

保存版
4～6年生用

こんなとき、

どうしよう？

地域で子どもたちが安全に生活するための防犯ハンドブック



©2011 練馬区ねり丸

名前

練馬区・練馬区青少年問題協議会

みんな、友達^{たち}と元気に遊んでるねり？

習い事やじゅくで家に帰るのが

おそくなることもあるねり？

きけん 危険な目にあわない方法^{ほう}を

ボクと一しょに、考えるねり。



こんなとき、

どうしよう？

- (1) 知らない人から、さそわれたとき……………1
- (2) 連れていかれそうになったとき……………3
- (3) 一人でエレベーターに乗るとき……………5
- (4) だれもいない家に、一人で帰ってきたとき……………7
- (5) 一人のときに、電話がかかってきて友達^{たち}の
住所や電話番号などの情報^{じょうほう}を聞かれたとき……………9
- (6) いじめを見かけたとき……………11
- (7) SNSなどのインターネット上で、ひどいことを書かれたとき……………13
- (8) 「元気が出る」と薬をすすめられたとき……………15
保護者の方へ……………17

こんなとき、

どうしよう？

知らない人から、さそわれたとき



1

きょう
興味があつたり
だち
友達と一しょだつ
たりするとき
はついていく

2

どんなときでも
子どもだけで
知らない人
についていけない



きみなら、どうする？

せいかいは、

②

どんなときでも子どもだけで
知らない人についていかない



「道を教えて」とか「病院までついてきて」などと助け
を求められたときでも、「お母さんが事故にあつたから
来て」と急がされても、知らない人にはついていかな
い。優しく「モデルになれるよ」などとさそわれても、子ど
もだけでは、絶対についていかない。

あぶ 危ないときは、大声を出したり、防犯ブザーで知らせ
たりしよう。

家庭では・・・

- ・ 防犯ブザーのテストや使い方の練習をする。
- ・ 見かけでは不審者かどうか分からないことを教える。
- ・ 知っている人でも無防備に付いて行かないように教える。

地域では・・・

- ・ 子どもの悲鳴や防犯ブザーの音がしたら、外の様子を確かめる。
- ・ 防犯パトロールを実施し、人通りの少ない道も巡回する。
- ・ 登下校の時刻には、外に出て子どもたちの様子を見守る。

こんなとき、

どうしよう？

っ
連れていかれそうになったとき



①

こわいので
おとなしく
ついていく

②

思い切り大声を
出しながら
すぐにげる



きみなら、どうする？

②

思い切り大声を出しながら すぐにげる



あぶ 危ないときは、大声や防犯ブザーぼうはんで知らせながらにげて、近くの大人に知らせる。

車に乗った知らない人から呼よばれても、近づかない。

ぜっ 絶対に、知らない人の車に乗らない。

なるべく、明るくて他の人もいる道を通ろう。

家庭では・・・

- ・ 人の目の届かない場所に行かないように教え、一緒に歩いて危ない場所を確かめておく。
- ・ ひまわり 110 番などの緊急避難所の場所を確かめて、駆け込むように教える。
- ・ 外出時には、防犯ブザーを持って行かせる。

地域では・・・

- ・ ひまわり 110 番などの防犯活動に協力する。
- ・ 門灯をつけるなど、まちの死角をなくす工夫をする。

こんなとき、

どうしよう？

一人でエレベーターに乗るとき



1

あぶ
危ない目に
あつたらすぐに
お
降りられるように
ボタンの近くに
乗る

2

おくの方で
かべに
よ
寄りかかる



きみなら、どうする？

せいかいは、



① ^{あぶ}危ない目にあったら ^おすぐに降りられるように ボタンの近くに乗る



エレベーターの「はさみ」の^{やくそく}約束を^{おぼ}覚える。

はいる前は、^{まわ}周りをよく見る
さっと乗って、ボタンの前
みんなで乗ろう、エレベーター

^{あぶ}危ないときは、^おどこの階でも降りてにげる。

知らない人と二人だけになったら一度^お降りる。

^{だん}ふ段から、乗るときや降りるときに、だれかついてきていないか^つ気を付けよう。

家庭では…

- ・ 「はさみ」の約束を解説して、一緒に覚えさせる。
- ・ 非常ボタンの位置と使い方を教えておく。

地域では…

- ・ 防犯カメラの設置など、住人全体の安全のための設備を整える。
- ・ 住人同士が挨拶し合って、部外者が近付きにくくする。

こんなとき、

どうしよう？

だれもいない家に、

一人で帰ってきたとき



1

すぐに
カギを
開けて入る

2

まわ
周りをよく見て
ふ
不しん者がいな
いことを確かめて
からカギを開ける



きみなら、どうする？

せいかいは、

②

^{まわ} 周りをよく見て^ふ 不しん者がいない
ことを^{たし}確かめてからカギを開ける



^ふ 不しん者が、一しよに家の中に入ってこないように、^{まわ} 周りをよく見てからカギを出す。

家にだれもいなくても、一人でいることが分からないように、元気に「ただいま」と言う。

げん^{かん}関のカギを^し閉めて、だれが来ても開けないようにしよう。

家庭では・・・

- ・ 通学時には、名前や住所が外から見えないようにする。
- ・ 外出時には、家の鍵が他の人から見えないようにさせる。
- ・ 玄関の外に死角ができないようにしておく。

地域では・・・

- ・ 互に関心をもち、子どもが留守番している家などを気にし合う。

こんなとき、

どうしよう？

一人のときに、電話がかかってきて

^{だち}友達の住所や電話番号などの^{じょうほう}情報を
聞かれたとき



1

相手が

^{こま}

困っているので
教えてあげる

2

知っていても
教えない



きみなら、どうする？

せいかいは、

②

知っていても教えない



セールスや電話でうそをついたり、どろぼう^{じょうほう}に來たりする人もいるから、名前や住所などの情報を聞かれても教えない。

知っていても、友達^{だち}の電話番号^{じょうほう}などの情報を言わないようにしよう。

家庭では…

- ・ 住所や家族の留守を確認して強盗が來る場合があることを教える。
- ・ 留守番の際の戸締り、電話対応は、実際に練習させておく。
- ・ 名簿、連絡網は、子どもの目に触れないように保管する。
- ・ 帰宅したら、留守中のできごとをよく聞くように心がける。

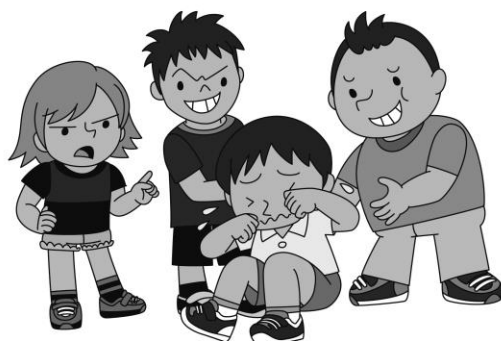
地域では…

- ・ 隣近所と防犯体制について、日頃から話し合っておく。

こんなとき、

どうしよう？

いじめを見かけたとき



1

大人にくわしく
つた
伝える
できないときは
アプリや電話で
相談する

2

自分が
いじめられない
ように
だまっている



きみなら、どうする？



①

大人にくわしく伝える できないときはアプリや電話で相談する



こっそりでいいから、^{ゆう}勇気を出して^{しん}信らいできる大人に言う。
いじめられたら、大人に言うか、アプリや電話で相談しよう。

・ねりまホッとアプリ+ からの相談はこちらから →
(チャット形式で、カウンセラーに相談できます)

毎日 17 時～22 時(受付は 21 時 30 分まで)

・練馬区立学校教育支援センター教育相談室

月～土曜 9 時～17 時 (金曜は 18 時) ※祝日、年末年始を除く
電話:03-5998-0091

・教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

(24 時間対応) 電話:0120-53-8288(無料)



家庭では・・・

- ・ いじめは人の心を傷つける悪いことだと教える。
- ・ 保護者が家庭で、他人を差別したり個人の多様性を否定したりする発言をしない。いじめられる方に問題があるという認識は改める。
- ・ いじめの気配に気付いたら、学校に相談する。

地域では・・・

- ・ いじめや暴力行為を見かけたら、注意したり通報したりする。

こんなとき、

どうしよう？

SNS などのインターネット上で、
ひどいことを書かれたとき



1

本当かどうか
分からないので
が
我まんする

2

大人に相談する
できないときは
相談電話に
聞いてみる



きみなら、どうする？



② 大人に相談する できないときは相談電話に聞いてみる



携帯^{たい}電話やスマートフォンは、顔が見えないし、相手の様子もわからないから、本当の気持ち^{つた}が伝わらないことがあるので、気を^つ付けて使う。

困^{こま}ったときは、大人や相談電話に言おう。

ネット・スマホで困^{こま}ったら

「こたエール」 電話:0120-1-78302

受付^{つけ}時間 月～土曜 15時～21時（※祝^{しゅく}日、年末年始^{まつのぞ}を除く）

家庭では・・・

- ・ 携帯電話やスマートフォンを子どもに持たせるときは、必ず使い方のルールを話し合う。また、保護者が機能を把握してきちんと設定する。
- ・ 携帯電話、スマートフォンによるいじめは学校と連携して対処する。
- ・ 必要に応じて、警察や相談機関に相談する。

地域では・・・

- ・ 人と人との顔を合わせたコミュニケーションや、運動等の活動を通して子どもたちとともに楽しむ。

こんなとき、

どうしよう？

「元気が出る」と薬をすすめられたとき



1

薬は
医者や親などに
言われたときだけ
飲む

2

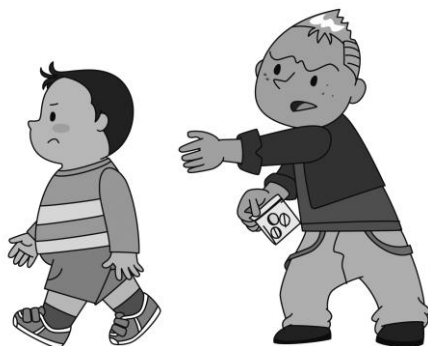
ため
試しに1回だけ
飲んでみる



きみなら、どうする？

1

薬は医者や親などに 言われたときだけ飲む



「元気が出る」・「やせられる」などとさそわれても、人からもらった薬は飲まない。たった1回で、心も体もだめになると知っておく。

「お酒やたばこは、20さいになるまでは^{きん}禁止^{おほ}」と覚えよう。

家庭では・・・

- ・ 薬物に対する知識を深め、乱用することの危険性・有害性を教える。
- ・ 子どもの様子に気を配り、顔色、金遣い、言動、食欲には特に気を付ける。
- ・ 危険ドラッグやお菓子に見えるような錠剤が、インターネットなどで身近に売られているので、危機意識をもって指導する。

地域では・・・

- ・ 20歳未満の方への酒、タバコの販売禁止を徹底する。
- ・ 不審者の情報を警察などに伝える。

保護者の方へ ◇ 子どもを犯罪から守る「防犯10か条」 ◇

- 1 知らない人に声をかけられても、絶対に付いていかないようにさせる。
また、知らない人の車には近付いたり、乗ったりさせない。
- 2 人に付きまとわれたら、近くの人や家（緊急避難所等）に助けを求めさせて大したことがないと思っても110番通報する。
- 3 写真を撮ってあげると言われても撮らせない。
- 4 誰もいない家に一人で帰るときは、よく周りを見てから入らせる。
- 5 鍵や住所を書いた名札など、外からすぐに見えるところに携帯させない。
- 6 誰かに「家族が病気やけがで迎えにきた」と言われた時は、あらかじめ決めておいた連絡先に確認させる。
- 7 子どもを留守番させる時は、しっかり戸締りし、子どもにも注意させる。
また、電話に出ても、住所などは言わせない。
- 8 いじめなどのサインを見逃さない。
- 9 飲酒、喫煙、薬物の害について、よく話し合う。
また、深夜徘徊は特に注意をし、非行や犯罪に巻き込まれないようにする。
- 10 携帯電話やスマートフォンを子どもに持たせるときは、あらかじめ使い方のルールを話し合う。

こんなとき、どうしよう？（4～6年生用）

地域で子どもたちが安全に生活するための防犯ハンドブック

編集発行 練馬区・練馬区青少年問題協議会

（平成11年9月発行 令和7年4月改訂）

〒176-8501

練馬区豊玉北6-12-1 青少年課内 Tel5984-4691



《 めざします企業の繁栄と社会への貢献 》

公益社団法人練馬東法人会・公益社団法人練馬西法人会

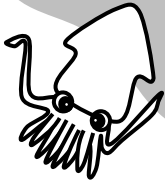
～この冊子は、（公社）練馬東法人会・（公社）練馬西法人会のご協力を得て

作成しました。～

おぼ
覚えておこう！

いかのおすし

ついて**い**かない
くるまに**の**らない
おおごえをだす
すぐにげる
しらせる



エレベーターの
「はさみ」のやくそく

はいる前は、
まわりをよく見る
さっと乗って、
ボタンの前
みんなで乗ろう、
エレベーター

「助けて」と言って、ここに、にげよう！



練馬区小・中学校PTA連合協議会
練馬・光が丘・石神井警察署、防犯協会

練馬区町会連合会、商店街連合会、青少年育成地区委員会、青少年委員会
練馬区青少年問題協議会、練馬区、練馬区教育委員会



表示板が異なる地域がありますが、どれも同じ、子どもの緊急避難所です。主に、小学校のPTAが登録管理をしています。