

やさしい
にほんご
日本語



あんぜんあんしん

安全安心

こうりやく

攻略ブック

Master Guide for
Safety and Security

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

キャラクター紹介 しょうかい



はつしや
勇者
TOAN

さいきん
最近、とうきょう TOKYO(東京)に き 来た
ゆうしや
勇者です。

まだ、わる 悪い あいて 相手から じぶん 自分を
まも
守ることが できません できません……



まほうつか
魔法使い
SHIN

さいきん
最近、とうきょう TOKYO(東京)に き 来た
まほうつか
魔法使いです。

まだ、わる 悪い さそ 誘いを ことわ 断るための
「ことば ことば」を おぼ 覚えていません……



MIMAMORYINU

とうきょう TOKYO(東京)に す 住んでいる
あんぜん 安全・あんしん 安心の せんせい 先生」です。

たいへん 大変な もんだい 問題が あったとき あったとき、
たす
みんなを 助けます。

ステージでクリアすること

TOKYO(東京)で ^{たの}楽しく ^{あんぜん}安全に ^{せいかつ}生活したいです。

そのためには、^{あぶ}危ない ^{あいて}相手から ^{じぶん}自分を ^{まも}守ることができる
ようになること、^{わる}悪いことが ^{わかる}わかるようになること、
そして、あなたを ^{たす}助ける ^{ともだち}友達を ^も持つことが ^{たいせつ}大切です。

ステージ1

^{じぶん}自分を ^{まも}守ることができるようになる **ステージ**

ステージ2

してはいけないことが **わかる** **ステージ**

ステージ3

あなたを ^{たす}助ける ^{ともだち}友達を ^{しょうかい}紹介する **ステージ**

ステージ1



じぶん まも
自分を 守ることが
できるようになる ステージ

まちには 危険が 多いです

まちには、たくさん 危険が あります。

学校へ 行くとき、帰るときは、友達と 一緒に います。

一人で 歩くときは、スマートフォンを 見たり、

音楽を 聞きながら 歩いたり しないでください。

周りを よく 見て 歩いてください。

危ないと 思ったら、

周りの人に

助けを 呼んでください。

[子供が体のことで嫌な経験をした犯罪の数と時間]



登下校防犯プラン (出典: 内閣官房資料)

夜の 遅い 時間に 外に 出ては いけません

11月になると、夕方は とても 暗いです。

暗くなったら、人が たくさん いる 明るい 道を 歩いてください。

17歳までの人は、

午後11時から 次の日の 午前4時まで、

家の 外に 出てはいけません。

これは、東京都の 条例

【東京都の 法律】で 決まっています。



あんぜん そと ある
安全に 外を 歩くためのもの

ぼうはん
防犯ブザー

ぼうはん
防犯ブザーは、^{あぶ}危ないと思っ^{おも}たとき^{つか}に使います。

ボタンを^おしたり、ひもを^ひいたりすると

大きな^{おお}音が^{おと}出^でます。相手^{あいて}が驚^{おどろ}いて逃^にげたり、

周り^{まわ}の^{ひと}人に^{きけん}危険^しを知らせたりすることが

できます。



はんしゃざい
反射材

はんしゃざい
反射材は、周り^{まわ}が暗^{くら}いとき、ライト^あが当^あたって、

ひか^{ひか}ります。車^{くるま}の運^{うんてんしゅ}転手^{ひと}に^{ひと}人がいることを

知らせることが^しできます。



うで^{うで}腕^まに巻^まいたり、かばん^{かばん}や自^{じてんしゃ}転車^つにつけたりします。

じぶん からだ まち
自分の 体を守るためでも、ナイフなどを持って

ある
歩いては いけません。

あたらし ちから
新しい力!

あんしん そと で
安心して、外に出かける

ことが できるようになった!

LEVEL
UP

いえ こ 家に 子どもだけで いるときに き 気をつけること

いえ ドアや まど かぎ の 鍵は、必ず かけてください。

いえ こ 家に 子どもしか いないことが わかると、

わる 悪いことをする人が くるかも

しれません。

だれ 誰が 来たか、分かってから、

ドアを 開けてください。



し ひと こえ 知らない人が 声をかけてきたら き 気をつけること

し 知らない人が 声を かけてきたら、

その人からはなれるように してください。

その人が、何度も 声を かけてきたり、車に 乗るように 言ったりしてきたときは、助けを 呼んでください。



あたし ちから 新しい力！
し ひと こえ 知らない人が 声を かけてきたら、どうしたら いいかわかるようになった！

だれ にもか もつ めす
誰かが、あなたの荷物を盗むかもしれません

じぶん にもか かたう も
自分の荷物は、必ず、持っていてください。

さいふ たいせつ おく
財布などの大切なものは、かばんの奥に
入れてください。



ちゅう い
「ひったくり」に 注意してください

ひと も むり やり めす ひと ちゅう い
「ひったくり【人が持っているものを無理やり盗む人】」に 注意
してください。くるま の ひと ある ひと
車やバイクに乗っている人が、歩いている人
の持ち物を盗むことがあります。

みち ある くるま とお みち はんたいがわ て
道を歩くときは、車が通る道と反対側の手で
かばんを持ってください。



あたう ちから
新しい力！
だいじ 大事なものを まも
守ることが
できるようになった！



こころ くる 心が 苦しいことがあったら、まわりの おとなに そうだん 相談してください

ともだち 友達が あなたを いじめ【あなたと 遊ぶなくなったり、話さなくなったり、あなたのことを 悪く 言ったりすること】たら、すぐに 家の人や 先生に 相談してください。

こま 困っていることを 家の人や、先生に 話すことは、悪いことでは ありません。

いじめをすることは、
は 恥ずかしいことです。



あぶ 危ないことが あったら こうばん 交番 へ い 行ってください

まちには たくさん 交番 があります。

あぶ 危ないことが あったら、ちか 近くの 交番 へ 行ってください。



じ けん じ こ ばん でん わ
事件や 事故は「110番」に 電話する

「110番」は、警察の電話番号です。

事件や 事故に あったときや、見たとき、電話してください。

ばん けいしちよう
110番、警視庁（※）です。

じけん じこ
事件ですか？ 事故ですか？

はじ にほんご はな
（初めは 日本語で 話します）

とうきょうと けいさつ
※ 東京都の 警察



① どんな 言葉で 話したいか 言います。

② いつ、どこで、何が あったか 言います。

③ あなたの 名前や 電話番号を 言います。

道路の安全な歩き方

歩道ほどうがあるときは、歩道ほどうを歩きます。

道路どうろを渡るときは、横断歩道おうだんほどうを渡ります。

車くるまが来ないかどうか、

右みぎと左ひだりをよく見みてください。

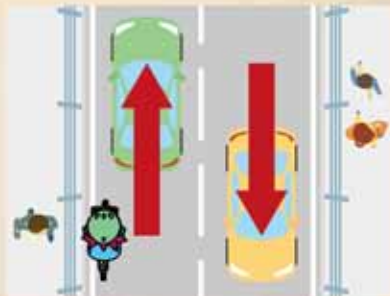


自転車の安全な乗り方

自転車じてんしゃに乗るときは、車道しゃどうを走ります。

車道しゃどうを走ることができないときは、

歩道ほどうをゆっくり走ります。



じてんしゃのまも 自転車に乗るとき、守ること

かさ
傘を さしたり、でんわ
電話をししたりしながら じてんしゃ
自転車に 乗ると、
とても 危険
です。してはいけません。
ふたり
2人で 乗ることも してはいけません。
これは、にほん
日本の ほうりつ
法律で 決まっています。
じてんしゃ
自転車に 乗るときは ヘルメットを つ
けましょう。



あたら
新しい力！

こうつう
交通ルール [道路のルール] を
まも
守ることが できるようになった！

けいたいでんわ 携帯電話に「フィルタリング」をする

わる
悪い Webサイトが あります。ひら
開くと、たか
高い お金を ばら
払うよう
に 言われる かもしれませ
ん。「フィルタリング」を つか
使って、わる
悪い Webサイトを みる
ことが できないように して
ください。
「フィルタリング」の つか
使い方が かわ
分からないときは、けい
たいでんわ
携帯電話の
みせ
お店の人に 聞いてください。

※フィルタリング・・

わる
悪い Webサイトを みる
ことが できないように
する サービス

SNSの あんぜん 安全な つか かた 使い方

SNSは とても たの 楽しくて、べんり 便利です。

でも、SNSを つか ひと 使う人の なか 中には わる ひと 悪い人も います。

わる 悪いことをするために、あなたの なまえ しゃしん つか ひと 名前や 写真を 使う人も います。

SNSに じぶん 自分の なまえ 名前や じゅうしょ 住所や

しゃしん 写真を あ 上げないでください。

SNSで し 知った あいて 相手と
あ 会わないでください。



うそ 嘘の SNSに き 気をつける

SNSに うそ 嘘を か ひと 書く人が います。

じしん 地震や たいふう 台風などの たいせつ 大切なことは、

ちか 近くの やくしょ 役所[まち まちの人のために しごと 仕事をしている ところ ところ]で

き 聞いたり、やくしょ 役所の み ホームページを み 見たりしてください。



あた ちから 新しい力！

インターネットを あんぜん 安全に つか 使うこ
とができるようになった！

「痴漢」に 気をつける

スカートの中の写真を撮ったり、体を触ったりする、

悪い人がいます。これは、「痴漢」です。

一人でいるとき、おかしい動き方をする人を見たら、
気をつけてください。

困ったときは、110番をしたり助けを呼んだりしてください。

誰かが裸の写真正しいと言っても送ってはいけません

自分の裸の写真正を送ってはいけません。

友達や恋人でも送ってはいけません。

写真正を送ると、SNSで世界中に伝わって

しまうかもしれません。

その写真正は、ずっと消すことができません。



新しい力！

性被害[自分の体のことで嫌な

経験をする事]にあわないように

できるようになった！

ステージ1 クリア!

TOKYOとうきょう【東京】で **安全**あんぜんに **生活**せいかつできるようになった・・・
.....あなたは、**立派な**りっぱ ゆうしゃ勇者です!



あたら りから
新しい力!
まわ こま ひと たす
周りで **困っている人がいたら** **助ける**ことも
できるようになった!



ステージ2



してはいけないことが
わかる ステージ

お 物の じ ぶん 落とし物を 自分のものに してはいけません

お 物の だれ がお 落とししたもの]を 拾ったら、 警察署や
こ ばん と ども
交番に 届けてください。

じ ぶん
自分のものにするのは、 はん ざい ほう り つ き
犯罪【法律で 決まっている 悪いこと】で
す。 か ぞ く じ ぶん
家族や 自分のものではない じて ん し ゃ も
自転車に 持っている人に 言わ
ないで 乗ることも はん ざい
犯罪です。



まん び 「万引き」は、 はん ざい 犯罪です

お 店 の も の は、 必 ず お 金 を 払 っ て 買 っ て ください。
や す か ね へ ら
安いものでも お金を 払わないで じ ぶん
自分のもにすることは、
まん び み せ む す はん ざい
「万引き【お店のものを 盗むこと】という 犯罪です。

か ね へ ら
お金を 払わないで、
み せ
お店のものを
た はん ざい
食べることも 犯罪です。



まんび たす はんざい
「万引きを 助けること」も 犯罪です

ともだち いっしょ まんび みせ めす さそ
友達が一緒に万引き【お店のものを盗むこと】をしようと誘っても、
してはいけません。「しない」と言ってください。友達が万引きする
のを助けることも犯罪【法律で決まっている悪いこと】です。
まんび まんび たす かなら けいさつ わ
「万引き」や「万引きを助けること」は、必ず警察に分かります。



あたら ちから
新しい力！
まんび
万引きは、しない！

ともだち きず
友達を 傷つけてはいけません

けんかをしたり、嫌なことがあっても、
ともだち
友達をなぐるなどして傷つけてはいけません。

さいしょ ともだち はな
最初に、友達と話してください。

こま
困ったときは、

まわ おとな そうだん
周りの大人に相談してください。



他人の家の壁などに絵を書いたりはいけません

ほかの人の家の壁などに絵や文字を書いたりはいけません。

これは、犯罪【法律で決まっている悪いこと】です。

公園のベンチや壁などの

みんなで使うものにも
書いてはいけません。



ナイフを持って歩いてはいけません

自分の体を守るためでも、ナイフを持って歩くことは、犯罪

です。これは、法律、条例【東京都の法律】で決まっていますから、

守らなければなりません。

ナイフの代わりに防犯ブザーなどをもち歩いてください。



新しい力！

人や人のものを大切に

できるようになった！



さけ さい くるま うんてん さい
お酒・たばこは 20歳から、車の運転は 18歳からです

20歳になる 前に お酒を 飲んだり、たばこを
吸ったりしてはいけません。これは、法律で 決まっています。

くるま うんてん めんきょしょう ひつよう
車や バイクの 運転には、免許証が 必要です。

ともだち さそ
友達が あなたを 誘っても、してはいけません。

ことわ
断ってください。

「しない」と 言ってください。



やくぶつ つか
「薬物(ドラッグ)」を 使ってはいけません

だれ 誰かが 「やせる 薬が ある」「勉強が できるようになる」

ねむ い やくぶつ
「眠くならない」と 言っても、「薬物(ドラッグ)」を

つか
使ってはいけません。

か
買っても、もらっても いけません。



「薬物(ドラッグ)」を ^{つか}使ってはいけません

^{やくぶつ}「薬物(ドラッグ)」を ^{つか}使うと、^{からだ}体が ^{わる}悪くなります。

^{いろいろ}色々な ^{からだ}体の ^{もんだい}問題が ^で出て、^し死ぬかもしれません。



^{かくせいざい}
覚醒剤



^{たいま}
大麻



MDMA



コカイン



ヘロイン



^{きげん}
危険ドラッグ

^{けいしちやう}
警視庁HPより

^{たいま}「大麻(マリファナ)は ^{あんぜん}安全だ」という

^{じやうほう}情報は、^{まちが}間違いです。^{うそ}嘘です。

^{にほん}日本では、「薬物(ドラッグ)」を ^{つか}使うこと・^も持つこと・

^{わた}渡すこと・^{もらう}もらうことは、

^{はんざい}犯罪【^{ほりつ}法律で ^き決まっている

^{わる}悪いこと】です。



^{あたら}新しい力！

^{やくぶつ}「薬物(ドラッグ)」は、^ししない！

でんしゃ かね ただ はら
電車や バスの お金を 正しく 払ってください

でんしゃ かね ただ しはら
電車や バスの お金を 正しく 支払ってください。

ちゅうがくせい いじょう おとな おな かね しはら
中学生 以上は、大人と 同じ お金を 支払ってください。

ちゅうがくせい こ かね の
中学生が 子どもの お金で 乗ってはいけません。

これは、はんざい ほうりつ き わる
これは、犯罪【法律で 決まっている 悪いこと】です。



かんたん かね
簡単な アルバイトで お金を たくさん もらうことは できません

かんたん かね
簡単な アルバイトで お金を たくさん もらうことは
できません。

例えば、「荷物(にもつ)を受け取るだけ」の アルバイトが、人(ひと)に嘘(うそ)をついて お金(かね)をとる「特殊詐欺(とくしゅ さぎ)」という 名前(なまえ)の 犯罪(はんざい)になるかもしれません。



LEVEL
UP

あたら ちから
新しい力!

かね かんたん
お金を 簡単に もらうことが
できないことが わかった!

ほかの ^{ひと} 人のことを SNSに ^か 書くときは ^き 気をつけてください

SNSに ^{なまえ} 名前や ^{じゅうしょ} 住所、^{しゃしん} 写真など、その人が ^{ひと} 誰か ^{だれ} 分かるものは、
^あ 上げないでください。

^{ともだち} 友達でも SNSに ^あ 上げてもいいか ^{どうか}
^き 聞いてから ^あ 上げてください。



SNSなどに ^{ひと} 人が ^{いや} 嫌だと ^{おも} 思うことを ^か 書いてはいけません

SNSなどに ^{ひと} 人が ^{いや} 嫌だと ^{おも} 思うことや ^{わる} 悪く ^い 言うことを
^か 書いてはいけません。これは、^{はんざい} 犯罪 ^{ほうりつ} 【法律で ^き 決まっている
^{わる} 悪いこと】になるかもしれません。

SNSに ^か 書く ^{まえ} 前に ^{かんが} よく 考えてください。



インターネットでしてはいけないこと

インターネットを使うときは、ルールを守ってください。

自分が悪いことをしていても、気がつかないときがあります。
気をつけてください。

【悪いことの例】

- お店で売っているゲームをルールを守っていないWebサイトからお金を支払わないでダウンロードして遊んでしまった。
- 友達のIDとパスワードを使ってインターネットを使ってしまった。
- SNSでもらった友達の裸の写真を、ほかの友達に送ってしまった。
- SNSにお店の悪いことを書いたら、お店に人が来なくなってお店がなくなってしまった。

SNSでは、名前が分からなくても悪いことをしたら、必ず見かけます。

「正しくないことをしてしまったかもしれない」と思ったら、周りの大人に相談してください。

新たなちから
新しい力!

インターネットを正しく使うことができるようになった!

LEVEL
UP

ステージ2 クリア!

はんざい ちが ことわ とうきょう
「犯罪」が 近づいてきても 断って TOKYO(東京)で
せいかつ
生活することが できるようになった…
あなたは、立派な 魔法使いです!



あたし ちから
新しい力!
まわ ごま ひと たす
周りで 困っている人が いたら 助けることも
できるようになった!



ステージ3



あなたを たす 助ける
ともだち 友達を しょうがい 紹介する ステージ

こま 困ったら まわ ひと ひと そう だん 相談して ください

こま 困ったら、やくしよ 役所[まちの人のために しごと 仕事をしている ところ]に
き 聞いてください。そう だん 相談が できる ところ が あります。
やくしよ 役所の ホームページも み 見てください。

とうきょう と そう だん き かん 【東京都の 相談機関】

とうきょう と がいこくじん そう だん ＜東京都の 外国人相談＞

がいこくじん 外国人の方が かんた し 知りたいこと、こま 困っていることを なん 何でも そう だん 相談できます。

ことば	そう だん び 相談日	そう だん じ かん 相談時間	でん わ 電話
ちゆうごくご 中国語	かようび きんようび 火曜日・金曜日	ごぜん じはん しょうご 午前9時半から正午 ごご じ ごご じ 午後1時から午後5時	03-5320-7766
えいご 英語	げつようび きんようび 月曜日から金曜日		03-5320-7744
かんこくご 韓国語	すいようび 水曜日		03-5320-7700

あんぜん 安全に ついての そう だん 相談

けいしちやうせい かいつ あんぜん そう だん 警視庁生活安全相談センター (がいこくじん こま 外国人困りごと相談)

でんわ 電話：03-3503-8484 (へいじつ ごぜん じ 平日午前8時30分～ごご じ 午後5時15分)

けいしちやう 警視庁ヤングテレフォン

でんわ 電話：03-3580-4970 (じかん うけつけ 24時間受付、ねんじゅうむきゅう 年中無休)

※ にほんご 日本語のみ対応

Webサイトやアプリケーションを^{つか}ってください

役に立つ Webサイトや アプリケーションが あります。

トラブルに あわないように、^{つか}ってください。

■ ホームページ

<https://www.tomin-anken.metro.tokyo.lg.jp/english/>

■ リーフレット

<https://www.tomin-anken.metro.tokyo.lg.jp/about/poster-leaflet/>

■ 在住外国人向け生活情報をまとめたポータルサイト

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/>



かいわ 会話を ほかの くに の 言葉に
か 変えることができる
[VoiceTra ボイストラ]

かいわ 会話を ほかの くに の 言葉に 変えることができる
アプリケーションです。

[VoiceTra ボイストラ]



VoiceTra サポートページ
<https://vicetra.nict.go.jp/>



ともだち わる さそ き 友達が「悪いこと」に誘ってきたら、気をつけること

ともだち わる さそ
友達が「悪いこと」に誘ってきたら どうしますか。

わる はんざい ほうりつ き わる
「悪いこと」は、犯罪【法律で 決まっている 悪いこと】かもしれません。

ともだち わたし きら かんが
「友達が 私のことを 嫌いになるかもしれない」と 考えてはいけません。

はんざい さそ ともだち ほんとう ともだち
犯罪に 誘うような 友達は、本当の 友達では ありません。

ことわ
断ってください。

ことわ かた 断り方の ポイント

- ことわ ことば なんど い
■ 断る 言葉を 何度も 言う。

いらない! やらない!

- ひと ほうりつ はなし
■ ほかの 人や 法律の 話をする。

とう
お父さんが してはいけないと 言っている

ほうりつ き
法律で 決まってるよ

- ちか
■ 近くに いないようにする

ようじ
用事があるから

きょうみ
興味がないから



とう お父さん・お母さんへ

日本も、全部が安全ではありません。子どもの事件や事故があります。

毎日、家族で気持ちや考えていることを話してください。

そして、子どもが自分を守ることができるようになることが大事です。

子どもは、怖いことがあったとき、「話したら家の人怒る」と思うことが

多いです。もし、子どもがいつもと違ったら、声をかけてください。

特に、最近ではSNSの利用が多いですから、犯罪【法律で決まっている悪いこと】やトラブルにあってしまう子どもが増えています。

「フィルタリング【ルールを守っていないWebサイトを見ることができないようにするサービス】を、子どものスマートフォンに必ず使ってください。

役所【まちの人のために仕事をしているところ】では、相談したい人の言葉で話することができるサポートや、会話をほかの国の言葉に変えることができる機械で相談できる場所もあります。

わからないことがあったら役所に聞いてください。



TOKYOとうきょう [東京]で あんぜん 安全に せいかつ 生活できるようになった！

でも、わる 悪い あいて 相手も つよ 強くなって、

べつ 別の わる 悪いことを する するかもしれません。

そのときに、ひつよう 必要なことを おし 教えます！



まいにち 毎日、げんき 元気に あいさつ あいさつを してください してください！

きんじよ 近所に ま 住んでいる人 ひと と げんき 元気に あいさつ あいさつを してください してください。
こま 困ったとき たす 助けてもらうことができます。



まわ 周りの人 ひと や もの 物を たいせつ 大切に してください してください！

じぶん 自分が いや 嫌なことは、ほか ほかの ひと 人にも しな しないでください。



やくそく 約束 や ルールを まも 守ってください！

いえ 家の人 ひと や せんせい 先生と つく 作った ルール ルール や ほうりつ 法律 を まも 守ってください。

あたら 新たな ちから ちから
新しい力！

TOKYOとうきょう [東京]で ともだち 友達と いっしょ 一緒に、たの 楽しく あんぜん 安全に

せいかつ 生活できるようになった。あなたは、りっぴ 立派な ゆうしゃ 勇者です！





東京都

【問い合わせ先】 ☎ 03(5388)2744
✉ S1120302@section.metro.tokyo.jp

きょうりやく けいしちよう
協力:警視庁

リサイクル適性(A)

この印刷物は、回収の心算へ
リサイクルできます。

石版印刷物を
含まないインキ等も
使用しています。

ねん がつ ほんごう
2022年5月発行

印刷物登録番号
(04) 63