

MIA多言語かわら版
 瓦版 MIA 多语种信息报
 MIA 다언어 카와라 판
 MIA's Multilingual Publication
 MIA Informativo Multilingue



宮城県国際交流協会
 미야기현 국제 교류 협회
 Miyagi International Association
 Associação Internacional de Miyagi
 財団法人 宮城県国際交流協会
 MIYAGI INTERNATIONAL ASSOCIATION

◆女性が犯罪被害に遭わないために◆

今回は、宮城県警察本部で作成したリーフレットをもとに特に女性に気を付けて欲しい犯罪について取り上げます。自分の国ではあまり起こらないような犯罪でも、日本では気を付けなければならない場合があります。被害に遭わないために日頃から防犯対策を行いましょう。

中国語

◆ 女性怎样防范 ◆

在本期瓦版里，我们结合宫城县警察总部制作的资料，对女性应警惕的犯罪活动做一个专集介绍。即使一些犯罪现象在您的国家也许并不常有发生，但在日本，却需要您多加小心。为了避免受害，从平时起就要实施防范措施。

韓国語

◆여성이 범죄피해를 당하지 않기 위하여◆

이번 호 카와라판에서는 미야기현 경찰본부가 작성한 리플릿을 바탕으로 특히 여성이 주의 하셔야 할 범죄에 대하여 소개하겠습니다.

자기 나라에서는 잘 발생하지 않는 범죄라도 일본에서는 조심하셔야 할 경우가 있습니다. 피해를 입지 않도록 평소에 방범대책을 실행합시다.

ポルトガル語

◆ Cuidados para que mulheres não sejam vítimas de crimes ◆

Nesta edição do Kawaraban falaremos sobre os crimes onde as vítimas são mulheres, baseado no manual da Delegacia de Polícia Central de Miyagi .

Podem ser crimes que não ocorrem comumente em seus países mas no Japão é necessário tomar certos cuidados pois esses tipos de crimes são bastante comuns. Medidas preventivas no dia a dia são importantes para evitar a ocorrência de criminalidade.

英語

◆Information for women to avoid becoming the victim of crime◆

In this issue of the Kawaraban, we focus on crimes that women should be wary of using information from a leaflet produced by the Miyagi Prefectural Police Headquarters. There are some crimes that occur in Japan that may not in your home country, so you have to be careful. Make sure to employ these measures daily so that you don't become a victim of crime.

日本語

1 「ちかん」被害に遭わないために

電車やバスの中、または駅の構内などで女性に対して「体を触る、盗撮する」などのちかん行為を絶対に許してはいけません。

～ちかん被害に遭わないための6か条～

- ◆ バッグなどの荷物で身体をカバーする
- ◆ 混雑するドア付近にはなるべく立たない
- ◆ 犯人からターゲットにされないように、いつも同じ時間、同じ車両に乗車しない
- ◆ スカートを履いて階段やエスカレーターを上がる場合、背後に気をつける
- ◆ 不自然な場所にあるレンズ、フラッシュの光、シャッター音に注意する
- ◆ 防犯ブザーなどを持ち歩く



それでも被害に遭ってしまったら

- 声を出す（防犯ブザーなどを鳴らす）：勇気を持って「ちかん」と大きな声で言う
- 身体を動かす：周囲に分かるように大きく動かす
- にらむ：うつむいたりせず、毅然とした態度で！
- 逃げる：別な車両、場所にすばやく移動
- 特徴をつかむ：犯人の身長、人相、服装、持ち物（バッグ、時計、指輪）等を確認する
- 警察に通報する：泣き寝入りすれば、犯行がエスカレート！

2 「ストーカー」被害に遭わないために

ストーカー行為とは、好意の感情や好意が満たされなかったことによる恨みの感情から、特定（好意を持つ相手）の人やその人と関係のある人に対して、以下のような「つきまとい行為」を繰り返すことを言います。

- ◆ つきまとい、待ち伏せ、押しかけ ◆ 面会・交際の要求 ◆ 監視していると告げる行為 ◆ 乱暴な言動
- ◆ 無言電話、連続した電話、FAX、メール ◆ 汚物等の送付 ◆ 性的羞恥心の侵害 ◆ 名誉を傷つける

もし被害に遭ってしまったら・・・

- 被害がエスカレートしないうちに警察へ相談
 - ・ストーカー問題は一人では解決できません
 - ・警察はストーカー規制法に基づき、相手に警告や禁止命令を行うことができます
- 電話やメールであっても、相手にあいまいな態度を示さず、きっぱりと拒絶する
- 送り主が不明な届け物は受け取りを拒否し、返送する
- どんな被害に遭っているかを細かく記録しておく
- 相手に生活パターンや個人情報などを知られないようにする
 - ・自分が部屋にいることが外から見えないように工夫する
 - ・住所が書かれている郵便物などは細かく切ってから捨てる



3 「性犯罪」被害に遭わないために

強制わいせつ等の性犯罪が多発しています。被害に遭わないために、周囲に注意を払い、事件を未然に防ぎましょう。

～性犯罪被害に遭わないための5か条～

- ◆ひとりで暗い夜道を歩かない
- ◆「携帯電話をかけながら」、「イヤホンで音楽を聴きながら」歩かない
 - ・自分の後をつけている人などに気づかないことがあります
- ◆エレベーターで知らない男性と二人きりにならない
- ◆家の中に入るまで気を抜かない
 - ・部屋に入る瞬間を狙っている犯人もいます
- ◆家の中に入ったら鍵をかけ、知らない人が来ても家に入れない
 - ・水道やガスなどの点検業者を名乗る人が来た場合、一度、管理会社等に連絡し、確認がとれるまで中に入れない



それでも被害に遭ってしまったら

- 恥ずかしがらずに、すぐに110番通報
- 「いつ」「どこで」「何があったのか」「犯人の特徴」を覚えている範囲で説明
- 現場を動かさない ・被害現場には重要な証拠があります

4 「DV」被害に遭わないために

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、配偶者（元配偶者）やパートナーからの身体に対する暴力、心身を傷つける言葉や行動のことをいいます。

- ・**身体的暴力**：殴る、蹴る、ものを投げつける、髪を引っ張る、引きずりまわすなど
- ・**精神的暴力**：大声で怒鳴る、召使のように扱う、無視する、人前で侮辱するなど
- ・**性的暴力**：性行為を強要する、避妊に協力しない、見たくないのにポルノビデオを見せるなど
- ・**経済的暴力**：生活費を渡さない、働きたいのに働かせない、収入や預金を勝手に使う
- ・**社会的暴力**：外出を制限する、交友関係を監視する、外部との接触を制限するなど
- ・**子どもを巻き込んだ暴力**：子どもに暴力を見せる、子どもに母親を誹謗・中傷させる、子どもに暴力をふるうと脅すなど

もし被害に遭ってしまったら

一度暴力を許すと、なんども繰り返される可能性があります。一人で悩んでいても暴力をエスカレートさせるだけです。

【主な相談先】

- ①警察 緊急110/相談 #9110（携帯電話・PHSからもかけられます）
- ②性犯罪相談電話 ☎022-221-7198 宮城県警察本部内に設置 月～金曜日 9:00～17:45
- ③宮城県女性相談センター（配偶者暴力相談支援センター）☎022-256-0965
月～金曜日 8:30～17:00（祝日・年末年始をのぞく）
- ④エル・ソーラ仙台 女性のための電話相談 ☎022-224-8702 月・水～土曜日 9:00～15:30
女性への暴力電話相談 ☎022-268-5145 火曜日 14:00～19:00
- ⑤ハーティ仙台（仙台女性への暴力防止センター）☎022-274-1885
月～金曜日 13:30～16:30/第1～4火曜日 18:30～21:00
- ⑥みやぎ外国人相談センター ☎022-275-9990 ※③～⑥の詳細は「多言語かわら版 vol.23」参照

◆身体的暴力や命に関わる脅迫については地方裁判所に保護命令（接近禁止命令、退去命令）を申し立てることができます。

5 「下着泥棒」被害に遭わないために

女性が被害を受けやすいのが下着泥棒です。これは、窃盗罪です。絶対に許してはいけません。

～下着泥棒に狙われないための3か条～

- ◆下着類はバスタオルの内側に干すなど、外から見えないようにする。
- ◆下着類はなるべく室内に干す
- ◆ひとり暮らしの女性は、男性物の衣類を干すなど、カモフラージュをする。

それでも被害に遭ってしまったら

- 被害が少なくても被害届を！
繰り返し狙われる可能性があります。下着が盗まれると女性は言いようのない不安を感じます。その不安を取り除くためにも、また、新たな被害を出さないためにも、勇気ある通報をしてこのような犯罪を撲滅しましょう。



1 谨防流氓的骚扰

对在电车、公共汽车里及车站等公共场所触摸女性身体，偷拍的流氓行为绝不能容忍。

~避免受流氓骚扰的六条注意事项~

- ◆用包等随身物品遮护身体 ◆尽量不要站在拥挤的车门附近
- ◆避免在同一时间、或固定乘坐某一节车厢，以免成为作案目标
- ◆着裙装上台阶或电动扶梯时，要留神背后
- ◆要警惕在本不该有的地方出现的照相机的镜头，闪光灯的光亮及按快门的声
- ◆随身携带防范警报器

一旦被害

- 大喊出声或拉响防范警报器：鼓起勇气高声叫喊「ちかん」(流氓)
- 晃(移)动身体：大幅度晃(移)动身体来唤起周围人的注意
- 怒目而视：抬头毅然面对流氓犯罪者
- 躲避：迅速转移到别的车厢、场所
- 抓住作案人的特征：记下其身高、相貌、服装、所持物品(包、手表、戒指)
- 报警：忍气吞声只会致使犯罪活动升级

2 怎样免受「跟踪狂」之害

尾随跟踪行为是指对自己的感情或好意没有得到应有的回报时而产生怨恨，进而发展成对特定的人(喜欢的对象)或对与此人有关联的人采取反复的类似以下的行为。

- ◆纠缠、暗中等候、突然闯来 ◆要求见面·交往 ◆明言对方正在自己的监视之下 ◆粗鲁的言行
- ◆无声电话、连续电话、传真、电子邮件 ◆邮寄污秽物 ◆倾害性羞耻心 ◆损害名义

一旦被害

- 在被害还没有逐步升级之前向警察咨询
- 跟踪狂问题靠一个人是解决不了的 ·警察可以根据跟踪狂管制法向对方提出警告或命令
- 即使收到对方的电话或电邮、也不要采取摸棱两可的态度，要断然拒绝。
- 对来路不明的包裹要拒绝接收，将其返回
- 将受害的具体情节记录下来
- 不要向对方暴露自己的生活规律和个人信息
- 设法不要让人从外面看到自己是否在屋内 ·将记载有自己的地址的邮件剪碎后在扔掉

3 怎样免受「性犯罪」危害

强迫猥亵等性犯罪多有发生。为了避免受害，对周围要提高警惕，防患于未然。

~避免受性犯罪危害的五条注意事项~

- ◆不要独自一人走夜道
- ◆不要边走路边打电话或戴耳机听音乐 ·这样有可能会觉察不到自己后面是否有人跟踪
- ◆避免和陌生男性单独同乘一架电梯
- ◆在进入家门之前都不要麻痹大意 ·有的犯人专门盯住被害者进屋的瞬间作案
- ◆进门后立即反锁上门，不要让陌生人进屋 ·如有自称是自来水或煤气公司的人来检查设备时，在未与管理公司取得联系，得到证实之前，不要轻易开门让其进屋。



一旦受害

- 不要怕难为情，立即拨打110报警
- 尽可能详细地提供「什么时候」、「在什么地方」、「发生了什么」、「犯人的特征」等您所能回忆出的信息
- 保护现场 ·受害现场里有可能存在重要的证据

4 免受「DV」之害

DV(Domestic Violence)是指对配偶(或原配偶)或生活伴侣施行身体上的暴力，不当的语言或行动致使其身心受伤害的行为。

- 身体暴力：殴打、踢打、用东西扔击、拽头发、到处拖拉。
- 精神暴力：大声训斥、象对待下人似的不尊重、不理睬、在人前对其污辱
- 性暴力：强迫性行为、不配合避孕、违背对方的意愿逼其观看黄色录像
- 经济暴力：断绝生活费、无视对方的意愿不允许出去工作、随意花费收入和储蓄
- 社会暴力：限制外出、监视交友、限制与外部的接触
- 牵连孩子的暴力：在孩子面前施暴、教唆孩子诽谤中伤母亲、用暴力恐吓孩子

一旦被害

对暴力只要原谅一次，就有可能使对方得寸进尺，进而反复施暴。自己独自烦恼只能使暴力升级。

【主要咨询处】

- ①警察 紧急110/咨询 #9110(用手机·PHS也可拨打)
- ②性犯罪咨询电话 ☎022-221-7198
宫城县警察总部内设置 星期一~星期五 9:00~17:45
- ③宫城县女性咨询中心(配偶暴力咨询支援中心) ☎022-256-0965
星期一~星期五 8:30~17:00(节假日、年末年初除外)
- ④エル・ソーラ仙台
女性专用电话咨询 ☎022-224-8702 星期一·三~六 9:00~15:30
针对女性的暴力电话咨询 ☎022-268-5145 星期二 14:00~19:00

⑤ **ハーティ仙台 (仙台对女性的暴力预防中心) ☎022-274-1885**

星期一~星期五 13:30~16:30 / 第1~4星期二 18:30~21:00

⑥ **宫城县外国人咨询中心☎022-275-9990**

※③~⑥의详细信息, 请参照「多语种瓦版 vol.23」

◆对暴力及危及生命的恐喝, 可以向地方裁判所请求发布保护令(禁止接近命令、撤退命令)

5. 谨防「内衣贼」

女性还容易遭受内衣贼之害。这属于偷盗罪, 绝不可容忍。

~免受内衣贼之害的 3 条注意事项~

- ◆在外晾晒衣服时, 注意将内衣晒在从外面看不见的地方, 比如周围用浴巾遮住。
- ◆内衣类尽可能在室内晾晒。
- ◆对于单身居住的女性, 可采取一些保护性伪装手段, 如故意晒出男性衣物以迷惑内衣小偷。

一旦受害

■即使轻度的受害也要报警

有可能会成为罪犯反复作案的目标。被偷盗了内衣的女性会有一种无法表达的不安。为了解除这种不安、也为了不让更多的女性受害, 鼓起勇气报警来根除这种犯罪活动吧。

한국어

1 ‘치칸’ (치한) 피해를 당하지 않기 위하여

‘치칸’ 행위란 전철이나 버스 안, 또는 역 구내 등에서 여성에게 하는 음란한 희롱 행위를 말합니다. 예를 들어 ‘몸을 만진다, 몰래 사진이나 비디오를 찍는다’ 등이 있습니다. 이러한 희롱 행위는 절대로 용서해서는 안됩니다.

~ ‘치칸’ 피해를 당하지 않기 위한 6 개조~

- ◆가방 등 물건으로 몸을 가린다 ◆혼잡한 문 부근에 되도록 서지 않는다
- ◆범인의 표적이 되지 않도록 늘 같은 시간, 같은 차량에 승차하지 않는다
- ◆치마를 입고 계단이나 에스컬레이터를 이용할 경우, 등뒤에 신경을 쓴다
- ◆자연스럽지 않은 장소에 있는 렌즈, 플래시, 셔터음에 주의 ◆방법버저 등을 상시 휴대



그렇게 해도 피해를 당했다면

- 소리를 지른다(방법버저 등을 울린다): 용기를 내고 ‘치칸!’이라고 크게 소리지른다
- 몸을 움직인다: 주위에 알려지도록 크게 움직인다
- 노려본다: 고개를 숙이지 말고 의연한 태도로!
- 도망친다: 다른 차량, 장소로 재빨리 이동
- 특징을 파악한다: 범인의 신장, 인상, 복장, 소지품(가방, 시계, 반지 등) 등을 확인한다
- 경찰에 신고한다: 참고 넘어가면 범인이 점차 더 대담해진다!

2 ‘스토커’ 피해를 당하지 않기 위하여

스토커행위란 호의의 감정이나 호의를 만족시키지 못했음에 의한 원망의 감정으로 특정된 사람(호의를 가진 상대)이나 그 사람과 관계가 있는 사람에 대하여 아래와 같이 ‘집요하게 쫓아다니는 행위’를 반복하는 것을 말합니다.

- ◆쫓아다님, 숨어서 기다림, 쳐들어감 ◆면회·교제의 요구 ◆감시하고 있다고 알리는 행위
- ◆거친 언동 ◆무연전화, 연달아 전화나 팩스 메일을 함 ◆배설물 등의 송부 ◆성적 수치심의 침해
- ◆명예를 손상시킴

만약에 피해를 당했다면

- 피해가 증폭되기 전에 경찰에 상담
 - 스토커문제는 혼자서 해결할 수 없습니다
 - 경찰은 스토커규제법에 의거하여 상대방에게 경고나 금지명령을 할 수 있습니다
- 전화나 메일도 상대방에게 애매한 태도를 보이지 말고 단호히 거절한다
- 보낸 사람이 확실하지 않은 물건은 수취를 거부하고 반송한다
- 어떤 피해를 당하고 있는지를 자세하게 기록해 둔다
- 상대가 자신의 생활양식이나 개인정보를 알지 못하도록 한다
 - 자신이 방에 있다는 것이 바깥에 보이지 않도록 한다
 - 주소가 적혀 있는 우편물 등은 잘게 잘라서 버린다



3 ‘성범죄’ 피해를 당하지 않기 위하여

강제성추행 등 성범죄가 다발하고 있습니다. 피해를 당하지 않기 위하여 주위에 주의를 기울이며 사건을 미연에 방지합시다.

~성범죄 피해를 당하지 않기 위한 5 개조~

- ◆혼자서 어두운 밤길을 걸어가지 않는다
- ◆‘휴대폰으로 통화하면서’ ‘이어폰 등으로 음악을 들으면서’ 걷지 않는다
 - 자신의 뒤를 따라오는 사람 등을 알지 못하는 경우가 있습니다
- ◆엘리베이터 안에 모르는 남자와 단둘이 되지 않는다
- ◆집안에 들어올 때까지 긴장을 늦추지 않는다
 - 당신이 방에 들어오는 순간을 노리고 있는 범인도 있습니다

- ◆ 집안에 들어오면 열쇠를 채우고 모르는 사람이 찾아와도 집안에 들이지 않는다
- 수도나 가스 등의 점검업자라고 자칭하는 사람이 와도 관리회사 등으로 연락하여 확실히 확인이 될 때까지 집안에 들이지 않는다.

그렇게 해도 피해를 당했다면

- 창피하게 생각하지 말고 즉시 110 번 통보
- ‘언제’ ‘어디서’ ‘무슨 일이 있었는지’ ‘범인의 특징’을 기억하는 범위 내에서 설명
- 현장을 그대로 유지한다 · 피해 현장에는 중요한 증거가 있습니다

4 ‘DV’ 피해를 당하지 않기 위하여

DV (더메스틱 바이올런스) 란 배우자 (전배우자) 나 파트너가 상대에게 하는 신체적폭력, 심신을 다치게 하는 말이나 행동을 일컫는 말입니다.

- 신체적폭력 : 때린다, 찬다, 물건을 던진다, 머리카락을 잡아당긴다, 몸을 잡아 휘두른다 등
- 정신적폭력 : 고함친다, 하인이나 하녀처럼 취급한다, 무시한다, 딴 사람 앞에서 모욕을 준다 등
- 성적폭력 : 성행위를 강요한다, 피임에 협조하지 않는다, 보기 싫은데 포르노 비디오를 보게 한다 등
- 경제적폭력 : 생활비를 주지 않는다, 일하고 싶은데 하지 못하게 한다, 수입이나 예금을 제멋대로 쓴다
- 사회적폭력 : 외출을 제한한다, 교우관계를 감시한다, 외부와의 접촉을 제한한다 등
- 자식을 끌어들이는 폭력 : 자식에게 폭력을 휘두르는 모습을 보여 준다, 아버지가 자식에게 어머니를 비방하게 한다, 자식에게 폭력을 휘두르겠다고 협박한다 등

만약에 피해를 당했다면

한 번 폭력을 허용하면 여러 번 반복될 가능성이 높습니다. 혼자서 고민해도 폭력을 증폭시킬 뿐입니다.

【주된 상담처】

- ① 경찰 긴급 110 / 상담 #9110 (휴대폰 · PHS 도 가능함)
- ② 성범죄 상담전화 ☎022-221-7198 미야기현 경찰본부 내에 설치 월~금요일 9:00~17:45
- ③ 미야기현 여성 상담센터 (배우자폭력상담지원센터) ☎022-256-0965
월~금요일 8:30~17:00 (축일 · 연말연시를 제외)
- ④ 에루 · 소라 센다이
여성을 위한 전화상담 ☎022-224-8702 월 · 수~토요일 9:00~15:30
여성에 대한 폭력 전화상담 ☎022-268-5145 화요일 14:00~19:00
- ⑤ 하티 센다이 (센다이 여성에 대한 폭력 방지센터) ☎022-274-1885
월~금요일 13:30~16:30 / 제1~4 화요일 18:30~21:00
- ⑥ 미야기 외국인 상담센터 ☎022-275-9990
※ ③~⑥의 자세한 내용은 ‘다언어 카와라판 vol.23’ 참조

◆ 신체적폭력이나 목숨에 관계되는 협박에 대해서는 지방재판소로 보호명령 (접근금지명령, 퇴거명령) 을 신청할 수 있습니다.

5 ‘속옷도둑’ 피해를 당하지 않기 위하여

여성이 피해를 당하기 쉬운 것이 속옷도둑입니다. 이것은 절도죄입니다. 절대로 용서해서는 안됩니다.

~속옷을 도둑 맞지 않기 위한 3개조~

- ◆ 내복류는 목욕 수건 안쪽에 말리는 등 밖에서부터 보이지 않게 한다
- ◆ 내복류는 되도록 실내에 말린다
- ◆ 혼자 사는 여성은 남성용 의류를 말리는 등 위장한다



그렇게 해도 피해를 당했다면

- 피해가 적어도 피해신고를!
반복해서 당할 가능성이 있습니다. 속옷을 도둑 맞게 되면 여성은 표현할 수 없는 불안감을 느낍니다.
그 불안감을 없애기 위해, 또한 새로운 피해가 발생하지 않기 위해서라도 용기 있는 통보를 해서 이러한 범죄를 박멸합시다.

Português

1 Para evitar os crimes de Chikan 「Moléstia contra Mulheres」

Não podemos ignorar e deixar de denunciar atos de Chikan como, 「toque no corpo aproveitando a lotação de coletivos, filmagens indevidas e maldosas」 e outros, que constituem em um atentado ao pudor contra as mulheres.

~As 6 regras para evitar ser vítima de Chikan~

- ◆ Em meio a lotações proteja-se com a sua bolsa ◆ Em meio a lotações evite ficar de pé nas portas
- ◆ Procure alterar a rotina diária de horário e utilização dos coletivos para evitar ser alvo dos molestadores
- ◆ Quando estiver de saias tome cuidado e observe bem as pessoas que estão atrás de você ao subir em escadas rolantes
- ◆ Cuidado com lentes, luzes de flash e barulho de acionamento de câmeras fotográficas que não pareçam naturais ao ambiente ◆ Se possível leve um alarme portátil sempre consigo

Se mesmo tomando cuidados você for vítima de Chikan!!

- Gritar (Soar o alarme portátil) : Grite em voz bem alta 「Chikan」
- Mudar de posição : Movimente-se bruscamente chamando atenção
- Fixar o olhar : Evite desviar o olhar mirando fixamente o molestador !
- Fugir : Entre rapidamente em outro vagão
- Característica : Preste atenção na altura, formato do rosto, roupa, objetos (bolsa, relógio, anel) do molestador
- Denunciar à polícia : Denuncie sem qualquer vergonha o crime a polícia



2 Para evitar os crimes de 「Perseguição」 (Sutooka)

Os crimes de Sutooka constiuem-se em uma perseguição a uma pessoa (a uma pessoa que se simpatiza) ou as pessoas que convivem com ela e o motivo é o de ressentimento pelo fato de não ter sentimentos correspondidos possuindo certas características de 「perseguição」 relacionadas abaixo :

- ◆ Perseguição, Emboscada, Invasão ◆ Obrigar a manter um relacionamento
- ◆ Vigiar os passos ◆ Violência verbal ◆ Telefonemas anônimos, Ligações, Fax, Mail repetidamente
- ◆ Envio de encomendas duvidosas ◆ atentado ao pudor ◆ Denegrir a honra

Se você for vítima deste tipo de crime . . .

- Consulte a polícia antes que o problema se agrave
 - Não tente resolver o problema sozinha
 - Perseguição é considerado violação de lei e a polícia poderá advertir ou fazer uma interdição ao miliante
- Rejeite firmemente qq proposta seja por fone ou email
- Devolva e recuse qq encomenda enviada
- Procure manter um diário descrevendo os detalhes da perseguição
- Não passe informações pessoais
 - Faça o possível para que interior de sua moradia não seja vista pelo lado de fora
 - Antes de jogar papéis picote-os muito bem

3 Para evitar 「Crimes Sexuais」

Casos de Crimes Sexuais como estupro tem aumentado muito ultimamente. É necessário tomar alguns cuidados evitando envolver-se com esse tipo de crime.

~5 regras para evitar crimes sexuais~

- ◆ Não ande sozinha em ruas escuras
- ◆ Não fale ao telefone e não use fones de ouvido enquanto anda porque assim você poderá perceber se alguém o estiver seguindo.
- ◆ Não entre no elevador com pessoa desconhecida
- ◆ Fique atenta e cuidadosa até entrar em casa.
 - Muitos crimes ocorrem no momento que a pessoa está abrindo a porta de sua casa
- ◆ Tranque a casa e não abra para estranhos
 - Certifique-se com companhia de água ou gás no caso de receber informação de manutenção e não coloque ninguém dentro de casa até confirmação.



Se for vítima deste tipo de crime

- Não tenha vergonha e chame rapidamente o (110)
- Relate os fatos que lembra 「Quando」 「Onde」 「Relate o fato」 「Característica do criminoso」
- Não se mova do local do crime • Pode haver provas importantes no local

4 Para evitar crimes de Violência Doméstica 「DV」

DV (Violência Doméstica) é o nome dado a qualquer violência física ou verbal praticado pelo companheiro ou (ex companheiro) provocando lesões corporais ou emocionais.

- **Violência física** : socos, pontapés, puxar cabelos e arrastar etc.
- **Violência emocional** : Berrar e gritar, receber tratamento como se fosse empregada, ser ignorada, ser humilhada na frente do outros
- **Violência sexual** : Atos sexuais forçados, não cooperar em evitar gravidez, ser obrigada a assistir videos pornográficos
- **Violência econômica** : Não ajudar nas despesas econômicas, não permitir trabalho, gastar todas as economias sem acordo mútuo
- **Violência social** : Limitar saidas de casa, vigiar as amizades, limitar relacionamentos sociais
- **Violência envolvendo criança** : Violência física na frente de crianças, Caluniar com palavras e gestos a mãe Violentar crianças e ameaçar

Se for vítima deste tipo de crime

A DV uma vez perdoada poderá se repetir em alguns casos. Procure aconselhamento antes que a violência aumente cada vez mais.

【Principais locais de consulta】

① **Polícia Emergência 110 / Consulta #9110 (Inclusive ligações por celular e PHS)**

② **Telefone de Consulta no caso de Crime Sexual ☎022-221-7198**

No interior da Delegacia Central de Miyagiken Segunda~Sexta 9:00~17:45

③ **Centro de Aconselhamento à Mulher (Centro de Apoio e Aconselhamento em caso de violência)**

☎022-256-0965 Segunda~Sexta 8:30~17:00 (Exceto Feriados Nacionais e de início de ano)

④ **Eru Sora Sendai**

Telefone de Aconselhamento dirigido à Mulher ☎022-224-8702

Todas as Segundas e Quarta~Sábado 9:00~15:30

Aconselhamento no caso de Violência à Mulher ☎022-268-5145 Terças 14:00~19:00

⑤ **Hatei Sendai (Prevenção de Violência a Mulher) ☎022-274-1885**

Segunda~Sexta 13:30~16:30 / Primeiras e quartas Terças Feiras do Mês 18:30~21:00

⑥ **Centro de Apoio aos Estrangeiros em Miyagi ☎022-275-9990**

※Consulta para mais detalhes dos itens ③~⑥ 「Kawaraban edição.23」

◆ Caso a violência sofrida causar perigo de vida o tribunal de justiça regional poderá ordenar uma proteção judicial (ordem de proibição de aproximação, ordem de expulsão)

5 Para evitar crimes de Roubo de Lingerie 「Shitag dorobo」

Roubos de Lingerie são crimes frequentes no qual as vítimas são mulheres. Não podemos deixar de denunciar este tipo de crime.

~3 regras para evitar o crime de roubo de lingerie~

◆ Pendure a lingerie de forma que não possa ser vista para quem esteja de fora de fora.

◆ Se possível pendure dentro da residência.

◆ Pendure peças íntimas masculinas juntamente com a lingerie para servir de camuflagem.



Se for vítima deste tipo de crime

■ Denuncie a polícia mesmo que não tenha tido grandes prejuízos materiais.

Esse tipo de roubo pode se repetir deixando a vítima muito insegura por isso é necessário tomar coragem e denunciar o roubo para que esse tipo de crime não persista.

English

1. How to avoid “chikan” crimes

Chikan in Japanese is a man who molestes women in public places such as in buses, on trains, and on train platforms by groping and taking voyeuristic photographs etc. (*chikan* can also refer to the act). These acts are completely unacceptable. Don't let them go unpunished.

~6 ways to avoid being targeted by *chikan*~

◆ Cover your body with your bag ◆ Try not to stand in the area near the doors on trains as they get crowded

◆ Don't get on the same train cars at the same time everyday

◆ Be careful of your rear when going up-and-down stairs or travelling on escalators when wearing a skirt

◆ Be wary of camera lenses in unexpected places, camera flashes and camera shutter noises ◆ Carry a rape alarm

What to do if you are the victim of a *chikan*

■ Vocalise (turn-on rape alarm): Don't hesitate to shout “Chikan!” out loud

■ Make a fuss!: Move your body so that people around you can see that something's wrong

■ Glare: Don't drop your eyes to the floor, be resolute!

■ Run away: Quickly move to another train car or area

■ Confirm the appearance of your attacker: height, looks, clothes, belongings (bag, watch, rings etc.)

■ Inform the police: If you contact the police, you can help stop future crimes.

2. How to avoid stalkers

Stalking is when somebody carries out and continues any of the actions below against a certain person or people close to that person, because of resentment borne from an obsessive and/or unrequited attraction.

◆ Following, lurking/ambushing, barging into somebody's property

◆ Telling somebody that they are being watched

◆ Silent or persistent phonecalls, faxes or email

◆ Infringing behavior designed to cause sexual embarrassment

◆ Persistent requests to meet or to initiate a relationship

◆ Violent words or actions

◆ Sending human waste

◆ Attempts to damage reputation

What to do if you are the victim of a stalker

■ Contact the police before the situation escalates

· Being stalked is a problem that you cannot solve on your own

· The police can issue warnings and restraining orders to stalkers using the Stalker Regulation Law

■ Even if your stalker is contacting you by telephone or email, refuse their advances clearly. Do not be vague.

■ Do not accept parcels through the post where the sender is unclear. Return them.

- Make a detailed record of how you are being stalked.
- Make sure your stalker can't find out about your lifestyle patterns or personal information
 - Make it impossible to see from outside whether you are home or not
 - Shred post that has your address on it before throwing it away

3. How to avoid sex crimes

Crimes of a sexual nature, such as indecent assault, occur frequently. Be aware of your surroundings and prevent incidents before they happen.

~5 ways to avoid sex crimes~

- ◆ Don't walk alone along poorly lit streets at night
- ◆ Don't walk while talking on the phone or listening to music on earphones as you won't realise if somebody is following you
- ◆ Be careful of getting on an elevator with one other man that you don't know
- ◆ Don't let your guard down until you are in your home
 - There are criminals that target victims the instant they try to enter their home
- ◆ Once you are inside, lock your door and don't let anybody in that you don't know
 - If somebody comes to your door claiming to be from the water or gas company etc., contact the company and don't let them in until you can confirm their identity.

What to do if you are the victim of sex crime

- There is no need to be embarrassed. Phone the police immediately (110)
- Explain when it happened, where it happened, what happened and the appearance of your attacker in as much detail as you can remember
- Do not move anything at the scene of the crime as there could be important evidence



4. How to avoid domestic violence

Domestic violence refers to violent acts or abusive language/behavior used by one's spouse (ex-spouse) or partner in an intimate relationship.

- ◆ **Physical abuse:** hitting, kicking, throwing things, hair-pulling, dragging etc.
- ◆ **Mental abuse:** shouting loudly and angrily, treating your partner like a servant, ignoring your partner, insulting your partner in front of others etc.
- ◆ **Sexual abuse:** Demanding your partner to engage in sexual acts, refusal to cooperate with birth control, forcibly showing pornographic videos to your partner even if it is clear they don't want to watch
- ◆ **Financial abuse:** Not providing money for living costs, not letting your partner work, using your partners wage money or jointly held money without the partner's consent etc.
- ◆ **Social abuse:** Limiting how often your partner can leave the house, monitoring your partners friendships, limiting contact with people outside the relationship etc.
- ◆ **Abuse involving children:** Exposing children to abuse, making the children bad mouth the partner, threatening to abuse the children etc.

What to do if you are a victim of DV

If you let your partner get away with violent behavior once, it may continue. You don't need to suffer in silence.

【Places to Call for Help/Advice】

- ① **Police Emergency: 110 / Advice: #9110 (You can call from mobile telephones and PHS)**
 - ② **Sex Crime Advice Hotline ☎022-221-7198**
Located in the Miyagi Prefectural Police Headquarters Mon. – Fri.: 9:00 – 17:45
 - ③ **Miyagi Prefecture Women's Counseling Centre (Spousal Violence Counseling and Support Centre) ☎022-256-0965**
Mon. – Fri.: 8:30 – 17:00 (Closed on national holidays and during the year-end and New Year holidays)
 - ④ **L-Sola Sendai**
Telephone consultation for women ☎022-224-8702 Mon., Wed. – Sat.: 9:00 – 15:30
Telephone advice regarding violence against women ☎022-268-5145 Tues. 14:00 – 19:00
 - ⑤ **Hearty Sendai (Sendai Violence Against Women Prevention Centre) ☎022-274-1885**
Mon. – Fri.: 13:30 – 16:30, 1st, 2nd, 3rd, and 4th Tuesday of the month: 18:30 – 21:00
 - ⑥ **Miyagi Support Centre for Foreign Nationals ☎022-275-9990**
- * Refer to Vol. 23 of the KAWARABAN for details about ③-⑥

* If you are being threatened with physical violence, or you feel your life is at risk, you can apply for a protection order (restraining order/expulsion order) at your local court.

5. How to avoid “shitagi dorobo” (underwear thief)

Theft of underwear occurs fairly often in Japan and women are particularly susceptible. Underwear theft is a crime under Japanese law. Don't let them go unpunished.

~3 ways to avoid being targeted by underwear thieves~

- ◆ When hanging out your underwear to dry, hide them behind bath towels to ensure that they are not visible from outside
- ◆ Dry your underwear inside if possible
- ◆ If you live alone, try to hide the fact by hanging up mens clothes with your laundry



What to do if you are a victim of shitagi dorobo

- Submit a damages report to the police!
You can be targeted again. It is easy to feel extremely anxious if your underwear is stolen. The best way to rid yourself of that anxiety and ensure that future crimes do not take place is to contact the police.