

# 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! 深夜はいかない



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な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な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

誰  
か  
が  
い  
る

話  
し  
た  
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

なやみいおう  
☎ 0120-0-78310

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

☎ 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

# 1人で悩まず相談を!

専門家が秘密厳守で相談のつてくれます。



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くて...

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...

あきらめないで!!



## 薬物について相談できる窓口はこちら

都道府県	名称	電話番号
北海道	旭川市立旭川高等学校薬物乱用防止センター	011-226-1000
	釧路市立釧路高等学校薬物乱用防止センター	011-204-5265
	帯広市立帯広高等学校薬物乱用防止センター	011-864-7151
	旭川市立旭川高等学校薬物乱用防止センター	011-226-1000
	帯広市立帯広高等学校薬物乱用防止センター	011-864-7151
	旭川市立旭川高等学校薬物乱用防止センター	011-226-1000
	帯広市立帯広高等学校薬物乱用防止センター	011-864-7151
	旭川市立旭川高等学校薬物乱用防止センター	011-226-1000
	帯広市立帯広高等学校薬物乱用防止センター	011-864-7151
	旭川市立旭川高等学校薬物乱用防止センター	011-226-1000
東北	仙台市立仙台高等学校薬物乱用防止センター	022-232-5200
	仙台市立仙台高等学校薬物乱用防止センター	022-232-5200
	仙台市立仙台高等学校薬物乱用防止センター	022-232-5200
	仙台市立仙台高等学校薬物乱用防止センター	022-232-5200
	仙台市立仙台高等学校薬物乱用防止センター	022-232-5200
	仙台市立仙台高等学校薬物乱用防止センター	022-232-5200
	仙台市立仙台高等学校薬物乱用防止センター	022-232-5200
	仙台市立仙台高等学校薬物乱用防止センター	022-232-5200
	仙台市立仙台高等学校薬物乱用防止センター	022-232-5200
	仙台市立仙台高等学校薬物乱用防止センター	022-232-5200
関東	東京都立豊島区立豊島高等学校薬物乱用防止センター	03-3532-0505
	東京都立豊島区立豊島高等学校薬物乱用防止センター	03-3532-0505
	東京都立豊島区立豊島高等学校薬物乱用防止センター	03-3532-0505
	東京都立豊島区立豊島高等学校薬物乱用防止センター	03-3532-0505
	東京都立豊島区立豊島高等学校薬物乱用防止センター	03-3532-0505
	東京都立豊島区立豊島高等学校薬物乱用防止センター	03-3532-0505
	東京都立豊島区立豊島高等学校薬物乱用防止センター	03-3532-0505
	東京都立豊島区立豊島高等学校薬物乱用防止センター	03-3532-0505
	東京都立豊島区立豊島高等学校薬物乱用防止センター	03-3532-0505
	東京都立豊島区立豊島高等学校薬物乱用防止センター	03-3532-0505
中部	名古屋市立名古屋市立高等学校薬物乱用防止センター	052-233-3333
	名古屋市立名古屋市立高等学校薬物乱用防止センター	052-233-3333
	名古屋市立名古屋市立高等学校薬物乱用防止センター	052-233-3333
	名古屋市立名古屋市立高等学校薬物乱用防止センター	052-233-3333
	名古屋市立名古屋市立高等学校薬物乱用防止センター	052-233-3333
	名古屋市立名古屋市立高等学校薬物乱用防止センター	052-233-3333
	名古屋市立名古屋市立高等学校薬物乱用防止センター	052-233-3333
	名古屋市立名古屋市立高等学校薬物乱用防止センター	052-233-3333
	名古屋市立名古屋市立高等学校薬物乱用防止センター	052-233-3333
	名古屋市立名古屋市立高等学校薬物乱用防止センター	052-233-3333
近畿	京都市立京都市立高等学校薬物乱用防止センター	075-252-1111
	京都市立京都市立高等学校薬物乱用防止センター	075-252-1111
	京都市立京都市立高等学校薬物乱用防止センター	075-252-1111
	京都市立京都市立高等学校薬物乱用防止センター	075-252-1111
	京都市立京都市立高等学校薬物乱用防止センター	075-252-1111
	京都市立京都市立高等学校薬物乱用防止センター	075-252-1111
	京都市立京都市立高等学校薬物乱用防止センター	075-252-1111
	京都市立京都市立高等学校薬物乱用防止センター	075-252-1111
	京都市立京都市立高等学校薬物乱用防止センター	075-252-1111
	京都市立京都市立高等学校薬物乱用防止センター	075-252-1111
中国	広島市立広島高等学校薬物乱用防止センター	082-242-1111
	広島市立広島高等学校薬物乱用防止センター	082-242-1111
	広島市立広島高等学校薬物乱用防止センター	082-242-1111
	広島市立広島高等学校薬物乱用防止センター	082-242-1111
	広島市立広島高等学校薬物乱用防止センター	082-242-1111
	広島市立広島高等学校薬物乱用防止センター	082-242-1111
	広島市立広島高等学校薬物乱用防止センター	082-242-1111
	広島市立広島高等学校薬物乱用防止センター	082-242-1111
	広島市立広島高等学校薬物乱用防止センター	082-242-1111
	広島市立広島高等学校薬物乱用防止センター	082-242-1111
九州	福岡市立福岡高等学校薬物乱用防止センター	092-282-1111
	福岡市立福岡高等学校薬物乱用防止センター	092-282-1111
	福岡市立福岡高等学校薬物乱用防止センター	092-282-1111
	福岡市立福岡高等学校薬物乱用防止センター	092-282-1111
	福岡市立福岡高等学校薬物乱用防止センター	092-282-1111
	福岡市立福岡高等学校薬物乱用防止センター	092-282-1111
	福岡市立福岡高等学校薬物乱用防止センター	092-282-1111
	福岡市立福岡高等学校薬物乱用防止センター	092-282-1111
	福岡市立福岡高等学校薬物乱用防止センター	092-282-1111
	福岡市立福岡高等学校薬物乱用防止センター	092-282-1111

厚生労働省 〒100-0916 東京都千代田区霞が関 1-2-2  
TEL:03-5253-1111(代)

薬物利用問題について詳しくは、  
厚生労働省ホームページをご覧ください。  
厚生労働省 薬物利用 検索 (2013年現在)

学生のみなさんへ

# 薬物大麻のこと 誤解と危険!のこと です!



## 薬物は脳にダメージを与えます。

私たちの脳は、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、利用が妨げ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という「慣性」ができて同じ量では効果がなくなり、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、通常の社会生活を営む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。



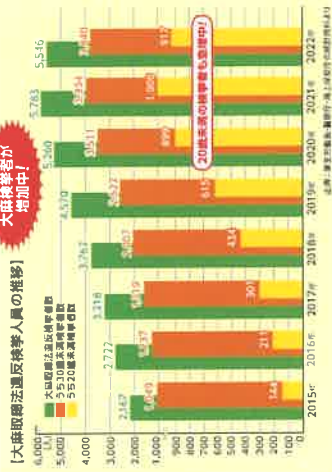
厚生労働省 文部科学省

# 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異なります。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止されています。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です。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。間違った情報を判断し、正しい知識で判断しましょう!



## 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付けて!

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ため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	M D M A
所持・譲渡 大麻及び向精神薬取締法 7年以下の懲役	所持・譲渡 覚醒剤取締法 10年以下の懲役	所持・譲渡 危険ドラッグ・指定薬物 医薬品医療機器等法 3年以下の懲役	所持・譲渡 コカイン・MDMA など 麻薬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、断りづらいと感じるかもしれません。そんな時、とにかく早く立ち去りましょう。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の用法・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取り扱うことは、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!



## ポイント② 個人情報を守る

プライバシー情報や利用情報が山ほど入ったスマホ。不正流出も知らず知らずしてしまうのも危険、考えて使おう！



- 個人が特定できる情報は、うっかり発信しない！
- 紛失や盗難には、起動時や画面のロックが有効！
- 本体やアプリはそのまま使わず、設定を見直そう！
- アプリ導入の前に規約や注意事項をよく読み、信頼性を確認しよう！（万が一の際はウイルス対策が有効）

## ポイント③ 利用料金について

現実社会同様、子供が保護者のクレジットカードで決済してはいけません。保護者のスマホを貸す際も要注意！



- どんなことに料金が発生するか、子供と一緒に確認。 unnecessary決済機能は使えないように設定しましょう！
- 決済パスワードは保護者が入力、課金の上限設定をする等、ルールを決めて保護者がしっかり管理！

## 保護者のみなさまへ

### 保護者の責務をご存知ですか？

2009年より「青少年インターネット環境整備法」が施行されています。この法律では、子供の利用状況を把握するとともに、発達段階に応じ、フィルタリングソフトを利用するなどの方法により、インターネットの利用を適切に管理し、活用能力習得の促進に努めることが「保護者の責務」とされています。 <法第6条1項（保護者の責務）より>

お子様の安全・適切なインターネット利用環境づくりは保護者の役割です。大切なお子様を守るため、フィルタリングを解除する場合は、責任をもって慎重なご判断をお願いします。

フィルタリングの設定に関する携帯電話事業者の義務について

上述の法律により、携帯電話事業者には、青少年（18歳未満の者）が利用する携帯電話・スマートフォンとの契約をする場合、保護者からのフィルタリングサービスを不要とする申し出がない限りフィルタリングサービスを提供することとが義務付けられています。 <法第17条1項>

## もっとグッドネット宣言

- 3つの目標**
- ① ネットでも思いやりを持って！
  - ② 社会のルールとマナーを守って！
  - ③ 賢く使って、よりよいコミュニケーションを！

「もっとグッドネット」とは、一人ひとりがICTの利用環境について考え、よりよいネット社会を作りたいという思いを表現した合い言葉。この言葉は、安心ネットづくり促進協議会が行う普及啓発活動の標榜です。

本リーフレットに掲載されているスマートフォンやゲーム機、音楽プレーヤー、タブレット等はイメージであり、実在する商品とは関係ありません。

2015.9

保護者のための

# スマートフォン 安心安全 ガイド

smartphone security and safety guide



「家族で話そう！」

利用料金が  
気になる...

何に気をつけて  
使えばいい？

1億人のネット宣言  
もっとグッドネット  
<http://good-net.jp>



※本リーフレットは青少年のスマートフォン利用のリスクと対策について紹介しています。






あわせておきたい **3** つのポイント!

**Q**  **ポイント①** **Q**  **A**  **Q**  **A** 



そもそもスマホって、青少年でも安全に使えるの？

ケータイとは比較にならないほど、使い方も保存情報も膨大にあるスマホ。うっかりアクセスの防止と安全な利用には「フィルタリング」が不可欠です。仕組みを理解し、有害情報に接するリスクやトラブルから子供を守りましょう！

**Q**  **ポイント②** **Q**  **A** 

スマホを使うときに気をつけなきゃいけないことは？

それはスバリ、「自分自身を守る」こと。個人を特定できる情報を見知らぬ人に与えないよう、ネットへの書き込みや、コミュニティサイトでのやり取りに気を付けさせ、スマホの紛失や盗難にも注意を促すことが必要です。

**Q**  **ポイント③** **Q**  **A** 

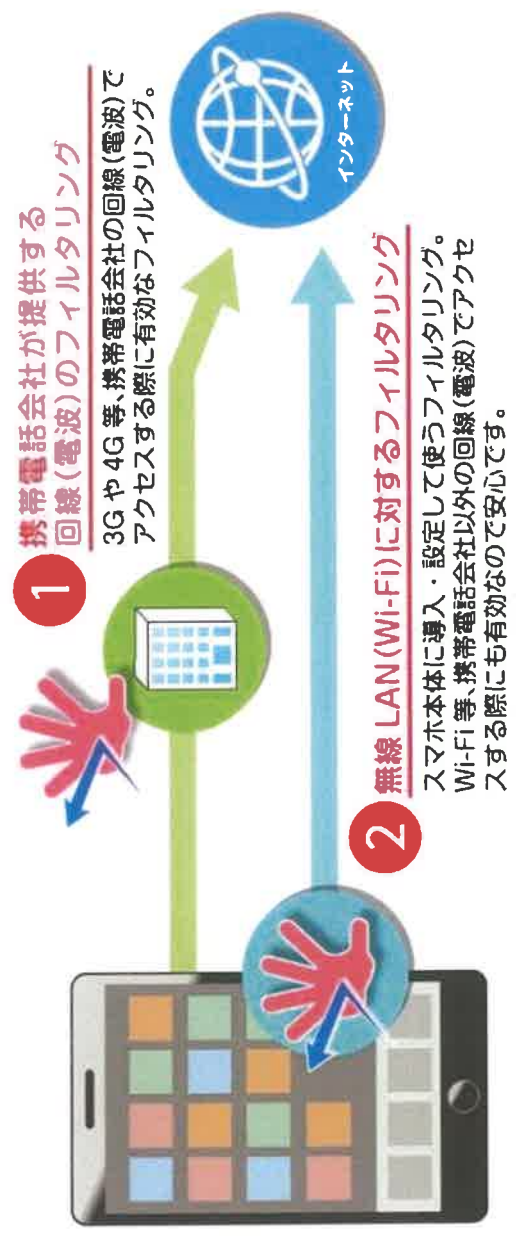
アプリやゲームのアイテム等 利用料金が気になる...

保護者のクレジットカードで自由に決済できるようになっていませんか？  
こづかいで買えるプリペイドカードを使う、決済パスワードは保護者が入力する、決済できる上限設定をする等、話し合ってルールを決めましょう！

**ポイント①** フィルタリングが安心安全の鍵！

スマホのフィルタリングは **3** 種類！

悪意の仕掛けがあるようなサイトへのアクセスを防いでくれるフィルタリング(レベルの調整可能)は、子供の安全利用の鍵です。



あわせて確認！

ゲーム機や音楽プレイヤー 学習用タブレットにもフィルタリング

子供が利用するさまざまな機器が、無線LAN(Wi-Fi)でインターネットにつながります。ゲームの対戦、アイテムや音楽のダウンロード、学習サイト等だけでなく、スマホ同様の利用も可能。安全のためにはフィルタリングを！(利用機器の取扱説明書等で確認)



フィルタリングの設定方法

フィルタリングの設定方法は、携帯電話会社や機種により対応が異なりますので、詳細な設定方法は販売店にご相談下さい。安心ネットづくり促進協議会ホームページ「青少年のスマホ利用のリスクと対策」でも紹介していますので、ご覧ください。

**安心ネットづくり促進協議会**  
<http://sp.good-net.jp/>  
(※このリーフレットのダウンロードも可能です)

# 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。



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…平日午後4時～午後9時  
 チャット相談は24時間



## ライトハウス

**0120-879-871**  
 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:soudane@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による相談を挙げている地域や、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](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異なります。

ワンストップ支援センター



## 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い、これ以上被害にあわないようにしてほしい、少しでも安心して生活できるようにし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、一緒に考えましょう。



# あなたは気づいていないかも!?

あれ?これって、もしかして自分のこと?

スタンプをあげるよ

いしんがく 写真送ってね

ほしいもの買ってあげる

ママにはないしよだよ!

イヤだと思っ自分が変なのかな?

ちよつと変だなと思っただけ...

児童ポルノ

性的虐待

「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。

けいぞつちよう 警察庁

## 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よう Check!

- 〈生活一般に関する注意点〉
- 学校に行きたがらない、遅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。
  - 夜眠れないと言ったり、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。
  - 困ったことがあるれば、必ず保護者や大人に相談でき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られているか。

## 家庭内での早期発見・早期対応が子供の未来を救い直す!

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にいち早く気づくことが大切です。異変を察したら、子供を責めず子供の話を傾けてあげてください。そして保護者の方も一緒に相談ください。

# いんやいんやいんですか？

**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人(主上の)お姉さんとネット上で仲良く(女)顔写真を送ったところはお姉さんが自分の友だちで写真を勝手に撮ってあげた。そのあとどうしようもどすめられたの。下手なカメラの写真を送った。

**2 友達と遊んでいるときに...**  
 同級生数人と遊んでいて、お茶を飲んでいるときに携帯ゲーム機で写真を撮られた。後になつて写真を送ってもらおうとしたが通じなくてイヤな気持ちになった。

**3 2人だけの秘密と言われ...**  
 友達とお父さんがお国の中に入りました。パソコンの壁紙に手を入れてきてお話を聞かされた。友達とは違っているけれど、お父さんからは「俺にも内緒だよ、みんなが知っていることだから。」と聞かされたので、お母さんには言えなかった。

あれ？  
 このアプリは、  
 アイホンに  
 入れたらいいの？  
 今度お友達に  
 送ってあげよう。

おめい、  
 今度お友達に  
 シゃッター  
 チャンス！  
 それっ！  
 あっ、  
 今度お友達に  
 シゃッター  
 チャンス！

いっしょに  
 ねようか  
 パパ

何回も  
 たのまれてて  
 わるいから  
 ...1回くさい  
 いいかな...

お〜い...  
 写真を  
 けて  
 くれよ〜!  
 や〜だね!  
 ...  
 ...

どうしてそんなことを  
 するの？  
 だれにも  
 ないしよだからね

カシヤ

みんなに  
 見られたら  
 どうしよう

これって  
 写真を撮るの？  
 ええっ！

あんな  
 前ずかしい  
 写真...

「あれ、おかしいな、ちよつと変だな...」  
 ⇒ その気持ちを大事にしていよ。  
 「イヤだと思っ自分がかあしいのかな...」  
 ⇒ あなたの大切なからんです。イヤだと言っていいんだよ。  
 「内緒と書かれてこわくなった...」  
 ⇒ 信頼している人に話していいんだよ。  
 NICE!  
 だから、すぐに  
 相談してね。

**疑問を解決!**

Q だれに話せばいいの？  
 A あなたの家族や学校の先生、教員の先生、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。

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？  
 A 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。

**警察 (けいさつ)**

**相談窓口 (そうだんまどぐち)**

- ✓ 警察の警察官...近頃の警察官、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異なります。  
 時間によっては着声で案内する場合があります。  
 http://www.npa.go.jp/bureau/
- ✓ 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異なります。
- ✓ 性犯罪被害相談電話 **#8103 (ハートさん)** (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異なります。

時間によっては着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通して、警察に伝えてくれます。窓口の人は、警察官ではなく警察の人手です)  
 ※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)**

子ども人権 110 番 (警察の巡回局・地方自治体にもつながります)  
**#0120-007-110** (通話代無料)  
 ※受付時間...平日午前8時30分~午後6時15分

子ども人権 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)**  
 (警察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 (せやいあや)**  
 ※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時間につながります)

あなたの  
 思ったことを  
 間かせてね。

匿名というのは、  
 名前を言わなくても  
 いいってことだよ。



## 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...  
 月曜日から土曜日  
 16:00～21:00

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@lh.jp



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/](http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/avjlk/pdf/one_stop.pdf)

[no\\_violence/avjlk/pdf/one\\_stop.pdf](http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/avjlk/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



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

#### ✓ 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、悪徳のルールを作っているか。  
 □ 後援するサイトやダウンロードするアプリは  
 信頼できると判断しているか。  
 □ 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を撮らな  
 いように指導しているか。

#### 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、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、保護者の方もご相談ください。
- 持っているはずのない大金や高級な物を所持していないか。
  - アルバイト先、アルバイト内容を実際と確認しているか。
  - 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促しているか。
  - 理由不明で、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もらいた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

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？

今の状態から抜け出すために、ぜひ相談を！

警察庁

## 1 自画像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難しいです。まずは相談してください。

## 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と約束してくれたので、相手が見るままに男性器を触られたり性的な行為をされた。

性的被害にあっているのは女子だけではなくあります。

# 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同然の写真を撮られた。こんなは、最初は良かったが、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。

## 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思っていると相談できずにいた。

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

## 4 JKビジネス

女子高校生は、バイト代がいいから友人に誘われて、JKコミュニティ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しよう」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。

## 支援内容 こんな「支援」であなたをサポートします。

<b>A</b>	警察官や法律の専門家による相談の受付、対処方法等に関するアドバイス
<b>B</b>	警察の少年補導官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施設への参観支援
<b>C</b>	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
<b>D</b>	病院を紹介したり、一緒に病院に付き添うなどの受診に際する援助
<b>E</b>	削除依頼方法の助言等必要な支援（早く対応することで被害を防ぐことのできる場合があります）

### 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

### 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

### 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

### 医療機関の受診援助

- ◆もしがいたら怪罪したかもしれない。
- ◆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では行く勇気がない、など

### 画像等の削除

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

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**

児童寄りの警察署…警察署に直接ご相談ください。  
**児童相談専用電話 #9110**  
 (児童寄り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。検閲時間以外の場合は当番または当番室内で対応する場合があります。

少年相談窓口   
<http://www.npa.go.jp/higeisyu/>  
 ※受付時間：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)**  
 (児童寄り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。検閲時間以外の場合は、当番または当番室内で対応する場合があります。

匿名通報ダイヤル   
 (委託先が被害届を提出して、警察に届けてくれます)  
 ※受付時間：平日 9:30～18:15  
 モバイルサイト <http://www.tokumei24.jp/>  
 ※24時間オンライン受付

**2. 婦人相談所**

[http://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/e-view/soudan/ken/02.html](http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-view/soudan/ken/02.html)  
 婦人相談所

**3. 児童相談所**

児童相談所全国共通ダイヤル「189」  
 (児童寄りの児童相談所につながります)※受付時間：24時間

**4. 日本司法支援センター (法テラス)**

**0570-079714(はくことば)**  
 IP 電話からは **03-8745-5801**  
 ※受付時間：平日 9:00～21:00  
 土曜日 9:00～17:00

**5. 法務局**

子どもの人権 110番 (児童寄りの法務局・地方協議につながります)  
**0120-007-110** ※受付時間：平日 8:30～17:15

**6. 違法・有害情報相談センター (総務省支援事業)**

<http://www.ihaho.jp>  
 ※ホームページ上で画像等を削除し、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