

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

Master Guide for  
Safety and Security

攻略ブック

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

## ステージ1 自分を守る事ができるようになる ステージ

まちは危険が多いです/夜の遅い時間に外に出るはいけません	6
安全に外を歩くためのもの	7
知らない人が声をかけてきたら気をつけること/誰かが、あなたの荷物を盗むかもしれません	8
道路の安全な歩き方/「ひたくり」に注意してください	9
「痴漢・盗撮」に気をつけてください/怖いときは助けを呼びましょう	10
自転車の安全な乗り方	11
自転車に乗るときにはしてはいけないこと/家に子供だけにいるときに気をつけること	12
事件や事故は「110番」に電話してください	13
危ないことがあったら「交番」へ行ってください/	
心が苦しいことがあったら、周りの大人に相談してください	14
携帯電話に「フィルタリング」をしてください/SNSの安全な使い方	15
嘘のSNSに気をつけてください/	
誰かが裸の写真がほしいと言っても送ってはいけません	16

## ステージ2 してはいけないことがわかる ステージ

友達を傷つけてはいけません/落とす物を自分のものにしてはいけません	19
「万引き」は、犯罪です/「万引きを助けること」も犯罪です	20
他人の家の壁などに絵を書いたりしてはいけません/ナイフを持って歩いてはいけません	21
お酒・たばこは20歳から、車の運転は18歳からです/	
電車やバスのお金を正しく払ってください	22
「薬物<ドラッグ>」を使ってはいけません	23
大麻は安全ではありません/	
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	24
ほかの人のことをSNSに書くときは気をつけてください/	
SNSなどに人が嫌だと思えることを書いてはいけません	25
インターネットではしてはいけないこと	26

## ステージ3 あなたを助ける友達を紹介する ステージ

困ったら周りの人に相談してください	29
Webサイトやアプリケーションを使ってください	30
友達が「悪いこと」に誘ってきたら、気をつけること	31
お父さん・お母さんへ	32

# キャラクター紹介 しょうがい



ゆうしゃ  
勇者  
TOAN

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

まだ、悪い わる 相手から あいて 自分を じぶん  
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 とうきょう 最近、TOKYO(東京)に 来た  
まほうつか 魔法使いです。

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



みまもりいぬ  
MIMAMORYINU

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

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



TOKYOとうきょう〈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、してはいけないことが 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 危険きけんが 多いおおです

まちには、たくさん 危険きけんが あります。学校がっこうへ 行くいとき、  
帰かえるときは、友達ともだちと 一緒いっしょがいいです。暗い道くら みちや 人ひとが  
少ない場所すく ばしょは 危険きけんです。周りまわを よく 見て 歩いてみ あるください。  
危あぶないと思おもったら、周りまわの人ひとに 助けたすを 呼よんでください。

## 夜の 遅い 時間おそ じかんに 外そとに 出でては いけません

秋あきや冬ふゆになると、夕方ゆがたは とても 暗くらいです。暗くらなったら、人ひと  
がたくさん いる 明るい道あか みちを 歩いてあるください。

17歳さい以下いかの人ひとは、午後11時ごごから 次つぎの日の 午前4時ひ ごぜんまで、家いえ  
の 外そとに 出でてはいけません。これは、東京とうきょう都との 条例じょうれい【東京とうきょう都との  
法律ほうりつ】で 決きまっています。



17歳以下さい いかの人ひとは何時なんじから何時なんじまで外そとに出でてはいませんか？

①

午後9時ごご じから午前4時ごぜん じまで

②

午後10時ごご じから午前4時ごぜん じまで

③

午後11時ごご じから午前4時ごぜん じまで



## 知らない人が 声をかけてきたら 気をつけること

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、防犯ブザーや 大きな声で 助けを呼んでください。



**新しい力!**  
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!

LEVEL  
UP

## 誰かが、あなたの 荷物を 盗むかも しれません

自分の 荷物は、必ず、持っていてください。

財布などの 大切なものは、かばんの 奥に入れてください。



## 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わたます。右みぎと左ひだりをよく見て、車くるまが来こないか注意ちゅういしながら渡りわたましょう。

歩きあるながらスマートフォンつかを使うことや大きな音おおおとで音楽おんがくを聞きくことは、人ひとにぶつかったり、事故じこやけがにつながるのでやめましょう。



## 「ひったくり」に注意してください

「ひったくりちゅうい【人ひとが持もっているものを無理むりやり盗ぬすむ人ひと】」に注意ちゅういしてください。車くるまやバイクのに乗のっている人ひとが、歩あるいている人ひとの持もち物ものを盗ぬすむことがありまあります。道みちを歩あるくときは、車くるまが通とおる道みちと反対側はんたいがわの手てでかばんもを持もってください。



**LEVEL UP**  
新しい力あたらしちから！  
大事な物だいじなものを守まもることが  
できるようになった！

## 「痴漢・盗撮」に 気をつけて ください

からだ さわ 体<sup>を</sup> 触<sup>つ</sup>たり、スカート<sup>の中</sup>の 中の 写真<sup>を</sup> 撮<sup>と</sup>ったり する 悪い 人がいます。これは、「痴漢・盗撮」です。

こ 混<sup>ん</sup>でいる 電車<sup>や</sup> 公園<sup>の</sup> トイレ<sup>など</sup> 人の目<sup>に</sup> つきに<sup>く</sup>い 場所は 危険<sup>です</sup>。おかしい 動き<sup>方</sup>をする人<sup>を</sup> 見<sup>た</sup>ら、気<sup>を</sup> つけて<sup>く</sup>ださい。困<sup>っ</sup>た ときは、110番<sup>を</sup> した<sup>り</sup> 助<sup>け</sup>を 呼<sup>ん</sup>だ<sup>り</sup> して<sup>く</sup>ださい。

けいしちょうぼうはん  
警視庁防犯アプリ Digi Police

こわ 怖い<sup>と</sup>きに、画面<sup>表</sup>示<sup>や</sup> 音声<sup>で</sup> 助<sup>け</sup>を 求<sup>め</sup>る<sup>こ</sup>とが 可<sup>し</sup>です。



## 怖い ときは 助けを 呼びましょう

こわ 怖い<sup>と</sup>きは、「Digi Police」<sup>な</sup>どのアプリ<sup>を</sup> 使<sup>っ</sup>たり、  
こども 子供<sup>110番</sup>の 家<sup>など</sup>に 逃<sup>げ</sup>たりして 大人<sup>に</sup> 助<sup>け</sup>て  
もらい<sup>ま</sup>しょう。

こども 子供<sup>110番</sup>の家

(ピーポくん<sup>の家</sup> など 他<sup>の</sup> 名<sup>前</sup>も あり<sup>ま</sup>す)

こ<sup>の</sup>よ<sup>う</sup>な<sup>ス</sup>テ<sup>ッ</sup>カ<sup>ー</sup>が<sup>は</sup>つ<sup>て</sup>あ<sup>る</sup>お<sup>店</sup>や<sup>家</sup>  
な<sup>ど</sup>は、子<sup>供</sup>が<sup>怖</sup>い<sup>と</sup>思<sup>っ</sup>て<sup>逃</sup>げ<sup>た</sup>と<sup>き</sup>に<sup>助</sup>け<sup>て</sup>  
く<sup>れ</sup>ま<sup>す</sup>。名<sup>前</sup>や<sup>ス</sup>テ<sup>ッ</sup>カ<sup>ー</sup>は、場<sup>所</sup>によ<sup>っ</sup>て<sup>違</sup>い<sup>ま</sup>す。



## じてんしゃ あんぜん の かた 自転車の安全な乗り方

じてんしゃ の ときは、しゃどう はし しゃどう はし  
自転車の 乗る ときは、車道を 走ります。車道を 走る ときは、  
ひだりがわ はし しゃどう はし  
左側を 走ります。車道を 走る ことが できない ときは、ほどう  
を ゆっくり 走ります。

しゃどう  
【車道しかないとき】



しゃどう ほどう  
【車道と歩道があるとき】



※12歳までの子供は歩道を走ってもいいです。

じてんしゃ の ときは、たいせつ いのち まち  
自転車や キックボードに 乗るときは、大切な 命を 守る ため、  
おとな こども  
大人も 子供も ヘルメットを かぶりましょう。

おとな こども  
【大人も子供も】



の  
【キックボードに乗るときも】



じてんしゃ の ときは、まち  
自転車の乗る ときのルールを 学びましょう。  
とうきょうとじてんしゃがくしゅう りん  
東京都自転車学習アプリ「輪トレ」

## じてんしゃの 自転車に乗る ときに しては いけないこと

つぎ の ような うんてん 運転は あぶ 危ないので しては いけません。

かさ  
【傘をさしながら】



ふたりの  
【二人乗り】



がめん み  
【スマートフォンの画面を見ながら】



ほか じてんしゃ なら はし  
【他の自転車と並んで走る】



## いえ こども き 家に 子供 だけで いるときに 気をつけること



ひとりで 留守番をしていたとき、インターホンが鳴りました。  
知らない人が「お母さんがケガしたからすぐ出てきて！」と  
言っています。あなたなら、どうしますか？

① お母さんを助けるために、外に出る。

② 玄関のカギを開けずに、お母さんに電話で確認する。

家のドアや窓のカギは、必ずかけてください。知らない人が来ても、絶対に玄関のカギを開けてはいけません。あなたの家に入らして、うそを言っている人も来れません。誰が来たかわかるところからドアを開けてください。

じ けん じ こ ばん でん わ  
事件や 事故は「110番」に 電話してください

ばん けいさつ でんわ ばんごう  
「110番」は、警察の 電話番号 です。

じけん じこ み でんわ  
事件や 事故に あったときや 見たときに 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 ことば はな したいか います。
- ② いつ、どこで、何が あったか います。
- ③ あなたの なまえ でんわ ばんごう います。

いそ ふあん なや はな でんわ  
※ 急がないとき、不安や悩みを話したいときは#9110に電話してください。

あぶ 危険なことが あつたら こうばん へ 行ってください

まちには たくさん 危険なことが あつたら、 近くの 危険なことが あつたら、 近くの 「交番」 へ

行ってください。



こころ くる 心が 苦しいことが あつたら、 周りの 大人に 相談してください

いじめ [遊ぶ なくなったり、 話さなくなったり、 誰かのことを 悪く 言ったり すること] は 絶対に してはいけません。 友達が あなたを いじめたら、 すぐに 家の人や 先生に 相談してください。 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。

わか 若ナビα (東京都若者総合相談センター)

若者のさまざまな悩みに 対応する総合窓口

(電話、LINEは日本語のみ)

メールと面談は、英語・中国語・韓国語も可能



## けいたいでんわ 携帯電話に「フィルタリング」をしてください

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 払うよう に 言われる かもしれません。17 さい 歳までの ひと 人は「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 わ 分からないときは、けいたいでんわ 携帯電話の おみせ 店の ひと 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

## あんにぜん つか かた SNS の 安全な 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 使う ひと 人の なか 中には わる 悪い ひと 人も います。わる 悪い ことを する ために、あなたの なまえ 名前や しゃしん 写真を つか 使う ひと 人も いるので あなたも なまえ 名前を 書いたり、しゃしん 写真を のせたり しないで ください。

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。

※ 25 ページも みて ください。



## うそ 嘘の SNSに き 気をつけて ください

SNSに <sup>うそ</sup>嘘を <sup>か</sup>書く人が <sup>ひと</sup>います。地震や <sup>じしん</sup>台風などの <sup>ただ</sup>正しい情報 <sup>じょうほう</sup>は、<sup>ちか</sup>近くの <sup>やくしょ</sup>役所[<sup>ひと</sup>まちの人のために <sup>しごと</sup>仕事をしている <sup>ところ</sup>ところ]で <sup>き</sup>聞いたり、<sup>やくしょ</sup>役所の <sup>み</sup>ホームページを <sup>み</sup>見たりしてください。



LEVEL  
UP

<sup>あた</sup>新しい力!

インターネットを <sup>あんぜん</sup>安全に <sup>つか</sup>使うこ  
とが <sup>あ</sup>できるようになった!

## だれ 誰かが <sup>はだか</sup>裸の <sup>しゃしん</sup>写真がほしいと言っても <sup>い</sup>送ってはいけません

<sup>じぶん</sup>自分の <sup>はだか</sup>裸の <sup>しゃしん</sup>写真を <sup>おく</sup>送ってはいけません。友達や <sup>ともだち</sup>恋人でも <sup>こいびと</sup>送ってはいけません。写真を <sup>おく</sup>送ると、SNSで <sup>おく</sup>世界中に <sup>せかいじゅう</sup>伝わってしまうかもしれません。  
その写真 <sup>しゃしん</sup>は、<sup>け</sup>ずっと <sup>け</sup>消すことが <sup>あ</sup>できません。



SNSで知り合った人と <sup>し</sup>トラブルになったら? <sup>あ</sup> <sup>ひと</sup>

- ① <sup>えき</sup>駅で待ち合わせて、<sup>あ</sup>仲直りする <sup>なかなお</sup>
- ② <sup>おや</sup>親や先生に相談して、<sup>そうだん</sup>かいけつする
- ③ <sup>あいて</sup>相手があやまるまでけんかを <sup>つづ</sup>続ける

LEVEL  
UP

<sup>あた</sup>新しい力!

性被害[自分の <sup>じぶん</sup>体のことで <sup>い</sup>嫌な <sup>けいけん</sup>経験 <sup>けん</sup>を経験をすること]に <sup>あ</sup>あわないように <sup>あ</sup>できるようになった!

# ステージ 1 クリア!



あたら ちから  
新しい力!

とうきょう あんぜん せいかつ  
TOKYO [東京] で 安全に 生活できる  
ようになっ た・・・ あなたは、立派な 勇者です!

LEVEL  
UP

ステージ2



してはいけないことが  
わかる ステージ

## ともだち きず 友だを 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  
友だを 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、友だと 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。



## お もの じ ぶん 落とし物を 自分のものに してはいけません

お もの だれ お した もの ひろ  
落とし物【誰かが 落としたもの】を 拾ったら、警察署や  
こうばん とど  
交番に 届けてください。

じぶん はんざい ほうりつ き わる  
自分のものにするのは、犯罪【法律で 決まっている 悪いこと】で  
す。持っている人 に 言わないで 家族や 自分のものではない  
じてんしゃ の はんざい  
自転車に 乗ることも 犯罪です。



## 「まんび」は、はんざい

お店のものは、必ず お金を 払って 買ってください。

安いものでも お金を 払わないで 自分のものにするのは、

「まんび【お店のものを 盗むこと】という はんざい【法律で 決まっ  
ている 悪いこと】です。

お金を 払わないで、  
お店のものを  
食べることも はんざい  
犯罪です。



## 「まんびを 助けること」もはんざい

友達が 一緒に まんび【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 まんび  
するのを 助けることも はんざい【法律  
で 決まっている 悪いこと】です。

「まんび」や「まんびを助けること」  
は、必ず 警察に 見つかります。

〈リーフレット〉  
まんび ぜったい  
万引きは絶対ダメ!



しょうがっこうこうがくねんよう  
【小学校高学年用】

ちゅうがくせいよう  
【中学生用】

他人の家の壁などに絵を書いてはいけません

ほかの人の家の壁などに絵や文字を書いてはいけません。

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

持ち歩いてください。



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。

車や バイクの 運転には、免許証が 必要です。

友達が あなたを 誘っても、してはいけません。

「しない」と言って 断ってください。



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

電車や バスの お金を 正しく 支払ってください。

中学生 以上は、大人と 同じ お金を 支払ってください。

中学生が 子どもの お金で 乗ってはいけません。

これは、犯罪[法律で 決まっている 悪いこと]です。



やくぶつ  
「薬物<ドラッグ>」を つか 使ってはいけません

やくぶつ つか こころ からだ わる  
「薬物<ドラッグ>」を 使うと、心と 体が 悪くなります。

いろいろ からだ もんだい で いちばんわる し  
色々な 体の 問題が 出て、一番悪くなると 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

にほん やくぶつ つか も  
日本では、「薬物<ドラッグ>」を 使うこと・持つこと・

わた 渡すこと・もらうことは、はんざい ほうりつ き わる  
犯罪【法律で 決まっている 悪いこと】です。

だれ だれ くれすり べんきょう  
誰かが「やせる 薬が ある」「勉強が できるようになる」

ねむ ねむ い つか  
「眠くならない」と言っても、使ってはいけません。



〈リーフレット〉  
やくぶつらんよう  
STOP!! 薬物乱用



あたし ちから  
新しい力！  
やくぶつ  
「薬物<ドラッグ>」は、しない！



## たいま あんぜん 大麻は 安全では ありません

たいま あんぜん じょうほう まちが  
「大麻(マリファナ)は 安全だ」という 情報は、間違いです。

のう わる  
脳が 悪くなる ということが わかっています。

ぜったいに つか  
使わないでください。

かいがい たいま せいぶん はい  
海外では、大麻の成分が 入った

かし はんばい  
お菓子などが 販売されています。

か  
まちがって 買わないように しましょう。



## 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。

たと にもつ う と はい  
例えば、「荷物を 受け取るだけ」の アルバイトが、人に うそをつい

て お金を とる「特殊詐欺」という 名前の 犯罪【法律で 決まっ

てる 悪いこと】になるかもしれません。



あら 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 <sup>ひと</sup> 人のことを SNSに <sup>か</sup> 書くときは <sup>き</sup> 気をつけてください

SNSに <sup>なまえ</sup> 名前や <sup>じゅうしょ</sup> 住所、<sup>しゃしん</sup> 写真など、

その人が <sup>だれ</sup> 誰か <sup>わ</sup> 分かるものは、

<sup>か</sup> 書かないで ください。

<sup>ともだち</sup> 友達の <sup>こと</sup> ことは、その人に <sup>き</sup> 聞いてから

<sup>か</sup> 書いて ください。



SNSなどに <sup>ひと</sup> 人が <sup>いや</sup> 嫌だと <sup>おも</sup> 思うことを <sup>か</sup> 書いてはいけません

SNSなどに <sup>ひと</sup> 人が <sup>いや</sup> 嫌だと <sup>おも</sup> 思うことや <sup>わる</sup> 悪く <sup>い</sup> 言うことを

<sup>か</sup> 書いてはいけません。これは、<sup>はんざい</sup> 犯罪【<sup>ほりつ</sup> 法律で <sup>き</sup> 決まっている

<sup>わる</sup> 悪いこと】になるかもしれません。

SNSに <sup>か</sup> 書く前に <sup>よく</sup> 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 <sup>つか</sup> 使うときは、ルールを <sup>まも</sup> 守ってください。  
自分が <sup>じぶん</sup> 悪いことをしていても、<sup>わ</sup> 気がつかないときが <sup>あ</sup> あります。  
<sup>き</sup> 気をつけてください。

### 【悪いことの例】

- お店で <sup>う</sup> 売っている <sup>あそ</sup> ゲームを <sup>つか</sup> ルールを <sup>まも</sup> 守っていない  
Webサイトから <sup>かね</sup> お金を <sup>しほら</sup> 支払わないで <sup>あそ</sup> ダウンロードし  
て <sup>あそ</sup> 遊んでしまった。
- <sup>ともだち</sup> 友達の IDと <sup>つか</sup> パスワードを <sup>つか</sup> 使って <sup>あそ</sup> インターネットを  
使ってしまった。
- SNSで <sup>ともだち</sup> もらった <sup>はだか</sup> 友達の <sup>しゃしん</sup> 裸の <sup>ともだち</sup> 写真を、ほかの <sup>ともだち</sup> 友達に  
<sup>おく</sup> 送ってしまった。
- SNSに <sup>みせ</sup> お店の <sup>わる</sup> 悪いことを <sup>か</sup> 書いたら、<sup>みせ</sup> お店に <sup>ひと</sup> 人が <sup>こ</sup> 来なくな  
って <sup>みせ</sup> お店が <sup>なくな</sup> なくなってしまった。

SNSでは、<sup>なまえ</sup> 名前が <sup>わ</sup> 分からなくても <sup>わる</sup> 悪いことをしたら、<sup>かなら</sup> 必ず <sup>み</sup> 見つ  
かります。「<sup>ただ</sup> 正しくないことを <sup>おも</sup> してしまったかもしれない」と思っ  
たら、<sup>まわ</sup> 周りの <sup>おとな</sup> 大人や、「<sup>そうだん</sup> こたエール」に <sup>そうだん</sup> 相談してください。

### こたエール

インターネットや  
スマホでのトラブルに  
ついての相談窓口。  
<sup>にほんご</sup> (日本語のみ)



<sup>あたら</sup> 新しい力!

インターネットを <sup>ただ</sup> 正しく <sup>つか</sup> 使うこ  
とができるようになった!

LEVEL  
UP

# ステージ2 ケリア!



あたら ちから  
新しい力!

はんざい ちか ことわ  
「犯罪」が 近づいてきても 断って

とうきょう せいかつ  
TOKYO〔東京〕で 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!

LEVEL  
UP

# 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

こま まわ ひと そうだん  
**困ったら 周りの人に 相談してください**

こま やくしょ ひと しごと  
 困ったら、役所【まちの人のために 仕事をしている ところ】に  
 き そうだん  
 聞いてください。相談が できる ところがあります。  
 やくしょ  
 役所の ホームページも 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 かた し こま なん そうだん  
 外国人の方が 知りたいこと、困っていることを 何でも 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
えいご 英語	げつようび きんようび 月曜日から金曜日	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	03-5320-7744
ちゅうごくご 中国語	かようび きんようび 火曜日・金曜日		03-5320-7766
かんこくご 韓国語	すいようび 水曜日		03-5320-7700

あんぜん そうだん  
**〈安全についての相談〉**

けいしちようせいかつあんぜんそうだん がいこくじんせんようそうだん えいご ちゅうごくごかんこくご  
 警視庁生活安全相談センター(外国人専用相談) ※英語・中国語・韓国語など  
 でんわ へいじつ ごぜん じ ぶん ごご じ ぶん  
 電話:03-3503-8484(平日 午前8時30分～午後5時15分)

けいしちよう にはんご たいおう  
 警視庁ヤング・テレホン・コーナー ※日本語のみ対応  
 でんわ じかんうけつけ ねんじゅうむきゅう  
 電話:03-3580-4970(24時間受付、年中無休)

# Webサイトや アプリケーションを <sup>つか</sup>使ってください

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、<sup>つか</sup>使ってください。

- あんぜんあんしん せいかつ 安全安心な生活のための  
リーフレット(東京都)



- あんぜんあんしん せいかつ 安全安心な生活のための  
どうが とうきょうと 動画(東京都)



- せいかつ やく た じょうほう 生活の役に立つ情報を  
まとめたポータルサイト  
とうきょうとたぶんかきょうせい  
(東京都多文化共生ポータルサイト)



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



VoiceTra サポートページ



## 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。

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

ことり ともだち わたし きら  
断ったら「友達が私のことを嫌いになるかもしれない」と  
かんが  
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 かの 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!

- ほかの人や 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  
興味が無いから



## とう かあ 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ところもあります。

わからないことがあったら役所に聞いてください。



TOKYO(東京)で <sup>とうきょう</sup> <sup>あんぜん</sup> <sup>せいかつ</sup> 安全に生活できるようになった!

でも、<sup>わる</sup> <sup>あいて</sup> <sup>つよ</sup> 悪い相手も強くなって、

別の <sup>わる</sup> 悪いことを <sup>する</sup> するかもしれません。

そのときに、<sup>ひつよう</sup> <sup>おし</sup> 必要なことを 教えます!



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

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



<sup>まわ</sup> <sup>ひと</sup> <sup>もの</sup> <sup>たいせつ</sup> 周りの人や 物を 大切に してください!

<sup>じぶん</sup> <sup>いや</sup> <sup>ひと</sup> 自分が 嫌なことは、ほかの人にもしないてください。



<sup>やくそく</sup> <sup>まも</sup> 約束や ルールを 守ってください!

<sup>いそ</sup> <sup>ひと</sup> <sup>せんせい</sup> <sup>つく</sup> <sup>ほうりつ</sup> <sup>まも</sup> 家の人や 先生と 作った ルールや 法律を 守ってください。

<sup>あたら</sup> <sup>ちから</sup> 新しい力!

TOKYO(東京)で <sup>ともだち</sup> <sup>いっしょ</sup> <sup>たの</sup> <sup>あんぜん</sup> 友達と一緒に、楽しく安全に

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

LEVEL  
UP



これであなたも勇者に！  
ラストステージ

あなたが、TOKYO【東京】で友達と一緒に、  
楽しく安全に生活できるようになる最後のステージです。  
全問正解を目指して立派な勇者になろう！

クイズ  
①

じてんしゃの  
みぎがわつうこう ひだりがわつうこう  
自転車に乗るときは、右側通行？左側通行？

- ① 右側      ② 左側      ③ どちらでもよい

クイズ  
②

SNSで知りあった人に住んでいるところや  
学校を聞かれたら？

- ① 住んでいるところを教える  
② 通っている学校を教える  
③ 何も教えない

クイズ  
3

SNSで仲良くなった相手から裸の写真を送ってほしいと言われたら？

- ① 裸の写真を相手に送る
- ② 親や先生に相談して、絶対に送らない
- ③ 相手がかawaiiそうだから顔の写真だけ相手に送る

クイズ  
4

1回でも薬物(ドラッグ)を使うとどうなりますか？

- ① 勉強するときに使うと眠くならないし、やせるので体によい
- ② 1回使うだけなら体に害はないので大丈夫
- ③ 病院やドラッグストアで買った薬以外は絶対に使わない

クイズ  
5

簡単なアルバイトでたくさんお金がもらえると誘われたら？

- ① 荷物を受けとるだけの簡単なアルバイトだから、応募してみる
- ② 簡単なアルバイトでお金をもらえることはない、はっきりとことわる
- ③ 興味があるので相手に自分の住所や写真を送ってみる



東京都

【問い合わせ先】

☎ 03(5388)2744

✉ S1170302@section.metro.tokyo.jp

きょうりょく けいしちやう  
協力: 警視庁

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷時の紙へリサイクルできます。

この印刷物は、印刷時の紙へリサイクルできます。

2025年12月発行

印刷物登録番号

(07) 33