

安全対策プラン

この安全対策プランを使い、自分と大切な人を暴力・虐待から守りましょう。

1. 空欄に当てはまる情報を記入してください。
2. 「すること」リストを使いましょう。
3. 完成したプランを印刷し、信頼でき助けてくれる人たちと共有しましょう。

助けてもらっている人に頼んで、プラン作成を手伝ってもらうこともできます。

(1) 家庭内の安全対策

- ・加害者が暴力をふるうきっかけとなるものや、暴力の前に起こる出来事：
-

- ・家に入出入りするのにもっとも安全な方法：
-

- ・家から出ることができない場合、身の危険を感じたら隠れることができる部屋：
-

(避難口があり、鍵がかかり、なおかつ包丁や電動工具などのない部屋)

- ・自宅周辺や在宅時、一人でいるときに避けたほうがよい場所：
-

(階段や屋根の上など)

- ・助けを呼ばなければならないときの電話の場所：
-

- ・車がない場合、近所で身の安全を確保できる場所：
-

- ・宿泊させてもらえる家族や友人：
-

- 助けを求めて電話できる相手（9 1 1 以外）：

名前： 電話番号：

名前： 電話番号：

近所の方： 電話番号：

- 助けが必要なときに家族や友人に使う合言葉： _____

助けが必要なときに連絡できる団体

- **Assaulted Women’s Help Line**（暴行を受けた女性のヘルプライン、英語） **1-866-863-0511**
www.awhl.org
- **Fem’aide**（フェムエイド、仏語）： **1-877-336-2433**
www.femaide.ca
- **Ontario’s Victim Support Line**（オンタリオ州被害者サポートライン）：
犯罪被害者が、情報を得たりカウンセラー紹介を依頼できる相談ホットライン
（英仏の他の言語も通訳手配可能）
1-888-579-2888
www.ovc.gov.on.ca
- **Talk 4 Healing**：
オンタリオ州北部に住む先住民女性で、英語、Ojibway（オジブウェイ）、Oji-Cree（オジクリー）、またはCree（クリー）語を話す方対象
1-855-554-4325
www.talk4healing.com
- **Ganohkwasra Family Assault Support Services**（ガノークワスラ家庭内暴力サポートサービス）：
グランリバーの六民族に属する方対象
1-519-445-4324
www.ganohkwasra.ca

211に電話をかけて下記の番号を入手する：

- 居住地域のDistress Line（精神的・身体的苦痛に関する相談ホットライン）：
- 最寄りの避難所（シェルター）：

☑ すること :

- 重要書類の原本は、金庫に隠すか、信頼できる友人に保管してもらう。
- Restraining Order（接近禁止令）、Peace Bond（ピースボンド）、Access Order（面会判決）などの裁判所命令のコピーを常に携帯する。
- 緊急用バッグを持って家を出る練習をしておく。この安全対策プランの最終ページにある「緊急用バッグに入れるもののチェックリスト」を確認する。
- 相談できる人と最寄りの避難所（シェルター）の電話番号を携帯電話に登録しておく。シェルター番号に登録していることを誰にも知られたくない場合は、偽名で登録する。
- 重要な連絡先は、万が一携帯を使えない場合に備え、記憶しておく。
- 助けが必要なときに使う合言葉を、家族や友人に教えておく。また、その合言葉を伝えたときにどうして欲しいかも伝えておく。
- その他 :

☑ 加害者と同居していない場合にすること :

- 加害者が家の鍵を持っている可能性がある場合は、家の鍵を取替える。
(備考：加害者と婚姻関係にあり、同居している・していた家にあなたが住んでいる場合、鍵を取替える前に裁判所の判決または相手の同意が必要な場合があります)
- 警報機の設置や、施錠を増やしたり窓に格子をするなど、家のセキュリティを強化する。
- 自宅に安全に到着したら、そのことを誰かに知らせる。
- 自分の連絡先や居場所を加害者に教えないように、友人・家族・雇用者に伝えておく。
- 自宅に加害者が訪問しなければならない理由がない限り（子どもの送り迎えなど）、近所の人に、もし加害者を自宅近辺で見かけたらあなたに連絡するか、助けを求めるように伝えておく。加害者の写真を見せるか渡しておく。
- 加害者が子どもを自宅に送り迎えする場合、常に自分のそばに誰かに一緒にいてもらうようにする。
- その他 :

(2) 子どもの安全を守る

- ・家を離れる必要がある時や、助けを求める時の、子どもとの合言葉：
-

- ・子どもが家に入出入りするのに、最も安全な方法：
-

- ・子どもが行ける近所の安全な場所：
-

- ・子どもが家から出られない場合、危険を感じたら行ける部屋：
-

(避難口がありドアに鍵がかかり、包丁や電動工具などのない部屋、など)

- ・子どもが安全でないと感じたときに連絡できる相手：

名前：

電話番号：

名前：

電話番号：

- ・子どもを迎えに行くことが許されているのは下記の人のみ：
-

すること：

学校やデイケアなどに、子どもを迎えに行くことが許されている人の名前を伝えておく。裁判所の判決書類や同意書のコピーを渡しておく。

学校やデイケアなどに、私の連絡先を他の人に教えないように伝えておく。

その他：

☑ 子どもの年齢や状況によっては、プランを子どもと復習。そして：

- 自分が助けを必要になったときに使う合言葉を子どもに教え、その時には子どもにどう行動して欲しいかを伝える。また、子ども自身が助けが必要になったときに使う合言葉を教える。
- 子どもに自宅の電話が置いてある場所と使い方を教えて、9 1 1（緊急）や他の人に助けを求めなければならない事態に備える。
- 子どもに携帯電話の使い方を教え、9 1 1や他の人に助けを求めなければならない事態に備える。
- 9 1 1や他の人に助けを求めて電話をかけたときに、何を伝えればよいかを教える。例えば、子どもの名前、自分の名前、住所など。
- 子どもを迎えに来てもよい大人が誰かを教えておく。もし別の人を迎えに来た場合には、身近な大人のところに行くか、誰かに助けを求めるように教える。
- 訪問者や電話に応答してよいかどうかを、子どもに教えておく。
- 自分や子どもの居場所を誰にも教えないように伝える。
- その他：

(3) 職場での安全対策

・ 家庭内暴力・虐待の状況を伝えてもよい相手：

・ 通勤で最も安全なルート：

・ 職場で危険を感じた時に、警備や同僚への連絡方法：

すること：

職場への安全な通勤経路（複数）を練習をする。

一人のときには、階段や人気のない場所を避ける。

職場や駐車場所まで誰かに一緒に歩いてもらう。

雇用者や同僚に、自分の連絡先や居場所を加害者に伝えないようにお願いします。

職場での自分宛の電話をスクリーン（通す人を選ぶ）してもらうようお願いする。

警備員や同僚に、加害者の写真を見せておく。

その他：

(4) オンラインや電話使用中の安全対策＞

☑ すること :

☐ 安全にオンラインや電話を使用する方法を学ぶ。下記リンク参照 :

www.lukesplace.ca/resources/keep-safe-online

☐ 下記の消去方法を学ぶ :

・ 閲覧履歴の消去 : www.wikihow.com/clear-your-browser's-cache

・ ブラウザのクッキー消去 : www.wikihow.com/clear-your-browser's-cookies

☐ 加害者と同居している場合、家ではなく _____ でコンピューターを使う。

☐ 加害者が知っている、もしくは簡単に推測できるオンライン銀行口座、Eメールなどのパスワードを変更する。

☐ ソーシャルメディアのアカウント（フェイスブック、ツイッター、インスタグラムなど）を消去する。ソーシャルメディアを利用し続けたい場合は、新しいアカウントを作成する。

☐ ソーシャルメディア上で共有するものを制限し、アカウントのプライバシーをできる限り高いレベルに設定し、加害者に自分の行動や言っていること、または居場所を知らないようにする。

☐ ソーシャルメディア上で自分の居場所を共有しないようにし、一緒にいる人にも同じく共有しないようお願いする。

☐ 携帯電話やタブレットのGPS（位置情報）機能をオフにするか無効にする。

☐ 携帯電話会社に電話し、自分の電話番号を非公開にしてもらう。加害者が着信履歴を閲覧できるようにしている場合は、携帯電話のプランを変更する。

☐ 電話をかける際、電話番号の前に*67をつけて番号を非通知にする。

☐ 加害者の電話をブロックする。

☐ 番号非通知のものやブロックしている番号からの電話をとらない。

☐ 留守番電話の応答メッセージを、名前を入れない（電話会社が提供する規定の）ものにするか、自分でない別の人に応答メッセージを録音してもらう。

☐ その他 :

(5) 公共の場での安全対策

すること :

- 携帯電話と充電器を常に携帯する。
- 誰かに一緒に出かけてもらうようお願いする。
- 一人で外出しなければならないときは、外出前と帰宅後に、_____に無事を知らせる。
- 公共交通機関を利用するときは、運転手や緊急ボタンの近くに座る。
- 公共交通機関の利用が安全でないと感じたときは、下記タクシー会社に電話する：
 - ・
 - ・
- 加害者が出没しそうな場所を避ける。例えば：
 - ・
 - ・
- 加害者に見つけられやすくなるような日常の行動パターンを変える。
(例えば、いつも行くスーパーや、いつも行く時間など)
- 普段行く場所の出口を確認する。
- 近所の警察署の住所を確認する。
 - ・
 - ・
- その他 :

(6) 車の中での安全対策

すること :

- 携帯電話を充電器を常に携帯する。
- 出かける前と帰宅後に誰かに無事を連絡する。
- 車に乗り込む前に後部座席を確認する。
- 車にGPS（位置情報）追跡システムがついていないか確認する。
- ナビに自分の行き先を追跡するシステムがついていないか確認し、ついている場合は履歴を消去できるか確認する。
- 誰かに一緒に駐車場所まで歩いてもらう。
- 車のある場所まで行くときは車の鍵を手を持っていく。
- ガソリンを満タンにしておく。
- 自宅、職場、その他いつも行く場所へのさまざまな経路を知っておく。
- 加害者に尾行されている場合に行く場所：
 - ・
 - ・
- その他 :

< 緊急用バッグのチェックリスト >

- ・早急に家を出なければならないときに備えて、このチェックリストを使い緊急用バッグを準備してください。
- ・準備したかばんは自宅の安全な場所に保管するか、信頼できる友人や家族のところに保管してください。安全が脅かされている場合は、すぐに家を出てください。
- ・安全上問題がない場合は、この緊急用バッグのみを持って家を出てください。

重要書類のコピーや写真：

- ・あなたや子供たちの出生証明書
- ・自動車登録証
- ・銀行の通帳や記録
- ・移民書類
- ・保険証書
- ・裁判判決の書類のコピー
- ・ワークパーミット（労働許可証）
- ・婚姻証明書
- ・医療記録
- ・家や車のローンや賃貸（リース）証明書
- ・パスポート

家や車、勤務先の鍵の予備

薬や処方箋

着替え

特別または価値のあるもの。たとえば家族写真や大切な宝石、家族にもらった小さな贈り物など。

子どもたちの大切なもの

- ・薬や処方箋
- ・大切なおもちゃ
- ・予防接種の記録
- ・着替え

その他：

財布やバッグをすぐに手に取れる場所に保管しておく。以下がバッグに入っているのを確認：

- ・クレジットカード
- ・Social Insurance Number (SIN) カード
- ・運転免許証
- ・Cheque Book（小切手帳）
- ・OHIPカード（健康保険証）
- ・デビットカード
- ・現金
- ・携帯電話と充電器