

## ASSESSING YOUR SAFETY

あなたのセーフティ（安全）を把握する

加害者が、暴力的になる前に見せる変化はありますか？

- 目つきが変わる
- 姿勢が変わる（拳を握り締める等）
- 声が変わる（トーン、口調、大きさ）
- 顔が変わる（表情、顔色）
- 脅迫的な言動および仕草をする

暴行が行われる前、あなたに変化はありますか？

- 暴行される前に肉体的な反応がありますか？（胃の痛み、頭痛、胸への圧迫感）
- より不安な気持ちになりますか？

暴行が起こる際の顕著な要因は何ですか？

- 飲酒もしくはドラッグ
- マネートラブル
- 給料日
- 特定の曜日
- 特定の時期
- 周囲に特定の人物がいる
- 周囲に特定の人物が不在である
- あなたが自宅にいる、もしくは外出時
- 誕生日
- 記念日
- 休日
- スポーツイベント

さらに考慮すべきこと

- 加害者は作り話、または殺人や自殺の可能性をほのめかす
- 別居しているか
- 法的措置の実行の有無（離婚手続き、接近禁止命令等）
- 新たな交際相手
- 加害者を情緒不安定にさせる特定の日やイベント
- 妊娠
- 家庭内の子どもの存在

- ☑ 児童虐待、もしくはその可能性（暴行の目撃による子どもへの影響）
- ☑ 憂鬱、および精神医学的病歴
- ☑ 武器（銃器、刃物、ロープ）の所有および使用、武術による自衛
- ☑ ミリタリーもしくは警察機関の準軍事的トレーニング
- ☑ あなたの居住地域、文化、人種、宗教や身体的不利な状態が理由で、視野が狭くなっている
- ☑ 加害者からの隔離
- ☑ あなたと家族への依存
- ☑ あなたへの支配力
- ☑ 増長する暴力
- ☑ 暴力による恐怖
- ☑ 前回の警察による介入
- ☑ ほかの暴力事件
- ☑ 裁判所命令の無視または違反
- ☑ 動物虐待

Victim Services Toronto

## PLANNING YOUR SAFETY DURING A VIOLENT INCIDENT

暴行事件が発生している際のセーフティ（安全）を考える \_

\_ 自宅やほかの暴行が起こりそうな場所での避難プランを計画し練習しましょう。 \_

\_ 自宅から外出するよりよい口実を作りましょう。（例；食料品の買出し、友人との社交）

\_

\_ 使用可能なドア、窓、エレベーター、また階段の吹き抜けの場所を把握しましょう。 \_

\_ 最短の帰宅経路を覚えましょう。 \_

\_ それぞれの部屋の危険性を考慮し（台所には刃物がある等）、近づかないようにしよう

。 \_

\_ 暴行が起こっている間、どの部屋がより安全か考え、そこにいたる経路をとりましょう。

\_

\_ 常時、電話が手元にあるようにしましょう。 \_

\_ 親子電話（親機・子機がある屋内用電話機器）を購入してください。 \_

\_ 携帯電話を持ちましょう。 \_

\_ カギと財布の置き場所はすぐに持ち出せるところにしましょう。 \_

\_ 予備の車のカギを持ち出せやすい場所に用意しておきましょう。 \_

\_ 私道に車をバックして駐車し、常にガソリンが入っている状態にしましょう。 \_

\_ 隣人、同僚、教師、またほかの信頼できる人にあなたの危険を察知した際は警察に連絡するよう依頼しましょう。 \_

\_ 他社に警察に通報してもらうための視覚的サインかつ言語的サインを考えておきましょう。

\_

\_ 緊急事態に備えた衣類、現金、薬類、さらに必需品等を友人宅や身内の家に準備しましょう

。 \_

\_万が一の事態に備え、友人や隣人の家のスペアキーを頼んでみましょう。 \_

\_24時間体制のCrisis

Line（クライシス・ライン）やシェルターの連絡先を暗記または携帯しましょう。 \_

\_暴行を受けている場合、膝を抱えて丸くなり、頭部、首、耳を防ぎましょう。 \_

\_自衛術のクラスをとりましょう。 \_

Victim Services Toronto

Victim Services Toronto

## PLANNING YOUR SAFETY FOR LEAVING

離別時のセーフティ（安全）を考える

☑ 決して加害者には出て行くことも行き先も告げないでください。

☑ シェルターや24時間制のCrisis

Line(クライシス・ライン) に相談し、安全な離別方法と役立つ機関や情報を尋ねましょう

。

☑

シェルターに滞在する、もしくはより安心感を得るためにシェルターの協力を経てほかの都市へ移転しましょう。

☑ 離別の際、警察に自宅までの要請を出しましょう。

☑

離別の際に時間がなかった場合、私物の回収を目的とした警察のエスコートを要請することができます。

☑ 貸金庫やポストオフィスボックスを使用しましょう。

☑ 加害者に知られたくない内容の電話はペイフォンを使いましょう。

☑

加害者の知らない銀行口座を開設し、諸々の書類はピックアップ、または友人宛てに設定しましょう。

☑ 郵便物の宛先には信頼できる友人または身内の住所を使用しましょう。

☑ 加害者のリダイヤル機能使用を懸念し、電話の履歴は残さないようにしましょう

☑ 連れて逃げるできないペットがいる場合、Toronto Humane

Society (トロント・ヒューマン・ソサエティ) に連絡しましょう。

ITEMS YOU MAY WANT TO TAKE WITH YOU WHEN YOU LEAVE

離別の際に持ち出したい所持品について

☑

ID関連：ソーシャル・インシュアランス・カード、運転免許書、OHIPカード、パスポート  
そしてカナダ政府からのイミグレーション書類一式

☑ 子どもの出生証明書とOHIPカード

☑ 学校および病院／予防接種の記録

☑ 常備薬と自身と子どもたちのための衛生用品

☑ お金

☑ 小切手、クレジットカードそしてバンクカード

☑ 銀行通帳と銀行取引証明書

☑ カギー式（自宅、ストレージ、車、仕事、貸金庫等）

☑ 裁判所命令のコピー：接近禁止命令、Peace

Bonds（ピース・ボンド、 . . . . . 、カナダ刑事裁判書から発せられる個人の平穏を護  
ることを目的とするオーダー）、保釈に関する書類、養育権と面会条件、離婚届け等

☑ 貸借契約、譲渡証書、抵当契約書、保険契約書、またそのほかの財産に関する証書

☑ 宝石等の貴重品

☑ 子どもが気に入っている玩具やブランケット類

☑ 思い出の品

☑ 必要となるコンタクトが記載されたアドレス帳

☑ スケジュール帳

☑ 虐待の証拠となる写真等の証拠

Victim Services Toronto

Victim Services Toronto



## PLANNING YOUR SAFETY IN THE HOME

自宅でのセーフティ（安全）を考える

☑

垣根や木などが外部からの障害物となりえる場合、常にトリミングを怠らず手入れをしましょう。

☑

契約しているテレフォン・サービスプロバイダーに問い合わせて、利用できるサービスを尋ねましょう。（着信拒否登録、非通知設定、ナンバーディスプレイ、伝言サービス）

☑ 以下の有料サービスがあります。

☑ 着信履歴の追跡 – \* 69

☑ 警察による着信履歴の追跡 – \* 57

☑ 自宅およびその建物内へのすべての出入り口を把握しましょう。

☑ カギを変えると同時に、しっかりと施錠を使いましょう。

☑

必ず窓の鍵を閉め、スライドタイプのガラスドアには合わせ釘で塞ぐようにしましょう。スライドガラスドアのフレームが外部から持ち上がらないようにする特別な施錠も購入できます。

☑ センサータイプの外灯を設置しましょう。

☑ セキュリティシステムを導入しましょう。

☑ 二階から降りられる梯子を購入しましょう。火事の際にも役に立ちます。

☑ 警察にDVERS（Domestic Violence Emergency Response

System「家庭内暴力非常事態システム」）等の警報について尋ねてみてください。

☑

警察の担当の方にスペシャル・アドレス・システムを利用できるか訊いてみましょう。（911オペレーターがいち早くあなたの住所を探すことができます）

☑

自宅に緊急避難場所を設置してください。（寝室やトイレに施錠をつける／電話機を置く／ドアの取っ手の下に椅子を挟む）

☑ 番犬を飼いましょう。

☑

加害者と同居していないことを家主、隣人、スーパーインテントに伝え、目撃した場合は警察に通報するようお願いしましょう。

☑ ドアに覗き穴を設置し、玄関の外を見えるようにしましょう。

☑ 911コールに備え、自宅の標識が道路からしっかり見える状態にしておきましょう。

☑ 帰宅時と外出時には必ず、自宅のカギと車のカギを手に持っておきましょう。

☑

帰宅時に少しで違和感があれば、決して室内に入ってはいけません。（ドアが半開きになっている等）隣人宅から、もしくはペイフォンから警察に通報しましょう。

☑ あなたの住所や電話番号を教える相手には十分に慎重になってください。

☑

アパートメントに住んでいる場合、絶対に自分の名前をメールボックスに表示しないでください。

☑

もしも駐車場で決められたスポットがある場合、別のスポットが使用できるのであれば変更しましょう。

☑ ゴミを捨てる際には十分な注意を払ってください。（シュレッダーを使用する等）

☑

オンラインのサービスを利用している時、加害者にすでに知られているメールアドレスは変更／破棄し、新しいメールアドレスを教える相手も慎重に選びましょう。

Victim Services Toronto

Victim Services Toronto

## PLANNING YOUR SAFETY OUTSIDE THE HOME

外出時のセーフティ（安全）を考えましょう

☑ 警戒、回避、実践を学ぶために自衛術のクラスに通いましょう。

☑

エレベーターを使用する際、ボタンの近くに立ち、背中を横側の壁に向けることで、ボタンの操作をいち早く行うことができます。

☑

仕事場の上司、セキュリティ、友人、教師、そして同僚に現在の状況を話しましょう。

☑ 上記の人々に、

- 加害者の写真を見せて顔を覚えてもらいましょう。
- 加害者の使用する乗用車の特徴を教えましょう。
- 

あなたを訪ねた来客者や電話が来た際には、「あなたは不在である」と伝えてもらうようにしてください。

☑ 可能であれば、仕事や学校のスケジュールを変更してもらいましょう。

☑ 通常時間外の単独での仕事や勉強は避けてください。

☑ 通勤および通学経路を変えてください。

☑ 安全かつ電灯がある場所に駐車しましょう。

☑ 他者に車まで同伴してもらいましょう。

☑ 常時、車はロックし後部座席の確認をしてから乗車しましょう。

☑ 車のカギは手に持つようにしましょう。

☑ 常に周囲に警戒するようにしてください。

☑ 車に警報システムを搭載しましょう。

☑

公共の移動手段を利用する際は、ドライバー付近の座席に座り、また地下鉄では特定のウェイティング・エリアにいきましょう。

☑ 人気（ひとけ）のない場所は避けましょう。

☑

携帯電話を常備しましょう。911コールの際は、最初に現在地を伝え、時間が許せば状況を説明しましょう。

☑

携帯電話が電波の届かない圏外にいるときは注意しましょう。（エレベーターの中、地下鉄）

☑

帰宅準備をする際、助けを求めることができる施設を通る帰宅経路を考えましょう。（消防局、警察所、店）

☑ 警報ブザーを購入し、常備しましょう。

☑

利用する店、銀行、ジムも変える。もしくは利用する時間帯や曜日を変更しましょう。

☑ 加害者が突然目の前に現れた状況を想定しましょう。

Victim Services Toronto

Victim Services Toronto

**PLANNING YOUR SAFETY WITH COURT ORDERS,  
THE POLICE AND THE CRIMINAL JUSTICE SYSTEM**

裁判所、警察、刑事司法制度

☑ すべての裁判所命令からあなたの個人情報の抹消を要請しましょう。

☑ 裁判所命令を大量にコピーして保存し、常時、手元に一枚でも持っていてみましょう。

☑

雇用主、学校、子どもの通う学校、またはチャイルドケア・プロバイダーに裁判所命令のコピーを提出しましょう。

☑

隣人、友人、上司、同僚そして教師にあなたが受け取った裁判所命令のことを話し、加害者を目撃した際の通報を頼みましょう。加害者の顔写真を提示するとともに、加害者とその移動手段となる乗用車の特徴を伝えましょう。裁判所命令に関して質問がある場合は、弁護士、警察、シェルター、24時間体制の女性のためサービス等に連絡を取りましょう。

☑

裁判所命令に違反があれば警察に報告し、その際には出現番号の発行も忘れずに要請しましょう。

☑

不審な場合であっても、加害者からと思われるコンタクトがあれば、逐一詳細も添えて記録をとりましょう。日にち、時間、起こった内容、そして他者の目撃者等忘れずに記しましょう。

☑

緊急事態の際は911コール、もしくは特別回線で通報しましょう。脅迫、暴行が起きている、またはそうした予感がする等。

☑ 加害者が逮捕された場合、担当警部、Victim Support

Line（ヴィクテム・サポートライン）やVictim/Witness Assistance

Program（ヴィクテム・ウィットネス・アシスタンス・プログラム）と連絡を取りましょう。保釈審問会の日取りや釈放日、保釈条件等知ることができます。

☑ Victim/Witness Assistance

Programと連絡をとり、加害者の保釈に関する書類のコピーを入手しましょう。保釈

条件が加害者の行動を大まかに定めています。（被害者への直接的かつ間接的接触、被害者の自宅500メートル以内の接近禁止等）

☑ 警察に警報システムに関するアドバイスを尋ねてみましょう。

☑ 警報装置のためにDVERS（Domestic Violence Emergency Response System「家庭内暴力非常事態システム」）への推薦を警察に頼みましょう。

☑ 警察にThe SupportLink

Program（サポートリンク・プログラム）への推薦を問い合わせしてみましょう。

☑

警察にあなたの住所でスペシャル・アドレス・システム・レポートを作成してもらうように問い合わせましょう。加害者とその乗用車の特徴、ドラッグ、飲酒の過去、暴行記録また武器の使用まで、重要な情報が含まれます。

☑ 警部や弁護士との面談の際には同伴者を連れて行きましょう。

☑

万が一、警察の対応に不満を感じた場合、その直属の上司と話す、またはProfessional Standard

Sectionプロフェッショナル・スタンダード・セクションに苦情を出すこともできます

。

Victim Services Toronto