-26-7060
	山形県健康福祉部健康政策課	☎023-674-0139		大分県健康福祉部健康政策課	☎098-27-5663
中部	山形県立精神保健福祉センター	☎023-674-0139	沖縄	沖縄県健康福祉部健康政策課	☎098-888-1443
	福島県健康福祉部健康政策課	☎024-521-7233		沖縄県健康福祉部健康政策課	☎098-888-1443
	福島県立精神保健福祉センター	☎024-535-3556		沖縄県健康福祉部健康政策課	☎098-888-1443
	群馬県健康福祉部健康政策課	☎03-3512-8690		沖縄県健康福祉部健康政策課	☎098-888-1443
近畿	関東甲信越厚生労働部健康政策課	☎045-201-0770	近畿	近畿厚生労働部健康政策課	☎078-391-0487
	茨城県健康福祉部健康政策課	☎029-301-3388		近畿厚生労働部健康政策課	☎078-391-0487
	茨城県立精神保健福祉センター	☎029-243-2870		近畿厚生労働部健康政策課	☎078-391-0487
	栃木県健康福祉部健康政策課	☎028-623-3779		近畿厚生労働部健康政策課	☎078-391-0487

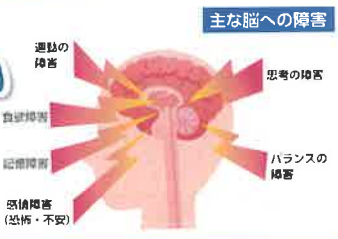
薬物大麻のことで誤解と危険!



薬物は脳にダメージを与えます。

私たちの脳は、すごいスピードで情報を処理し、心と身体をコントロールする優れた仕組みを持っています。しかし、薬物を乱用すると脳の仕組みにダメージを与え、乱用が続けられるなかで様々な障害を引き起こします。

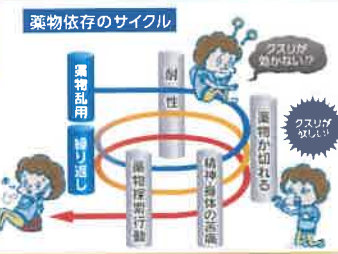
そして、一度ダメージを与えられた脳は、薬物を使う前の状態には戻らなくなってしまいます。



薬物はやめられなくなるから危険!

薬物は乱用を続けることで「耐性」ができて同じ量では効かなくなり、使用量が増えていきます。また「依存性」によって、自分の意志だけではやめたくてもやめられなくなってしまいます。

薬物をやめ、通常の社会生活をするまで回復するためには、生涯にわたって適切な治療や周囲のサポートが必要になります。

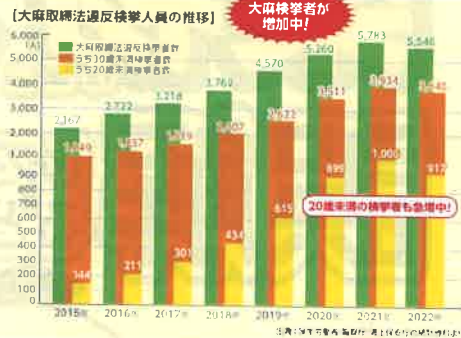


いま、注意が必要なのは大麻です!

若者の検挙者が急増中!

ここ数年、大麻による検挙者が急増しています。特に、2021年には大麻の検挙者数が過去最多となり、2022年の検挙者数も引き続き高い水準です。大麻の検挙者全体のうち、約70%は30歳未満の若者で、なかでも急増しているのが20歳未満の若者です。

その原因の一つとしてインターネット等に氾濫している「大麻は身体への悪影響がない」などの間違った知識や情報が影響していることが考えられており、注意が必要な状況です。



海外で合法だから大麻は安全? → NO 間違いです!

大麻について「海外では合法な国があるから安全だ」という主張を耳にすることがあるかもしれませんが、しかし、薬物を取り巻く環境は日本と海外では大きく違います。法律などの規則はそれぞれの国の事情や背景をもとに作られているため、「海外で合法だから大麻は安全」ということではありません。

大麻の所持や使用が犯罪にならない国や地域であっても、大麻の有害性の影響を大きく受ける未成年の所持や使用は禁じられています。間違った主張に流されないようにしましょう!

大麻は心身への悪影響はない? → NO 有害です!

インターネット等で、「大麻は身体への悪影響がない」「依存性がない」などの誤った情報が氾濫しています。しかし、実際には大麻を乱用すると、大麻の花や葉に含まれる成分「THC(テトラヒドロカンナビノール)」が脳に作用して下図のような様々な不具合を引き起こします。特に成長期にある若者の脳に対して影響が強いことも判明しています。また、大麻はうつ病や記憶の障害を引き起こすなど、メンタルヘルスにも悪影響を与えます。間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう!



大麻の乱用による影響		大麻の有害性	大麻を長く使い続ける影響	
知覚の変化 時間や空間の感覚が狂む	学習能力の低下 短期記憶が妨げられる	運動失調 運動の反応が遅れる	精神障害 統合失調症やうつ病を誘発しやすくなる	IQ(知能指数)の低下 短期・長期記憶力、情報処理能力が下がる
		薬物依存 オピオイドの依存が誘発されやすくなる		

SNSでの薬物の誘いに注意!

近年、薬物が密売される手段として危険が拡大しているのがSNSです。SNS上では大麻を意味する隠語や絵文字などが使われ、大麻などの購入を促す内容が多く投稿されています。実際に未成年の学生がSNSを通して売人から大麻を購入した事件が複数報告されており、大きな問題となっています。

SNSを通して違法薬物の売人と関わることは、多くの危険を伴います。もし、そのような投稿を見つけても誘いに乗らないようにしましょう。



大麻の加工品や大麻を含んだ食品に気をつけて!

大麻から成分を抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」など新しいタイプの加工品の摘発も増加しています。また、海外でお土産として売られているチョコレートやクッキー、キャンディなどの中に大麻が含まれていることがあります。誤って口にして体調不良で救急搬送された事例も発生しているので十分に注意しましょう。



大麻や覚醒剤などの薬物は、持っているだけでも法律によって罰せられます。

大麻	覚醒剤	危険ドラッグ	MDMA
大麻所持・譲渡	覚醒剤所持・譲渡	危険ドラッグ・指定薬物所持・譲渡	コカイン・MDMAなど所持・譲渡
大麻及び向精神薬取締法 7年以下の懲役	覚醒剤取締法 10年以下の懲役	医薬品医療機器等法 3年以下の懲役	大麻及び向精神薬取締法 7年以下の懲役

薬物の誘いに、きっぱりNo!と断る勇気を!

薬物を乱用するきっかけは「友人からの誘い」が多いということが報告されています。言葉で断れる場合は勇気をもってきっぱり断ることが大切です。でも、身近な友人から誘われた場合には「仲間外れにされるのが怖い」などの理由で、断りづらいつけるかもしれません。そんな時は、とにかくその場から立ち去りましょう。立ち去ることも勇気です。一人で問題を抱え込まないで、信頼できる大人や専門の窓口にご相談ください。



医薬品も間違った使い方は乱用です!

- 医師から処方された薬や市販薬を用法・用量を守らずに過量に摂取することは、健康被害を引き起こしたり、やめられなくなったりするおそれがあります。
- 海外サイトで販売している医薬品は、偽造品や思わぬ健康被害が生じる場合があります。安易に医薬品を個人輸入することは、やめましょう。

- 向精神薬は、病院等で睡眠薬や精神安定剤などとして処方され、医療用として用いられています。向精神薬をみだりに譲渡することは、法律で処罰の対象となります。自分が処方された薬を、フリマサイトに出品するなどして転売してはいけません。
- 睡眠薬等を相手に飲ませ、性暴力等を行うことは刑事罰の対象になります。

過量服薬(オーバードーズ)は健康被害を引き起こすなど大変危険です!

9 安心してスマホを使うためのお役立ち情報①

フィルタリングの活用

携帯電話事業者が提供するフィルタリング



保護者に代わってこどもの安全を守るツール

フィルタリングは、青少年がインターネットを利用する際、悪物などの違法な情報や出会い系・アダルト系のサイト等の不適切な情報の閲覧及び年齢区分に合わないサービスやコンテンツの利用の制限・調整ができる、こどもの安全を守るためのツールです。

こども家庭庁のウェブ
サイトでも紹介中！



保護者には、お子様の発達段階に応じ、フィルタリングを利用するなどの方法によりお子様のインターネット利用の適切な管理に努める義務が定められています。

10 安心してスマホを使うためのお役立ち情報②

OS事業者が提供するサービス

OS事業者が提供するペアレンタルコントロール機能で、閲覧できるWEBコンテンツや起動できるアプリの、年齢に合わせた制限やサイト・アプリごとの個別の管理ができます。



スクリーンタイムやDigital Wellbeingは、大人の時間管理ツールとしても有効活用できます。

Google検索では、セーフサーチを使用してモードや性行為の描写や露骨な性表現を含むコンテンツを除外する、またはぼかしを入れることができます。
(Googleアカウントが必要です)



便利な機能やサービスを活用して
安全で楽しいネット利用を！

国のお大人も！ 保護士も！ 幼稚園の先生も！ 学校の先生も！

ネット・スマホ 活用世代の 保護者が知って おきたいポイント

～こどもたちが安心して楽しく使うために～



こどもにスマホを
貸して使わせる時
思わぬ操作をしたり
長々と使い続けたり
するのが心配で…



保護者のスマホを
貸して使わせるときは
こどもに安全なサイトや
アプリだけが使える
環境が理想です



11 安心してスマホを使うためのお役立ち情報③

中高生より乳幼児の方が、実は危険かも！
設定のひと手間で
安全利用

フィルタリングなどの安全設定がされていない保護者のスマートフォンを、乳幼児に貸し出すときには、端末の機能を一時的に活用する方法もあります。

OS別「チャイルドロック」の方法

夕飯の支度などで、こどもの操作している画面の見える距離から離れるときは、ひと瞬間かけて、こども向けのアプリだけが使えるようにすれば、こどもが知らず知らずのうちに操作しちゃう、などということも防げます。



小さいころから、スマホの安全利用設定になじむことで、成長にあわせて
親子のルールづくりもしやすくなります！

12 安心してスマホを使うためのお役立ち情報④

参考リンク

ご家庭でのルールづくりや、学校の授業の教材など、さまざまな場所で使える便利な情報を掲載しているサイトです。ぜひご利用ください。



大人もこどもも楽しく学んで考えて
ネットを安全に使っていきましょう！

国のお知らせや
ウェブサイトには
こどもたちの様子が
伝わる写真を載せたい
けれど大丈夫かな…？



ウェブサイトや
SNSは国関係者や
園児のご家族以外の
目に触れる場所
細心の注意が
必要です



宿題や自宅学習にも
スマホやタブレットが
必要な時代
安全に使わせるには
どうすればいい？



こどもが
危険なサイト・アプリに
触れたり、自ら危険な投稿を
しないよう、フィルタリング
その他の設定を
利用しましょう



1 特に、小学校高学年・中学生のいるご家庭に

児童ポルノ被害の4割近くは、 自分で提供した写真 —自撮り被害にご注意を！

SNSで趣味の話が盛り上がり仲良くなった同年代の女の子。スタイルの話題になり下着姿の写真を送りあったら、急に友達の状態が変わって…。本当は年上の男性だったのです。実名入りで下着姿の写真をばらまかれたくなければ、裸の写真を撮って送れ！と脅迫されてしまいました。

裸の自撮り画像を撮って送信するように要求してくる人を信用しない！

18歳未満の裸の撮影は、児童ポルノ製造罪にあたります。違法な要求には応じないように、お子さんに伝えましょう。

さらに、相手が16歳未満の場合、要求するだけでも法律違反となります。

児童ポルノが13歳以上16歳未満である場合には、その他より重く、児童ポルノの提供罪にあたります。

ご家庭でルールについて話し合う際、困ったことがあったら保護者に相談することも確認しましょう。

**自撮りを要求されたら、すぐ相談！
最寄りの警察や相談窓口の利用も！**

2 特に、小学校高学年・中学生のいるご家庭に

自撮り被害にあわないように ペアレンタルコントロール 機能でできること

便利な機能を
うまく使おう！

スマホのOS機能を上手に活用して

たとえば、iPhoneではモードが含まれる可能性がある写真をお子様が変換した場合や送信しようとした場合に警告し、対応に役立つ情報を提示してくれる機能があります。



AI検知対応サービスの活用も！

不適切な画像や動画の撮影をAIが検知し、警告を出したり保護者等に知らせたりしてくれるサービスもあります。

**スマホのOS機能やアプリを活用して
お子さまを危険から守りましょう！**

5 小学校高学年・中学生のいるご家庭に

知らなかったではすまない？ 写真や動画の撮影

スマホを活用する世代の保護者や学校の先生、周りの大人がおさえておきたいこと。

友人を隠し撮り・有名人を無断撮影

肖像権の侵害となり、訴えられることも！

迷惑動画の撮影

悪ふざけではすまない、犯罪になることも！

全部NG!!

性的な部位や下着が写った写真・動画を

- 盗撮
- 「イヤ」と言っているのにむりやり撮影
- 「イヤ」と言えない状態で撮影

これらは撮影罪にあたります(2023年7月に法律施行)。

※撮影される人が16歳未満の場合は、「イヤ」と言うのに関わらず撮影罪(被害者16歳未満)に該当する場合があります。その人より年齢上の人が行ったと認められれば、児童ポルノ製造罪や所持罪にあたります。

18歳未満の裸、性交または性交類似行為の撮影や所持

児童ポルノ製造罪や所持罪にあたります。

裸や性的部位、下着が写っている写真や動画はグループLINEで共有や転送、リポスト、リグラムで罪に問われることが！

6 小学校高学年・中学生のいるご家庭に

もし、被害に あってしまったら？

性的な部位や下着が写っている写真や動画を盗撮されたり、「イヤ」と言ったのにむりやり撮影されたり、怖くて「イヤ」と言うのが難しい状況で撮影された場合は、「撮影罪」という犯罪の被害にあたります。

※撮影されている人が16歳未満の場合は、その人が「イヤ」と言うのに関わらず、「撮影罪」の被害です。また、そのように撮影された写真や動画を他の人に提供されることも「提供罪」の被害です。

迷わず相談窓口へ！

- びったり相談窓口
- 最寄りの警察署や交番
- 性犯罪被害相談電話 #8103
- こどもの人権110番 0120-007-110
- LINEじんけん相談 0120-0-78310
- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター #8891
- 性暴力に関するSNS相談 (相談) "Come Your Way" (相談) "Come Your Way"
- 児童相談所虐待対応ダイヤル 189

**こどもの性被害は、周囲の大人が
早期に気づくことが大切！**



3 幼児・低学年児童のいるご家庭に

こどもの写真や 動画の投稿は ここに注意！

こどもたちの成長はあっという間。我が子のかわいい姿や表情は、写真や動画に残しておきたいし、見てもらいたいと思っても、安全のための注意が不可欠です。

SNSでの投稿は事前に複数人でチェック！

お風呂の写真、水着、はだかに近い写真は、SNSなどのネットには上げずに、家族や親戚など、信頼できる近い人だけの大切な思い出として扱きましょう。

SNSにアップする場合は、顔がわからないようにするなど加工しましょう！

保育園・幼稚園、学校のウェブサイトでも、気をつけて！

成長記録としてSNSに投稿した写真や動画が、わいせつ目的などの望まないかたちで知らない人に悪用されてしまうケースもあります

**リスクを知って、SNSでの
楽しみ方を考えましょう！**

4 すべてのご家庭に

大切なのは、 こどもの成長にあわせた ルールづくり

ペアレンタルコントロールから セルフコントロールへ

発達段階に合わせて、フィルタリングを含むペアレンタルコントロール機能を上手に活用して、こどもたちを守ってあげましょう。

ペアレンタルコントロールとは、フィルタリングの活用や親子ルールづくりなどにより、こどもがインターネットやスマートフォンを安全に利用できるようにするための機能です。

ルールをつくる・ 見直すタイミングは？

スマホを買う時、入園・進学・進級などのライフイベント時に、また夏休みや冬休みに親子で見直しましょう！

**家族で話し合って、ルールの見直しや更新を
お互いが納得したルールは続きやすい！**

7 小中高生のお子さまのいるご家庭に

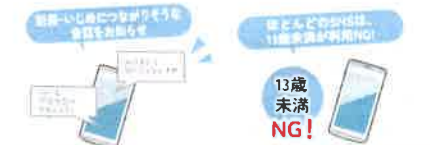
SNSを快適に使うために... 毎日使う便利なものだからこそ 安全に使ってほしい。

- ・スマホやPCなどに慣れたからこそ、攻撃的な投稿をうっかりしてしまわないように気を付けましょう。
- ・ほとんどのSNSには誹謗中傷を禁じる利用規約があります。確認してみましょう！

・気遣った投稿で他人を傷つけてしまうおそれがあること、投稿した言葉や写真は、「なかったこと」にはできません。こどもと一緒にいる話をしてみましょう。

アプリの活用も！

危険なメッセージのやりとりについてお知らせしてくれるアプリや、12歳以下のこども向けSNSアプリもあります。



**便利で手軽なツールだからこそ、
SNSでの言動に注意しましょう！**

8 すべてのご家庭に

インターネットで 誹謗中傷にあった 時の相談窓口

助言がほしい
こどもの人権110番

削除したいけど自分でできない
誹謗中傷ホットライン

相談は無料です。相談者のプライバシーを厳格に守ります。

相手に賠償等を求めたい
法テラス
または弁護士

迅速な助言がほしい
違法・有害情報
相談センター

警察に相談したい
最寄りの警察署または
警察相談専用電話
(「#9110」番)

悩みや不安を聞いてほしい
まろうよ
こころ

**相談できる場所を知っていれば
なにかあった時も安心です！**

ヘルメットは自分の未来を守るため

令和5年4月から全ての自転車利用者に対し、乗車用ヘルメット着用の努力義務が課されました。



ルールを守る!

命を守る!

交通ルールを守ることが
事故のリスクを
減少させます

みんながヘルメットをかぶる未来へ

OK!

沖縄県警察



ルールを守って、安全!安心!自転車ライフ

自転車安全利用五則

令和4年11月1日、中央交通安全対策会議交通対策本部決定

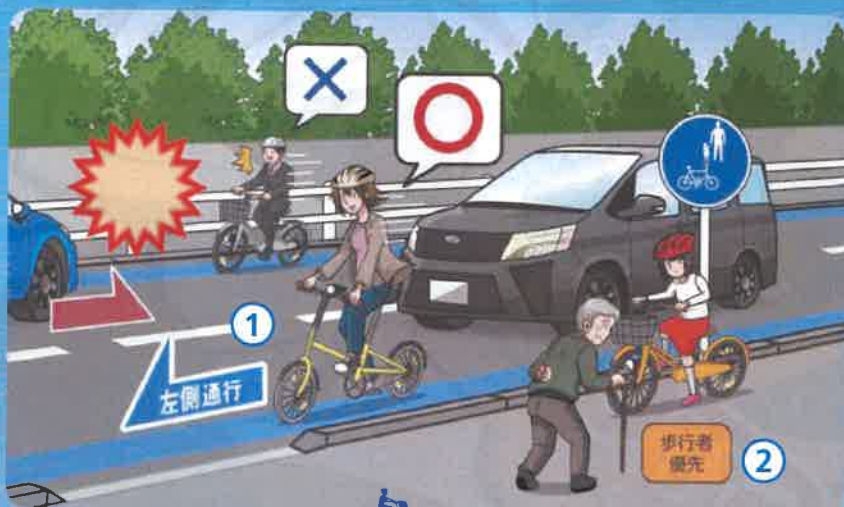
RULE
1

**車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先**

① 自転車は、車道が原則、左側を通行
道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられており、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。自転車が車道を通行するときは、自動車と同じ左側通行です。道路の中央から左側部分の左端に寄って通行してください。

② 歩道は例外、歩行者を優先

道路標識などにより、歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分を徐行しなければなりません。歩行者の通行を妨げるときは一時停止しなければなりません。



RULE
2

交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

交差点では一時停止と安全確認

一時停止標識のある交差点では、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。

信号は必ず守る

信号は必ず守り、渡るときは安全を確認しましょう。



RULE
3

夜間はライトを点灯

夜間は必ずライトを点灯する

無灯火は、周りから自転車が見えにくくなるので非常に危険です。夜間はライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう。



RULE
4

飲酒運転は禁止

飲酒運転は禁止です!

自動車の場合と同じくお酒を飲んだときは、自転車を運転してはいけません。



RULE
5

ヘルメットを着用

必ずヘルメットをかぶりましょう

事故による被害を軽減させるため、乗車用ヘルメットをかぶりましょう。

※令和5年4月1日から、
全ての自転車利用者に対して
乗車用ヘルメット着用の努力義務が課されています。



「自転車指導啓発重点地区・路線」の設定

都道府県警察では、自転車指導啓発重点地区・路線において、重点的・計画的に自転車通行空間の整備、啓発活動及び指導取締りを推進しています。

自転車指導啓発重点地区・路線は
各都道府県警察の
ウェブサイト
で
チェック!

安全運転



NPO法人や民間団体の相談窓口もあります

チャイルドライン

18歳以下の青少年対象の相談窓口

0120-99-7777

通話代無料 / 匿名可

受付時間…毎日午後4時～午後9時

チャット相談はこちら



ライトハウス

0120-879-871 通話代無料 / 匿名可

LINEによる相談 LINEのID:LH214

メールによる相談 メールアドレス:soudan@lhj.jp

受付時間…平日午前10時～午後7時

このほかにも多くの相談窓口があります。SNSによる相談を受けている地域や、相談、医療受診、カウンセリング等必要な支援を一か所で行う「性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター」もあります。

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/avjk/pdf/one_stop.pdf

※受付時間は各機関によって違います。

ワンストップ支援センター

45歳まで



あなたへの
メッセージ

このリーフレットは、性被害にあっても気がついていない子供たちに「これって、自分のことかな?」と気づいて相談してもらう、これ以上被害にあわないようにしてもらいたい、少しでも安心して生活できるようになってもらいたいという願いで作りました。

あなたは一人ではありません。まずはあなたが相談してみようと思った「だれか」や「どこか」に相談してみてください。何ができるか、どうしたらいいのかわからない、一緒に考えましょう。

家庭内での早期発見・早期対応が子供の未来を救います!

性被害等から子供を守るために、日頃から家庭内でコミュニケーションをとりながら、性被害の危険性を教えること、子供の異変やSOSにいち早く気が付くことが大切です。異変を感じたら、子供を責めずに子供の話を聴いてあげてください。そして保護者の方も一緒に相談ください。

保護者の方へ

家庭のルール

✓ 以下の点をお子さんと一緒にチェックしてみましょう Check!

《生活一般に関する注意点》

- ☐ 学校に行きたがらない、通明けになると体調を崩す等変化が見られないか。
- ☐ 家族との接し方に変化が見られないか。
- ☐ 夜眠れないと言う、特定の家族を避ける、必要以上に甘える等不自然な状態はないか。
- ☐ 子供にとって家庭が安心して生活できる場所になっているか。
- ☐ 困ったことがあれば、必ず保護者や大人に相談するよう伝えられているか。

《スマートフォンに関する注意点》

- ☐ フィルタリングを設定し、家庭のルールを作っているか。
- ☐ 接続するサイトやダウンロードするアプリは保護者で確認しているか。
- ☐ 個人を特定される情報を書き込んでいないか。
- ☐ 知らない人とSNSやメール、写真のやり取りをしていないか。
- ☐ どんな理由でも裸や下着姿の写真は撮らない、撮らせないよう伝えているか。



あなたは気づいていないかも!?



「あれ?おかしいな?」「やっぱり変なのかな?」と思ったけれど、言い出せずにいることって、ありませんか? **大人に相談すること**は恥ずかしいことではありません。安心して相談してください。

けいさつちょう
警察庁

こんなことないですか？

1 ネットで知り合ったお姉さんに頼まれて...

インターネットゲームで知り合ったお姉さんにネット上で仲良くなり、顔写真を送ったと何度も頼まれたので自分も写真を送って送ってあげた。そのあと、どうしても頼まれたので、下着や裸の写真も送った。



2 友達と遊んでいるときに...

同級生数人と遊んでいて、ふざけ合っていたときに携帯電話のカメラで写真を撮られた。後になって、写真を消してもらおうとしたが消してくれず、イヤな気持ちになった。



3 2人だけの秘密と言われ...

夜寝るとお父さんが布団の中に入ってきて、パジャマの中に手を入れてきて身体を触ってくる。またなどは思っているけれど、お父さんからは「前にも内緒だよ。みんなやっつることだから。」と言われていたので、お母さんには言えなかった。



「あれ、おかしいな、ちょっと変だな...」
⇒その気持ちを大事にしていよ。
「イヤだと思っ自分がおかしいのかな...」
⇒あなたの大切なからだです。イヤだって言っていんだよ。
「内緒と言われてこわくなった...」
⇒信頼している人に話していんだよ。
だから、すぐに相談してね。

Q だれに話せばいいの?

A あなたの家族や学校の先生、養護の先生、あなたの周りにいる信頼している大人などに話しましょう。

疑問を解決!

Q 知っている人に話せないときは?

A いろいろな相談窓口があるので、相談してください。子供から話を聞く仕事をしている警察官や専門家の大人があなたの話を聞いてくれます。



Q 相談窓口で相談するとどうなるの?

家族や学校にも知られてしまうの?

A あなたが安心してできるよう、いろいろな手助けをします。不安はあるかもしれませんが、その不安も含めて相談してください。どうしたらいいか、あなたと一緒に考えます。



相談窓口 (そうだんまどぐち)

警察 (けいさつ)
 最寄りの警察署... 近くの警察署、交番に直接相談してください
警察相談専用電話 #9110
 (警察本部の相談窓口につながります)
 ※受付時間は都道府県警察によって違います。
 時間によっては音声で案内する場合があります。
少年相談窓口 少年相談窓口
<http://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/eyonen/soudan.html>
 ※受付時間は都道府県警察によって違います。
性犯罪被害相談電話 #8103 (ハートさん)
 (最寄りの警察本部の相談窓口につながります)
 ※受付時間は都道府県警察によって違います。
 時間によっては音声で案内する場合があります。
匿名通報ダイヤル 0120-924-839
 (窓口の人が被害内容を聞いて、警察に伝えます。窓口の人は、警察官ではなく業者のです)
 ※受付時間... 平日午前9時30分~午後6時15分 (通話代無料)
 モバイルサイト <http://www.tokumei24.jp/>
 ※24時間オンライン受付

法務局 (ほうむきょく)
 子どもの人権 110 番 (最寄りの法務局・地方裁判所につながります)
0120-007-110 ※受付時間... 平日午前9時30分~午後5時15分 (通話代無料)
 子どもの人権 SOS ミニレター ※全国の小・中学校で配布しています

児童相談所 (じどうそうだんじょ)
 児童相談所全国共通ダイヤル **「189」** (いちはやく)
 (最寄りの児童相談所につながります) ※受付時間... 24時間

文部科学省 (もんぶかがくしょう)
 いじめ問題などの相談窓口「24時間子供SOSダイヤル」
0120-0-78310 (なやみおう)
 ※受付時間... 24時間 (通話代無料)
 (原則として電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関につながります)

匿名っていうのは、名前を言わなくてもいいってことだよ。
 あなたの思ったことを聞かせてね。

NPO 法人や民間団体の相談窓口もあります

チャイルドライン

18 歳以下の青少年対象の相談窓口
☎ 0120-99-7777

受付時間…
月曜日～土曜日
15:00～21:00

ライトハウス

☎ 0120-879-871

通話代無料 / 匿名可

受付時間…
平日
10:00～19:00

LINE による相談 LINE の ID: LH214

メールによる相談 メールアドレス: soudan@lhj.jp

CHECK

このほかにも多くの民間支援団体が被害者に寄り添った活動を行っているほか、地域によっては相談、医療受診、カウンセリング等必要な支援を一カ所で行う「性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター」があります。

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/avjk/pdf/one_stop.pdf

※受付時間は各機関により異なります。

ワンストップ支援センター

検索



自分に合った相談先を見つけて、相談してください！

保護者の方へ

家庭のルール

家庭内での早期発見・早期対処が子供の未来を救います！

性被害者から子供を守るために、日頃から家庭内でコミュニケーションをとり、性被害の危険性を教えること、子供の異変や SOS にいち早く気が付くことが大切です。異変を感じたら、保護者の方と相談ください。



✓ 以下の点をお子さんと一緒にチェックしてみましょう

《スマートフォンに関する注意点》

- ☐ フィルタリングを設定し、家庭のルールを作っているか。
- ☐ 接続するサイトやダウンロードするアプリは保護者で確認しているか。
- ☐ 個人を特定される情報を書きこんでいないか。
- ☐ 知らない人と SNS やメールのやり取りをしていないか。
- ☐ どんな理由でも裸や下着姿の写真は撮らない、送らないよう指導しているか。

《生活一般に関する注意点》

- ☐ 持っているはずのない大金や高価な物を持っているか。
- ☐ アルバイト先、アルバイト内容を真実に確認しているか。
- ☐ 契約書へサインを求められても、保護者に相談するまではサインしないように伝えているか。
- ☐ 理由は不明で、生活のリズムが急に不規則になっていないか。
- ☐ 家出や夜間外出の兆候はないか。
- ☐ 子供にとって家庭が安心して生活できる居場所になっているか。
- ☐ 困ったことがあれば、必ず保護者に相談するようにしているか。

このリーフレットは、性被害にあって一人で悩んでいる子供に対し、警察をはじめ様々な機関等で受けることができる支援の内容や、相談できる窓口を知ってもらい、少しでも安心して生活できるようになってほしいという願いから作成したものです。あなたは一人ではありません。

まずはあなたの話を聞かせてください。

何ができるか一緒に考えましょう。

あなたは悪くない！

モデルのアルバイトしない？

JK ビジネス

リベンジポルノ

写真をネットにばらまくぞ

性的虐待

写真はいいのに動画は嫌なの？

児童買春

お金あげるから

お母さんに知られると大変だよ...

今のままで...いいの？
本当に大丈夫？

あなたはこんな状態から抜け出したいくない？

今の状態から抜け出すために、ぜひ相談を！

警察庁

1 自撮り画像を送信してしまい…

女子中学生は、SNSで知り合って仲良くなった人から顔写真を送るよう頼まれ、自分で撮って送った。

その後、要求はエスカレートし、裸の写真まで送らされてしまった。その写真がネット上で拡散されている。



一度流出した画像の削除はとても難しいです。まずは相談してください。

こんな性被害に悩んでいませんか？

何気ない日常生活の中で、性被害の魔の手が近づいてきて…

2 本当にモデル？

女子高校生は、モデルとしてスカウトされ、指定された日に撮影現場に行くと裸同然の写真を撮られた。

こんなはずではなかったが、契約違反になると言われて断れなかった。



親の同意がない未成年者の契約は無効です。その場合、破棄できる可能性があります。

3 男子も被害に！

男子中学生は、共通の趣味の大人と会い、趣味に関するレアなアイテムをくれると約束してくれたので、相手が望むままに男性器を触られたり性的な行為をされた。



性被害にあっているのは女子だけではなくあります。

4 JKビジネス

女子高校生は、バイト代がいいからと友人に誘われて、JK コミュでアルバイトを始めた。店長から、「客が望めば個室で性的サービスをするように」と言われ、嫌だったが、客に体を触られることも我慢した。



自分が被害者と気が付いていない場合もあります。

5 家族からの性的被害

女子中学生は、小学生のころから父親に性的な行為を要求されていた。父親に逆らうと生活できなくなるとして誰にも相談できずにいた。



家族からの性的被害は相談しづらいかもしれませんが、でも、あなたは悪くありません。匿名で相談できる窓口もあります。

支援内容 こんな「支援」であなたをサポートします。

相談の受付

- ◆性的な被害にあった。
- ◆誰にも言えない。
- ◆契約違反と言われてどうしていいかわからない。など

警察官や法律の専門家等による相談の受付、対処方法等に関するアドバイス

A

カウンセリングなど

- ◆今の自分が嫌い。
- ◆普通の生活が送れない。
- ◆不安な気持ちに押しつぶされそう。など

警察の少年補導職員や児童相談所の児童心理司等の専門家によるカウンセリング、立寄り支援のための各種活動への参加支援

B

安全な居場所の確保

- ◆自宅に帰ることができない。
- ◆居場所がない。
- ◆どこか安全な場所に避難したい。など

婦人相談所や児童相談所での一時保護、避難できる民間団体等の紹介

C

医療機関の受診援助

- ◆もしかしらば妊娠したかもしれない。
- ◆性病をうつされたかもしれない。
- ◆病院に行きたいが一人では行く勇気がない。など

病院を紹介したり、一緒に病院に付き添うなどの受診に関する援助

D

画像等の削除

- ◆自分の性的な画像がインターネット上に流れている。
- ◆SNSで写真が拡散された。など

削除依頼方法の助言等必要な支援（早く対処することで拡散を防ぐことができる場合があります）

E

アルファベットは、右記相談窓口に対応しています

相談窓口 安心して相談できる窓口があります。まずは相談を。

各相談窓口では、それぞれの専門家があなたの話を聞いてくれて、適切なアドバイスをしてくれたり、対処方法を一緒に考えてくれたりします。あなたの未来を守るためにも、一人で悩まず相談してください。（匿名での相談が可能な窓口もあります）

1. 警察

※被害の警察署…警察署に直接ご相談ください。

☑警察相談専用電話 **#9110**

（被害の警察本部の相談窓口につながります）

※受付時間は各都道府県警察により異なります。執務時間以外の場合は、当番または警察署内で対応する場合があります。

☑少年相談窓口

<http://www.npa.go.jp/higaisya/shien/torikumi/madoguchi.htm>

※受付時間は各都道府県警察により異なります。

☑性犯罪被害相談電話 **#8103**（ハートさん）

（被害の警察本部の相談窓口につながります）

※受付時間は各都道府県警察により異なります。執務時間以外の場合は、当番または警察署内で対応する場合があります。

☑匿名通報ダイヤル **0120-924-839**

（受話音声が被害内容で、警察に伝えてくれます）

※受付時間…平日 9:30～18:15

モバイルサイト <http://www.tokumel24.jp/>

※24時間オンライン受付

ABDE

2. 婦人相談所

http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/soudankikan/02.html

婦人相談窓口

ABCD

3. 児童相談所

児童相談所全国共通ダイヤル「189」

（被害の児童相談所につながります）※受付時間 24時間

ABC

4. 日本司法支援センター（法テラス）

0570-079714（なくことないよ）

IP電話からは **03-8745-5601** ※受付時間 平日 9:00～21:00 土日 9:00～17:00

A

5. 法務局

子どもの人権110番（被害の法務局・地方自治体につながります）

☎**0120-007-110** ※受付時間 平日 8:30～17:15

A

6. 違法・有害情報相談センター（総務省支援事業）

<http://www.ihaho.jp>

ホームページ上で利用登録を行い、その後に相談フォームから相談ができます。※24時間オンライン受付

E