

# 女子必見！節電時の防犯対策

## 【目次】

- 1.はじめに
- 2.節電で照明が減った街は危険が増えます
- 3.買い物時は〇〇〇〇であることがバレやすので要注意！
- 4.実は部屋に入る瞬間がもっとも危険！？
- 5.この夏は家にいる時も注意しましょう
- 6.万が一犯罪に遭ったとき…逃げるために役立つアイテム
- 7.こんな助けの求め方は逆効果！
- 8.最初の段階で逃げられなかったら…
- 9.おわりに
- 10.このレポートの取り扱いについて

## ■はじめに

今から 10 年ほど前のこと。  
以前住んでいたマンションでの話です。  
すぐ裏手が市民公園（という名の雑木林）でした。

ある夏の夜に突然、女性の悲鳴が聞こえました。  
「きゃーっ、いやーっ！触らないでー。誰かーっ助けてー！」  
文字にすると嘘臭く感じられるかもしれませんが、本当にこんな悲鳴でした。

慌ててベランダに飛び出して現場を確認…しようとしたのですが、夜で暗かった上に雑木林が邪魔をして、どの方向から悲鳴が聞こえてきたかも、よく分かりませんでした。  
結局、様子を見に行くことすらできず、気がかりなまま次の日を迎えました

悲鳴の内容からして、おそらく痴漢だったかと思われます。  
すぐに助けを求める声はおさまりましたから、犯行時間はそれほど長くはなかったはず。  
ですから女性に怪我や大きな実害はなかったと思うのですが、だとしても大変なショックだったろうと思います。  
夜、暗い中で悲鳴が一瞬間こえた程度では、よほど近くにいない限り、どこで何が起きているのかを確かめるのは、とても難しいものだと実感した出来事でした。

東日本大震災以降、世の中は節電モードですが、さらに夏には再び計画停電が実施される予定です。  
電力不足によって起きかねない、思わぬ大停電を防ぐための措置ですが、計画通りにうまくいくかどうかは分かりません。  
夏の冷房使用によって春先よりも電力消費量が増えた場合、計画停電でも間に合わず、想定外の大停電になってしまう可能性もあるかもしれません。

このような状況では、女性、特に一人暮らしの方にとっては、防犯意識を強く持つておきたい夏になると言えるのではないのでしょうか。  
そこで、この夏、女性が気をつけたい防犯のポイントを独自にまとめてみました。

## ■節電で照明が減った街は危険が増えます

春先の計画停電以降、自販機やコンビニなど、今までであれば明るく夜道を照らしていた照明が消え、街がずいぶん暗くなりました。

暗くなったことに不便を感じた方は多くはなかったでしょうが、不安を感じた方は多かったのではないのでしょうか。

この夏も、引き続き暗い帰り道である可能性が高いはずです。

冷房を使わなければならない分、春先よりもっと節電傾向が強くなるかもしれません。

場合によっては今以上に、街の明かりを消したり、減らしたりするでしょう

いくら夏場は日が長いといっても、やはり夜は暗く感じるはず。

当然、不安を覚えることは多くなると思われまます。

現実問題として、夜道が暗ければ目立ちにくいため目撃されにくく、また目撃されたとしても顔やナンバーを覚えられにくくなるため、犯罪が起きやすくなる傾向にあります。

また不審者に気づきにくかったり、危険な兆候を発見しにくかったりもします。

ですので今年の夏は特に、帰宅時は注意してほしいものです。

基本的な防犯対策としては、なるべく早く帰宅することです。

帰りが遅くなればなるほど、営業終了する店などが増えますから、その分暗くなります。

人通りも少なくなるので、助けを求められる相手も減ります。

学生の方は、夏休みになるとつい夜遅くまで遊びがちですが、今年の夏はなるべく控えたほうがいいかもしれません。

また多少遠回りでも、より明るい道を帰ることも大切です。

けれども街全体が節電傾向にあるでしょうから、そんな道は無いかもしれませんね。

帰り道で不審者に後をつけられるのを防ぐためには、面倒でも途中でコンビニなどに寄ったり、時にはわざと引き返したりして確認することがポイントです。

また道を歩いているときも、周りには気をつけたほうがいいでしょう。

男性の立場からすると、前を歩いている女性から警戒されてジロジロ見られたり、走りだされたりするのは、正直あまり気分のいいものではありませんけれども。

怪しい気配を感じたら、決して一人では近づかないこともポイントです。

特に車には気をつけたほうがいいでしょう。

例えば、近くの暗がりには車を止めて、仲間数人が車内で待機します。

おとり役が1人、何らかの口実でターゲットの女性を車の前まで誘導します。

「具合が悪いので車まで手を貸してもらえますか？」などですね。

そうして車の前までくると、中から仲間が飛び出してきて…といったケースも実際にあったようです。

自分で動くことはできるけれど、ちょっと具合が悪い程度の人は、むしろ目立たないように行動します。

「恥ずかしい。人に迷惑をかけたくない。」といった心理が働きますから、自分からは積極的に助けを求めないことが多いんです。

逆に、ものすごく具合が悪い人は、誰にも助けを求めることができないほど苦しんでいるか、誰彼構わず必死で助けを求めてきます。

ですから、そのどちらでもない場合は、ちょっと怪しいと考えてもいいかもしれません。

また、こんなケースも実際にありました。

道を聞くふりをして、教えてくれたお礼にと、ペットボトルの飲み物を差し出してきました。

うっかり口をつけてしまうと、中に睡眠薬が入っていて…といったものです。

さらに乱暴な手口だと、凶器などをチラつかせて脅して車に乗せる、といったものもありました。

こういった犯罪に遭わないようにするには、怪しい車が待機できるような危険な場所、時間帯をなるべく避け、怪しい人から話しかけられたら、いつでも助けを求めて逃げ出せるように警戒する、といった方法しかありません。

駅前の人通りがある場所で起きたケースすらありますから、中が見えないような怪しい車が停まっていたら、そばには近づかないほうがいいでしょう。

いずれにせよ車に乗ってしまったらアウトですから、勇気を振り絞って助けを求め、すぐに逃げ出すことです。

そして意外と見落としがちですが、道路を歩く際に守りたい大事なポイントがあります。

進行方向に向かって右側を歩くことです。

おそらく多くの方が、歩行者は歩道のない道路では右側通行をするようにと、道路交通法で決められているのを忘れていらっしゃるかと思います。

小学校の交通安全教室などで習うケースが多いのですが。

右側通行には、法律で決められているという理由以外に、防犯面から見たメリットがあります。

日本の場合、自動車やバイクなどの車両は左側通行ですから、左側を歩いている歩行者の方が狙われやすいんです。

バイクでのひったくりを例に挙げます。

道路の左側を歩いている歩行者には、後ろからスッと近づけます。

そして右手でハンドルを操作しながら左手でバッグに手を伸ばして掴み、そのまま走り去ることができます。

一方、右側を歩いている歩行者はどうでしょう。

後ろから近づくには、センターラインを超えて反対車線を逆走しなければなりません。

センターラインがない道路でも、普通はやらない右側通行をすることになります。

近づいたとしても、左手でハンドルを操作しながら右手でバッグを狙う必要があります。

右ききの人間のほうが多いですから、ハンドル操作を左手一本で行うのは、右手一本よりも不安定になりやすいんですね。

このような理由から、よりスムーズに犯行ができる左側の歩行者のほうが狙われやすいんです。

また、歩行者を強引に車に連れ込むような犯罪の場合も、やはり左側を歩いている歩行者のほうが狙われやすいです。

理由はバイクによる引ったくりと同様ですが、他にもあります。

車の構造によるものです。

左側を歩いている歩行者は、後ろから近づいて横に並んだ瞬間、左側の後部座席のドアから車内に連れ込みやすいんです。

一方、右側を歩いている歩行者の場合、後部座席の右側にドアがないと、ぐるっと回って左側から乗せなければなりませんから、時間がかかります。

ミニバンなどでは後部座席の右側にドアがある車種も増えてきましたが、乗降時の安全性やコストを考えると右後部ドアがない車種も、まだまだあります。

それを考えると、犯人側の心理からすれば、左側を歩いている歩行者のほうが狙いやすいんですね。

このように日本の交通事情から考えると、左側を歩く方が右側を歩くよりも狙われやすいといえます。

普段、特に気をつけていなかった方は、さっそく今日から右側通行を意識してください。

■買い物の時は〇〇〇〇であることがバレやすので要注意！

計画停電によって家電製品が使えなくなると、この夏はいろいろ不便を感じるでしょう。

特に冷蔵庫は、今からどうしようか悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

いくら計画停電が日中の数時間だけと言っても、夏場ですから生鮮食品は傷んでしまうかもしれません。

ですので、なるべく買いだめをしないよう、毎日その日の分だけ買うようにするケースが多くなるかもしれません。

そういった買い物の仕方は、実は思っている以上に注意が必要なんです。

なぜなら、一人暮らしかどうか簡単にわかってしまうからです。

これはナンパでの話ですが、週末の夜にコンビニで 1 人分の食料を買って帰る女性は声をかけやすい、とされています。

一人暮らしで彼氏などもない、と判断されるためです。

その姿が、もしターゲットを探している犯罪者の目に留まったら危険です。

一人暮らしの女性は狙われやすいですから。

対策としては、女性 1 人分と思われのないような買い物の仕方をする事です。

2 人以上の買い物と思われる買い方をしたり、男性ものの商品を買ったり、携帯で家にいる人と話しながら買って帰るものを決めているふりをする、などといったことです。

とはいえ、これはなかなか面倒かもしれません。

また必要最低限の買い物しかしないせいで、ふと気がつくと冷蔵庫の中に何もなかった、なんてことが起きやすくなるかもしれません。

しかたなく、夜中に部屋着で近所のスーパーやコンビニへ買い物に行く、なんてこともあるでしょうが、これも実は危険です。

そういう人は店舗の近くに住んでいると予想できますから、後をつけやすいため、やはり狙われやすいんですね。

それを避けるためには、普段から冷蔵庫の中に気をつけて、夜中に買いに行かないようにすることが大切です。

時には、家にあるもので我慢することも必要かもしれません。

ちなみに買い物をする時は、意識して店舗の防犯カメラに映る範囲を避けておくと、防犯効果が期待できます。

先日起きた 6 億円強奪事件では、防犯カメラの映像から犯人が逮捕されています。

そういったこともあり、あなたの様子を伺う姿がカメラに映ることを避ける心理が、相手側に生じる可能性があるからです。

カメラを警戒させ、犯行を諦めさせて、危険を未然に防ぐことも、立派な防犯対策です。

ただし防犯カメラは、計画停電時など電気が使えない間は停止するかもしれません。

そうすると犯罪者の心理としては、犯罪をしやすくなります。

店舗に限らずですが、防犯カメラがあるからといって過信はしないほうがいいでしょう。

### ■実は部屋に入る瞬間がもっとも危険！？

マンション入り口の自動ドアやオートロックも、頼りにはなりません。

もし停電時に動かなくなるタイプのものであれば、不都合を避けるために開けたままにしておく可能性があります。

その分、普段よりも建物内への人の出入りが自由になりますから、犯罪者も入り込みやすいということです。

そもそもオートロックの防犯効果は、あまり高くはないんです。

住人が開けた時に、何食わぬ顔でスッと入り込むことは簡単にできます。

また暗証番号式のオートロックは、暗証番号が漏れてしまえば意味がありません。

そして暗証番号は、例えば住人の子供にちょっとお小遣いを渡すなどすれば、簡単に知ることができます。

ですからオートロックを過信しないようにしてくださいね。

それから、帰宅した瞬間がもっとも危険だという話は、多分聞いたことがあるのではないのでしょうか。

安心感からつい気が緩んで、周囲への警戒が薄れてしまいがちなうえに、鍵を開けて中に入る時に、そのまま室内に押し込まれて犯罪に遭うケースが多いからです。

ですので、住んでいるマンションなどの建物に入る前、さらに自分の部屋の鍵を開ける前には、周囲を確認してください。

チャイムを鳴らしたり、「ただいま。」と声をかけたりと、室内に家族などがいるかのよう演技するのもいいかもしれません。

そして部屋に入ったら、すぐに鍵をかける習慣をつけましょう。

■この夏は家にいる時も注意しましょう

仮に計画停電が再開したとしても、夜は普通に電気を使っても大丈夫かもしれません。けれども万が一、電力使用量が跳ね上がり、予期せぬ停電が起きてしまったら、困ったこととなります。

当然冷房や扇風機は使えませんが、閉めきったままでは暑くて寝苦しいですから、窓を開けることとなります。

あるいは節電に協力しようと、あえて冷房を使わずに窓を開けて寝る人もいるかもしれません。

また休日の昼間に部屋にいるときは、まさに計画停電の真っ最中で、しかたなく窓を開けたままにすることも考えられます。

昼間は外出するとしても、帰ってきたときのことを考えて、窓を開けて室内に蒸し暑い空気がこもらないようにする人もいるかもしれません。

もともと窓を開ける機会が増えるのが夏ですが、特に今年はその機会が増えそうです。

これが外部から侵入しようとする人間にとっては好都合なんです。

窓が開いていて網戸だけといった状態は、外から室内の様子をうかがいやすいからです。

カーテンを閉めていれば、中の様子は見えないかもしれません。

けれども漏れ聞こえてくる話し声や室内の音だけでも、今誰が何人いるのか、ある程度分かってしまいます。

犯人側からすれば、当然室内の様子が分かったほうが、犯行がやりやすいですよ。

また、網戸は簡単に壊して侵入できます。

ガラス窓であれば、割る時に音がしますので、犯人側としては気を使います。

防犯用フィルムなどを貼れば強度を増すこともできますし、窓が割れたらブザーで知らせる防犯装置もあります。

一方網戸は、カッターで切りつける程度で簡単に破れるくらいの強度しかない上に、音もほとんどしません。

網戸用の防犯装置というものも、目立って効果的なものはありませんから、外部からの侵入を防ぐという働きは、網戸には期待できないと言えるでしょう。

外部から侵入されにくくするためには、窓を閉めておくしかありません。

とはいえ、それが難しいかもしれないのが、計画停電がある今夏だということです。

逆に、犯人が室内にあらかじめ侵入しているケースもあります。

開いている窓から侵入しておく以外にも、もっと手の込んだ方法もあります。夜中に、例えば異物を詰め込むなどして、外から鍵をかけられないようにしておきます。そうすると、朝出かけようとしても鍵をかけることができません。どうしようか迷うでしょうが、仕事や学校に遅れるといけないからと、そのままにして出かけてしまう人も多いかと思われます。そうして住人が外出している間に室内に侵入して、場合によっては帰宅を待って、犯行に及ぶといったケースも実際にあるんです。

こういった場合は、室内に何か異変を感じたら、安全な時、安全な場所で対処を考えるようにしてください。

例えば上記の例で言えば、急に鍵がかけられなくなるなんてことは、普通は起きません。にも関わらず、帰宅してから対処を考えるなんて行動は、大変危険です。昼間に管理人などに連絡して様子を見てもらうなり、誰かと一緒に帰宅するなりといったほうが、より安全だということです。

#### ■万が一犯罪に遭ったとき…逃げるために役立つアイテム

どんなに注意していても、残念ながら犯罪に遭うことはあります。その時は、まず身の安全を最優先に考え、貴重品も諦めて逃げることです。そして、「犯罪に遭ったらとにかく逃げる。」という方向で考えた場合に、誰にでもできる準備があります。靴と防犯ブザーです。

まず靴です。

女性はヒールのある靴を履いていることが多いですね。

ところがこれでは、いざという時に走って逃げ出すことが難しいです。

ミュールなんて、もってのほかですね。

ですから多少ファッション的にかっこ悪くても、通勤通学時は歩いたり走ったりしやすい靴のほうが良いかもしれません。

それから防犯ブザー。

このレポートの冒頭に書いたように、助けを呼ぶための手段として考えると、残念ながら悲鳴はあまり頼りになりません。

暗い中、一瞬の悲鳴だけでは、どこから聞こえてきたのかが分かりにくいからです。

大きな声で何十秒も悲鳴を上げ続けるというのは、普通の女性には無理です。それどころか、恐怖のあまり声を出せなくなることだってあるかもしれません。

また悲鳴には、どの程度の危機なのかが周りの人間に伝わりにくい、といった一面もあります。

場合によっては、親しい関係にある男女のケンカだと誤解されかねません。そうなってしまうと、なかなか助けに来てもらえないこともあるんですね。

そのために、ぜひ女性の皆さんには防犯ブザーを用意してほしいんです。それもスイッチ ON/OFF 式のものではなく、ピンを抜いたら差し込まない限り音が止まらないタイプのもんです。防犯ブザーなら、悲鳴よりも大きな音で、確実に危機を周りに知らせてくれます。鳴り続けていれば、周りの人は何事か確かめようとし、またうるさく感じることもあって、様子を見にきてくれる確率が高いんですね。

また犯人側からすると、防犯ブザーを鳴らされたら驚きます。ヤバいと思って犯行を諦め、逃げ出す犯人だって少なくないでしょう。仮に犯人が逃げ出さなかったとしても、驚いたりためらったりしている隙に、あなたが逃げ出すチャンスが増えます。

このように防犯ブザーは、犯罪を避けたり、犯罪に遭った時に逃げたりするのに、非常に役に立ちます。

値段も数百円から数千円と、さほど高い物ではありません。デザインもカワイイものが少しずつ増えてきましたし、興味のある方は携帯感覚でデコレーションするのもおしゃれだと思います。

繰り返しますが、悲鳴というものは思っている以上に役に立ちません。ですから今年の夏は、ぜひ防犯ブザーを購入して、常に持ち歩いてほしいと考えます。

■こんな助けの求め方は逆効果！

防犯ブザーがない場合は、ためらわずに声を上げて周りに危険を知らせ、助けを求めることです。

この際、気をつけたいポイントがあります。

数年前、特急列車内で起きた暴行事件を覚えている方もいるでしょうか。

あの事件では、乗り合わせた乗客が泣いている女性の姿を目にしていました。

それなのに、なぜ誰も止めに入らず、車掌にも連絡しなかったのか疑問に思われました。

原因はいくつか挙げられているのですが、傍観者効果が働いてしまったという可能性も考えられるようです。

傍観者効果を簡単に説明すると、「事件であれば誰かが通報するはず。なのに誰も通報しないのは事件ではないからだろう。」と様子見してしまう集団心理のことです。

この心理の怖いところは、気づいている人が多いほど行動を起こす人が少なくなる傾向にある、という点です。

「何かおかしいな？でも周りの人も皆気づいているはずなのに何もしないから、大丈夫なのかかもしれない。もし自分が通報して誤報だったら恥ずかしいし。」といった心理が働いてしまうんですね。

ですから助けを求める際には、「誰か助けて！」といったように、不特定多数の人に呼びかけるのでは逆効果になりかねません。

そうではなく、特定の人に、して欲しい行動を指示する方法が効果的とされています。

「グレーのスーツに青のストライプのネクタイをしてメガネをかけている、そのあなた。警察を呼んでください。」などと、言われた側が自分のことだとはっきり分かる伝え方で、どうして欲しいかを伝えるということです。

近所の人に助けを求めるなら、「〇〇号室の誰々さん！」などと名前を呼んで助けを求めるほうがいい、ということです。

とはいえ、いざという時には、そこまで冷静に対処できないかもしれません。

また近くに助けを求められる人がいるとは限りません。

ですから、危険な目に遭わないように気をつけて行動することと、遭いそうになったらすぐ逃げるのが、何よりも大事なことです。

## ■最初の段階で逃げられなかったら…

いくら対処法を考えて準備したとしても、最初の段階で逃げられないケースもあるかもしれません。

大声を出しながら暴れれば諦める犯人もいるかもしれませんが、そうではないケースも考えられます。

男性に本気で襲われたら、残念ながら力ではとても叶わないですから、何とか逃げ出す隙をつくらないといけません。

隙について急所を攻撃するのは、隙をつくる方法の1つです。

男性の急所と言えば、まず思い浮かぶのがアソコです。

女性の力でも蹴れば男性は悶絶し、しばらく動けなくなるくらい効果的ですが、失敗したときの逆襲が怖いのです。

また男性は、急所を狙われることを予想していますし、本能的に守ろうとしますから、いきなり狙っても外れる可能性が高いんです。

ですから相手が油断し、十分に狙える姿勢やポジションになった瞬間に、隙をついて一撃必殺の覚悟でやる必要があります。

脚で蹴る場合は膝で狙うことになりませんが、練習しないと一発では当たらない可能性も高いのが難しいところです。

蹴るよりは手で思い切り握るほうが、より確実かもしれません。

女性の握力でも全力で握れば、男性はその場でしばらく動けなくなります。

もう1つの急所は喉です。

男性は喉仏が出ていますが、そこやその下のくぼみを狙って、体の硬い部分で力いっぱい突いたり、押し込んだりします。

空気の通り道である気管が圧迫されますから、こちらもしばらく痛みで動けなくなります。

ただし、これらは最後の手段であることは絶対に忘れないでください。

あくまで逃げる隙をつくるためのものです。

下手に抵抗すると逆効果になることも考えられますから、やるなら確実に当てること。

また、これらはあくまで護身術であることを忘れないでください。

興味本位で、何もしていない男性相手に試したりしないように。

護身術については、警察や格闘技のジムといった場所で講習会などを行っているケースもあります。

そういったところで体験するのもいいでしょう。

ただし現実には、女性が逃げたり抵抗したりできないようにしてから犯行に及ぶ人間もいます。

そうなると護身術も何もあったものじゃありません。

繰り返しますが、まずは危険な目に遭わないように防犯意識を持って過ごすこと。

もし危険な目に遭いそうになったら、すぐ逃げること。

これらに勝る護身術はないと考えてくださいね。

## ■おわりに

以上、女性向けの防犯対策という視点からレポートを書きました。

「愛されるいい女の条件」というブログテーマとは、まったく関係のない内容で恐縮です  
^^ ;

ただ個人的には、この夏は犯罪、特に女性を狙った犯罪が増えるのではないかと危惧しています。

中でも一人暮らしの女性は狙われやすく、また不安に感じるシチュエーションも多いかと思われま

す。ですので、少しでも参考になればと思い書かせてもらいました。

女性の立場からは気づきにくい内容もあったかと思えます。

装飾も何もなく、文字だけの殺風景なレポートですが、ぜひ参考にさせていただければ幸いです。

一番の防犯対策は「防犯意識を持つこと。」です。

言い換えれば、「犯罪に遭うかもしれない。」と考えて、そうならないように注意して行動することです。

一例として、福岡県警が女子高生を対象に行ったアンケート結果を紹介します。

(福岡県警 HP <http://www.police.pref.fukuoka.jp/seian/kotai/joskouseianke-to.html>)

こちらによると、自分は気をつけているから犯罪に遭わない、と考えている人が半数以上です。

それでいて、防犯ブザーを持ち歩いている人は9%、携帯プレーヤーなどで音楽を聞いたり、携帯でメールをしたりしながら、周囲に注意を払わずに歩いている人が67%です。

これでは防犯意識が高いとは、残念ながら言えません。

当ブログの読者は、女子高生以上の方も多いですから、もう少し防犯意識は高いでしょうが、それでも例えば防犯ブザーを持ち歩いている方などは、少ないのではないのでしょうか。

今夏の節電・計画停電は、ご自身の防犯意識や防犯行動を見直すきっかけになるかもしれません。

もちろんビクビクしながら生活する必要はありませんが、いざという時にはいつでも対処できるように、特に外出しているときは緊張感を持っていたいものです。

それから、何かあったときに連絡しあえる相手の存在は大切です。

例えば不審を感じたときに一緒に確認してくれる人ですとか、何かあった時にそばにいてくれる人ですね。

東日本大震災で実感した方も多いでしょうが、いざという時、人間は助け合わなければ生きていけません。

家族以外でも、友人や彼氏など、何かあった時に助け合える人間関係を築いておきたいものです。

#### ■このレポートの扱いについて

このレポートの内容は、友人や知人の方々に広めていただいて構いません。

全部または一部のコピーや転送、ご自身のホームページやブログなどへの転載等も、一定のルールのもとでOKとします。

そのためのルールをまとめましたので、ご確認ください。

##### 【1】 著作者のクレジット（氏名、作品タイトルと URL）を表示すること。

氏名…なまえはまだない.

タイトル…女子必見！節電時の防犯対策

URL…愛されるいい女の条件 <http://ameblo.jp/iionna-jyouken/>

※URL はハイパーリンクをお願い致します。

##### 【2】 非営利目的に限ること。

営利目的でのご利用や、内容をもとに対価を取る行為などはご遠慮ください。

【3】 改変を行った際には、クリエイティブ・コモンズ・ライセンスの基準をもとに、このレポートと同じ組み合わせのライセンスで公開すること。

CC ライセンスの基準に照らせば、このレポートは表示-非営利-継承です。  
全部または一部をコピーして転送したり、表現を変えたりする場合、ここに記載した 1~3  
と同じルールで行ってください。



以上になります。

分かりやすく書くと、このレポートの内容を広める場合は、元々のレポートをどこの誰が  
書いたか分かるように表示して、「愛されるいい女の条件」へリンクして、お金儲けに使わ  
ないというルールを皆で守ってくださいね、ということです。  
よろしくお願いします。

#### 【著作権について】

このレポートは、日本国の著作権法により保護されている著作物に該当します。  
著作権は「愛されるいい女の条件」(<http://ameblo.jp/ionna-jyouken/>) 運営者の「なまえ  
はまだない。」に帰属します。

#### 【免責事項】

このレポートの内容は、全ての方に対して利益や効果を保証するものではありません。  
このレポートにより、いかなる損害が発生したとしても、著作者は一切責任を負わないも  
のとします。  
また、全てご自身の責任で使用・実行するものとします。

#### 【推奨環境】

このレポートに記載されている URL はクリックできます。  
またハイパーリンクされている箇所も同様です。  
できない場合は最新の Adobe Reader を下記のページよりダウンロードしてください。(無  
料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>