



女性のためのひとり暮らし

初めての一人暮らしは楽しみだけど少し不安もある。特に女性が一人暮らしを始める時って、何かと気を付けなければいけないこともあるんです。

周辺環境 夜の帰宅時

特に夜の帰宅路は注意が必要。事前に周辺環境や人通り、お店など見ておきましょう。

●帰宅ルートを考える

大通り・人通り・外灯の多いルートになるべく選ぶ。人がいれば何かあっても助けを呼べる。24時間営業のコンビニやスーパーなどの場所もチェックしておきましょう。

●防犯ブザーを持ち歩く

人はとっさに大きな声を出せなかったりします。でも押したり引っ張ったりすることはできます。小さいながらも大きな音で犯人を驚かす効果がある防犯ブザーは頼もしい存在。すぐ使えるように鞆の中に入れておくより衣服に装着がベター。

●携帯電話の緊急ダイヤル

IphoneやAndroidなどのスマートフォンでは、ロック画面に「緊急」または「緊急通報」などのボタンがあります。それを押すと電話のダイヤル画面が表示されますが、このダイヤル画面からは『110(警察)、119(消防)、118(海上の事件・事故)、911(海外での緊急通報)』のみ電話がかかるようになっています。事件・事故に巻き込まれたらここを押してすぐ連絡。

●音楽を聴きながらや携帯電話のながら歩行は狙われやすい！？

歩きながらの携帯やイヤホンで音楽を聴いていたりすると、注意力が散漫になり背後からの気配も気づきにくい為、被害が増えていると言われています。

●アパート通路の共用灯電気が切れていたら、早めに管理会社か大家さんに連絡しましょう。

女性の一人暮らしは、誰がどこで見ているかわからない。そんな心配しないように普段から気を付けておきましょう。

●玄関の鍵、窓の鍵は必ずロック！集合ポストにも鍵をつける

お部屋の中にいるからと、帰宅後に玄関の鍵を閉めないのは絶対NG！部屋で音楽をかけていたり、お風呂に入っていたりしたときに誰かが侵入しても聞こえない場合があるので、帰宅したら必ず鍵をかけて。もちろん外出時も必ず鍵は忘れずに。郵便物で身元がわかる場合もあるので、集合ポストにも鍵をかけてるのが◎。

●洗濯物を干す時は、男ものの下着でカモフラージュ！

洗濯物を外に干す時に、女物だけだと一人暮らしがバレてしまいがち。男性ものの下着や靴下など（100円均一で買えます）一緒に干すようにしましょう。また、干している時間から不在時間や帰宅時間を悟られる場合もあるので、不在時は干したままにしないように。

●知らない人の訪問に気を付けるべきこと

配達業者や知らない人が来た場合、女のひとり暮らしはバレたくない。その対策として、玄関にも男性物の靴を置いておくといいです。また、玄関からお部屋の中が丸見えになるのも考えもの。のれんや布などでお部屋の中を見えないようにガードしておくのも◎。また、夜間に知らない人がインターフォンを鳴らしたら、**居留守**を使うのもアリです。

●友人や知り合いを近隣に見つける

万一何かがあった時、電話してすぐにつけてくれる友人や知人を近隣に見つけておきましょう。同じアパートの人とも普段からあいさつを交わして面識があると、いざとなったときにもお互い安心です。

お部屋での 防犯対策

<一口メモ>

室内ではスニーカーや室内履きも。いざとなったらずぐ逃げられるように！

防犯グッズのいろいろ 防犯グッズもさまざま、自分にあったグッズを探してみてください！

<夜道用の帰宅 護身用グッズ>

防犯ブザーが主流。『キャー助けて〜』と女性の声を出す防犯ブザーもあります。

護身スタンガンや催眠スプレーは心強いグッズですが、日本では外の持ち歩きは軽犯罪法（第1条の2）に触れてしまうのでご注意ください。

<アパート内の防犯グッズ> アマゾンなどインターネットでも購入できます。



オススメ度★★★ **ALSOKシール付 防犯補助錠** 窓につけるタイプです。

オススメ度★★★ **防犯フィルム** 窓に張るガラス強化シール。窓からの侵入対策に。

オススメ度★★ **防犯カメラ** 最近では手頃な価格の防犯カメラも出てきています。
最近では使わなくなった携帯電話を監視カメラ代わりに、外出先でも部屋の様子が
見えるアプリなども登場しているのでチェックしてみてください。

オススメ度★★★ **ミラーレースのカーテン** 外から中が見えにくいレースカーテン。
カーテンが閉めきりだと不在だと悟られる場合も。見えにくいレースカーテンで回避。
特に夜でも透けにくいミラーカーテンを選ぶべし！

オススメ度★★ **ホームセキュリティ** SECOMやALSOKでは一人暮らしの女性向けサービスがあります。
いつでもかけつけサービスや1部屋からのホームセキュリティ搭載などのサービスがあります。
（※ホームセキュリティ搭載の場合は、機器のビス止めが必要になる為、家主・管理会社の
確認が必要です。天井や壁にあいたビス穴の原状回復もお客様負担となります。）

護身術

今の女は強いんです。でもちょっとだけ
体を鍛えて技を身につけなければなりません。

キックボクシング：合気道：空手：など熊谷市でも教室がいくつかあります。

でも、いざとなったら、逃げるのが一番大事だったりするので、
足腰鍛えるよう、ジョギングをするのもいいですね。



メンタル面でも
効果あり

何かあったら・・・

ストーカー・窃盗・暴行など被害にあったら
一人で悩まずすぐに誰かに相談して！

★緊急の事件・事故の通報は ⇒ 警察 ダイヤル「110」

★生活の安全に関する相談は ⇒ 警察専用相談窓口 ダイヤル「#9110」
(平日 午前8:30～午後5:15)



★男女共同参画推進センター「ハートピア」相談室(熊谷市) ⇒ 048-599-0015
(平日 午前9:30～午後8:30)

★痴漢被害相談ホットライン(埼玉県) ⇒ 048-641-4223 (24時間対応) 鉄道警察隊