個人の緊急時プランニング

ACTIVIST CHECKLIST

最終更新日：**2026年1月28日**　所要時間の目安：**始めるのに1時間、完了まで4時間**

このコピーは 2026年11月6日 に作成。 脅威が変化するにつれ、また自分の身を守るより良い方法が利用可能になるにつれ、ガイドを頻繁に更新します。最新バージョンはこちらから。 activistchecklist.org/ja/emergency/

自動翻訳: このページは自動翻訳されています。現時点で人によるチェックが済んでいるのはページの0%だけで、それ以外の部分には誤りがあるかもしれません。**翻訳のチェックに協力する**[1]。

このガイドは、冷静に考えられなくなる瞬間に備えるためのものです。警察やICEが玄関に来たとき、アクションで拘束されたとき、住所を突き止めた右翼グループから脅迫を受けたとき、一晩家を離れなければならなくなったとき。緊急連絡先、メインの頼れる人、自宅の点検、避難計画、そして継続的なコミュニティのサポートのためのポッドマッピングを順を追って説明します。

目的：「私たちの安全は私たちで守る！」には、できれば使わずに済むことを願いつつ、一人ひとりの安全のための計画を立てておくことも含まれます。この包括的な安全計画ツールは、さまざまなシナリオとアプローチを取り上げ、直面するかもしれないいろいろなリスクに備えられるようにサポートします。

背景：アメリカで権威主義体制が権力の強化を続けるなか、反対意見の犯罪化[2]がますます進んでいます。政治的な活動を理由に私たちの誰かが逮捕される可能性は低いかもしれません。それでも、逮捕や、対立勢力による自宅への脅威に備えておくのが賢明です。

このガイドが想定している**緊急時のシナリオ**：

- 拘束された
- 身動きが取れない、または連絡がつかない状態になった
- 政府の捜査官が玄関に来た（例：「ちょっと話を聞きたいだけ」、捜索令状、逮捕令状）
- 暴力的な人たちが自宅に押しかけてくるおそれがあり、すぐに避難する必要がある
- その他の危機が起きて、身の危険を感じ、サポートが必要になった

この計画でカバーする内容：このガイドでは、次のことを順を追って進めます：

- 自分の権利と、国家による弾圧への対応方法を学ぶ
- 危機時のケアとサポート、そして個人的なサポートネットワークづくり
- 警察が玄関に来たときの対応について、同居人と準備しておく
- 緊急連絡先を決めて、準備しておいてもらう
- あなたと連絡がつかなくなったときに緊急連絡先の人が必要とする可能性のある、大切な情報をまとめておく
- 自宅からすばやく避難するための計画
- 自宅の安全チェックと改善
- 地域の潜在的なリスクを見極めつつ、近所の人たちと支え合える関係を築く

自分に合わせて調整を：このツールは、特定の組織のために、その組織固有の脅威評価をもとに作られたものです。ツールを進めていくと、各セクションが優先度順（必須か推奨か）に並んでいることがわかります。私たち一人ひとりの暮らしも、コミュニティも、置かれた状況も、それぞれ異なります。私たちの多くは、いくつものリスクや脅威に重なり合うかたちで直面しています。誰にでも当てはまる計画はありません。自分の状況に合うものを選んでください。

このツールの使い方： 自分の状況に特に関係のある項目に絞って、ひとりで各セクションを進めていくこともできます。あるいは、友人やコミュニティの仲間とチームを組んで一緒に計画を立て、お互いを支え合う仕組みをつくるのもいいでしょう。一部のセクションはひとりで、ほかのセクションは信頼できる身近な人と一緒に進める、という組み合わせ方がうまくいく人も多くいます。

忘れないで： セキュリティと安全で大切なのは、完璧さではなく一歩ずつ進むこと。すべてのセクションを終わらせる必要はありません。自分の状況で一番大事だと思えること、実行できそうなことに集中してください。

短縮版（要点まとめ）

このワークシートを全部やる時間がない場合は、次の質問に答えてみてください：

1. **頼れる「ひとり」は誰？** もし今夜逮捕されたら、誰に電話しますか？その人の電話番号を暗記していますか？
2. **その人は必要なものを持っていますか？** ほかに連絡すべき人のリスト、あなたの医療情報、法律相談ホットラインの番号を把握していますか？その人は、ペットや子どもなどの世話をするために必要なものがそろっていますか？
3. **家にいて身の危険を感じたら、どこに行きますか？** 身の危険を感じて今夜家を出なければならなくなったら、どこに泊まりますか？その相手はそのことを知っていますか？

計画ワークシート

この計画ワークシートのテンプレートを使って、信頼できる緊急連絡先と共有する情報をまとめておけます。セキュリティをさらに高めたい場合は、デジタルではなくすべて紙で保管することもできます。

計画ワークシートをコピー（Proton Docs）

計画ワークシートをダウンロード（Word文書）

セクション1：基本事項

- [ ] **職場や団体、コミュニティグループに登録している緊急連絡先を最新の情報に更新する**

  可能であれば、緊急連絡先を1〜2人、仲間や職場に伝えておきましょう。できれば、その中にあなたのメインの「安全な人」（セクション2で説明）を入れておくのがおすすめです。あなたが拘束される場面を職場や組織のグループが目撃し、あなたのサポート体制に連絡する必要がある場合に、これらの人に連絡してもらうことになります。

- [ ] **「警察が玄関に来たら」権利を知るためのポスターを印刷しよう**

  このポスターは、緊急時にどうすればいいかを自分や同居人に思い出させてくれるだけでなく、家を訪れた人に自分の権利を知ってもらうのにも役立ちます。

ポスターの使い方

1. 「警察が玄関に来たら」権利を知るためのポスターを印刷する →[3]
2. 自分と同居人の緊急連絡先を記入する（詳しいアドバイスはセクション2を参照）
3. 玄関ドアの横に貼る

国家による弾圧への対応方法を学ぶために、このブックレットを読もう

米国の人権団体Center for Constitutional Rightsが、国家による弾圧に対応するためのベストプラクティスをまとめた詳しいブックレットを公開しています[4]。国家が使う可能性のある手段の解説に加えて、一人ひとりが知っておくべき戦術や権利についても書かれています。

家庭内でドア対応のルールを決めておく（警察が来たとき）

DO: 黙秘することで、運動への連帯を示そう。

DO NOT: ドアを開けたり、警察と話したりする

予期せぬ訪問者への対応ルールを家庭内で決めておくことで、立ち入りを防ぎ、全員の安全を高められます。

> **基本的なドア対応ルールの提案**
>
> 1. **ドアを開ける必要はありません：** ドア越しに話すことも、まったく応答しないこともできます
> 2. **警察や政府の捜査官だった場合：** 裁判所の令状がない限り、ドアを開けないでください。令状を窓越しに見せてもらうか、ドアの下から差し入れてもらうよう求める
> 3. **令状があると言われたら：** ドアを開ける前に、名前、所属機関、訪問の目的をはっきり述べるよう求める
> 4. **捜査官を絶対に中に入れない：** ドアを開けた場合でも、自分が外に出て後ろ手にドアを閉めればいい
> 5. **ドアを開ける前に、必ず誰が来ているか確認する：** ドアスコープや窓、あればドアベルカメラを使う

ドア対応のルールを決める方法

1. Center for Constitutional Rights（憲法上の権利センター）の資料「If An Agent Knocks（捜査官がノックしてきたら）」[4]を同居している人たちと共有する
2. ドアを開ける前に相手の身元を確認する、という家庭内のルールを決める。上のテンプレートを参照。
3. ドア対応のルールを同居している全員と共有し、話し合う（下の話し合いの議題を参照）
4. 予期せぬ訪問者（頼んでいない配達など）に何と言うか、練習しておく

こうした事情に詳しくない同居人と話すときの台本：

「突然誰かが家に訪ねてきたとき、特にそれが警察や政府の捜査官だった場合にどう対応するか、話しておきたい。私の活動は、ときに強大な権力に立ち向かうものだから、当局から目をつけられる可能性もある。

何か悪いことが起きるというわけではないけど、念のため備えておきたい。火事のときの避難計画みたいなもの。使わずに済むのが一番だけど、どうすればいいか前もって知っておくのが賢明でしょう。

一番覚えておいてほしいのは、次のこと：

- 令状がない限り、誰に対してもドアを開ける必要はない

- 警察やその他の捜査官の質問に答える必要はない
- いつでも「弁護士の立ち会いなしでは話したくありません」と言っていい
- こちらから連絡していない会社やサービスの者だと名乗る人が来たら、身分を証明する書類を見せてもらう

あなたに活動家になってほしいとか、私の活動に関わってほしいと言っているわけではありません。ただ、全員が安全でいられるように、そして自分たちの権利を知っておけるようにしたいだけです。ここまでで分かりにくいところはありますか？なぜこれが大事なのか、何か気になることはありますか？」

☐ （任意）Catalyst Projectの「Troublemaker's Guide」を読む

CCRのガイドが主に個人向けなのに対して、Catalyst Projectの「Troublemaker's Guide」[5]は、国家による弾圧を組織の視点から理解するためのガイドです。

注目したいのは、Catalyst Projectが反レイシズムの団体だということ。このガイドでは、歴史的に見て、白人が大半を占める組織や白人主導のグループこそが、国家による弾圧に対して最も弱い部分になってきたことをはっきりと論じています。これがあなたの状況に当てはまるなら、役に立つ部分を取り入れて、当てはまらない部分は気にしなくて大丈夫です。

セクション2：個人の安全計画

このセクションでは、あなたが拘束されたり緊急時に連絡が取れなくなったりした場合に、緊急連絡先があなたを支えるために必要な情報を準備しておく手助けをします。

☐ 緊急連絡先をまとめておこう

連絡先をすべて一か所に整理しておけば、緊急時の貴重な時間を無駄にせずに済みます。このあと、これらの連絡先を「メインの安全な人」や他の大切な仲間と共有するよう案内します。

このリストを使う人：

- **あなた自身：** 電話をかけられる状態で、危機の際にサポートを呼びかけるだけでいい場合
- **あなたの「メインの安全な人」**（次の項目で詳しく説明します）：あなたが身動きできない状態になったとき、この人がサポートを呼びかけます
- **同居人：** これらの番号の一部は、「警察が家に来たら」権利を知るためのポスター[3]にも載せておきましょう。

緊急連絡先の選び方

候補になりうる人：

- **組織のリーダー** - 職場や、一緒に活動しているグループ（複数可）など。あなたを支援するために他の人を動員できる人や、運動の法的支援ネットワークにつながっている人を考えてみましょう
- **親しい友人** - あなたのことを大切に思っていて、あなたが困っていたら知りたいと思ってくれる人
- **コミュニティの連絡先** - 特定のサポートを提供してくれそうな、組織活動のコミュニティの人
- **家族（自分で選んだ家族も含む）** - 親、きょうだい、いとこ、パートナー、子ども
- **実務的なサポートをしてくれる人** - ペットの世話や植物の水やり、当面の段取りを引き受けてくれる人

各人について記録しておく情報：

- フルネームとあなたとの関係
- メインの電話番号
- Signalのユーザー名（Signalを使っている場合）
- 他の連絡手段があればそれも（勤務先の電話、メールなど）
- どんなサポートをしてくれそうか（「法的なアドバイスができる」「合鍵を持っている」「気持ちの支えになってくれる」「猫の世話をしてくれる」など）

この情報の保管場所：

1. スマホの連絡先に保存する（まだ登録していない場合）
2. ほかの緊急連絡先の人もアクセスできるように、共有可能なオンラインドキュメントに保存しておきましょう（おすすめはProton Docs[6]。Protonを安全に使うためのガイド[7]も参照してください）。
3. バックアップとして紙に書き出し、安全な場所に保管する。

優先順位： この連絡先リストには、あなた自身にとっても、緊急時にリストを使って連絡を取る人にとってもわかりやすいように、必要に応じて優先順位をつけておくことをおすすめします。

- 国家の捜査員が訪ねてきた場合、すぐに連絡すべき人は誰ですか？拘束された場合は？
- 特定の状況でだけ連絡してほしい人はいますか？例：6時間以上拘束された場合のみ、など。

☐ いざという時の「メインの安全な相手」を決めて、準備しておく

「メインの安全な相手」とは、あなたの緊急時の情報を預かり、あなたが拘束されたり、脅されたり、危機的な状況にどう対応するか一緒に考えてほしいときに、真っ先に連絡する相手のことです。危機のときに助けてくれる人として、一番信頼できる人を一人選びましょう。

メインの安全な相手との準備のしかた

誰を選ぶか：

- 家族、親しい友人、パートナー、メンターなど、誰でも大丈夫。怖い状況になったときに、ちゃんと電話に出て駆けつけてくれると一番信じられる人を選びましょう。
- プレッシャーの中でも落ち着いていられて、情報を秘密にしておける人を探しましょう。
- 連絡のつきやすさも考えましょう。その人はよく電話の電源を切っていませんか？連絡が取れなくなるときは、事前に知らせてくれると約束できそうですか？
- 候補が何人もいるなら、一番頼りになって連絡がつきやすい人を選びましょう。
- サポートしてくれる人が少ない場合は、一番信頼できる人を選びましょう。誰もいないより、誰か一人いるほうが必ず心強いです。
- メインの安全な相手と連絡が取れない場合に備えて、予備の相手も決めておくことを考えましょう。この人はあなたの緊急時の情報を預かり、あなたが拘束されたり、脅されたり、危機的な状況にどう対応するか一緒に考えてほしいときに、真っ先に連絡する相手になります。

準備のしかた：

1. メインの安全な相手を選ぶ
2. メインの相手と話す時間をつくる
3. （できれば）メインの相手にメッセージアプリ「Signal」をダウンロードしてもらう
4. 緊急連絡先をすべて保存し、相手に渡しておく

> **話し方の例：** 大事な話があって、聞いてほしい。（知ってのとおり、）私がやっている政治的な活動は抑圧の仕組みに立ち向かうもので、そのせいで仲間が政府機関や敵対的なグループから狙われることがある。そうそう起こることではないけれど、備えておいて、みんなの安全を守りたいと思っている。それで、私のメインの緊急連絡先になってもらえないかと思って。もし私が危機的な状況に陥ったときに、連絡できる相手になってほしい。たとえば、政府の捜査官が私のところに来たり、脅迫を受けてすぐに家を出なければならなくなったりする場合のこと。引き受けてもらえるなら、お願いしたいのは次のこと：
>
> - この会話と、私が伝える情報はすべて、誰にも話さず秘密にしておくこと
> - 政府の捜査官や警察から私や私の活動について何か聞かれても、まず私に相談するまでは絶対に話さないでほしい
> - センシティブな話題について安全にやり取りできるように、Signalというアプリをダウンロードしてほしい。こうした話はSignalか直接会ったときだけにして、普通のSMSやメールでは絶対にしないようにしたい
> - 私の緊急連絡先の情報を預かっておいてほしい
> - それから、遠出する予定があるときは教えてほしい。そうすれば代わりの人を用意しておくことを考えられるから> このサポートを使う日が来ないことを願っているけど、信頼できる人が準備してくれていると思えるだけで、とても安心できる。この役割を引き受けてもらえそう？お願いしたことについて、何か質問はある？

Signalでの連絡について： あなたとメインのセーフパーソンは、できるだけSignalでやり取りすることをおすすめします。逮捕された場合は、もちろん電話で連絡することになります。ただし、安全計画を変更する必要が出てきたとき、政府の捜査官が訪ねてきたとき、敵対する人たちから脅されているときは、すぐにメインのセーフパーソンに知

らせてください。できればSignalで連絡するのがベストです。**会話には必ず消えるメッセージを設定し（1週間がおすすめ）、相手には通知をオンにしておいてもらいましょう。そうすれば、メッセージにすぐ気づいてもらえます。Signalを安全に使うために、Signalセキュリティチェックリスト[8]を参考にしてください。**

☐ 包括的な安全計画ワークシートを完成させる

以下のステップに沿って、あなたの「緊急ハンドブック」となる包括的な参照ドキュメントを作りましょう。あなたが拘束されたり、脅されたり、危機に陥ったりしたときに、メインの「安全な人」があなたを助けるために必要な情報をすべてまとめておくものです。

> **個人情報に関する注意：** このワークシートには、個人的でセンシティブな情報について尋ねる項目がいくつもあります。メインの「安全な人」とどこまで共有するか、そして一か所にどこまでまとめるかは、自分が安心できる範囲で慎重に判断してください。一部の情報は書かない、口頭だけで伝える、複数の人に分けて共有する、といった方法をとっても大丈夫です。

安全計画ワークシートの記入方法

1. **ドキュメント：** この安全計画ワークシートのテンプレート[9]を使うと、回答を一か所にまとめやすくなります。情報は紙に書き留めるか、エンドツーエンド暗号化されたプラットフォーム Proton Docs[6] を使いましょう（Proton を安全に使うためのガイド[7]も参考にしてください）。
2. **緊急連絡先をすべてリストアップする**（セクション2を参照）
3. **重要な書類の保管場所を記録する**
   - 運転免許証、州発行のID、パスポート
   - 出生証明書、ソーシャルセキュリティカード、移民関係の書類（グリーンカード、ビザ、帰化証明書類）
   - 健康保険証と重要な医療記録
   - 婚姻証明書、離婚関係の書類、親権・監護権に関する書類
   - 遺言書、委任状、医療に関する事前指示書
4. **含めることを検討したいその他の書類・情報：**
   - 自動車保険、賃貸住宅保険／住宅所有者保険、生命保険の書類
   - 銀行口座の情報と金融関係の書類
   - 賃貸契約書または住宅ローンの書類
   - 雇用契約書、職業上の資格・免許
   - 電気・ガス・水道などの公共料金のアカウント情報
5. **検討したいその他の情報：** 保管場所は具体的に書きましょう。必要な暗証番号やアクセスコード、鍵についても記載しておきましょう。
   - 緊急用の現金や予備のデビットカード／クレジットカードの保管場所
   - 予備の薬や医療用品
   - 合鍵（自宅、車、職場）
   - 扶養している家族やペットのための大事な必需品（ペットフード、赤ちゃん用品など）。
6. **医療面で必要なこと：** 現在飲んでいる薬、医療面で必要なこと、かかりつけ医の連絡先を書き留めておきましょう。拘束されたり入院したりしたときに必要になるかもしれません。
7. **地域の法的支援の連絡先を入れておく：** 拘束されたとき、事情聴取を受けたとき、法的なサポートが必要なときに助けてくれる地域の法的支援先を調べて、連絡先を記録しておきましょう。自分の状況やアイデンティティに合った団体も入れておくことを考えてみてください。そうすれば、一刻を争うときに、あなたの信頼できる人がすぐに法的な助けにつながれます。
   - 地域の National Lawyers Guild（NLG）支部[10]
   - 移民関連の法律相談ホットラインや弁護士（該当する場合）
   - LGBTQ+／トランスジェンダー向けの法律相談窓口（該当する場合）
   - 緊急時の一般的な法律扶助団体
   - 保釈基金や緊急対応の法律支援グループ
   - 自分の権利を知るための「Know Your Rights」ホットライン
   - 付き合いのある個人の弁護士

8. **共有する：** 記入済みの安全計画ワークシートをメインの連絡相手に渡しましょう

☐ 自宅に入れて、大事なものを取り出せる人を決めておく

緊急時に自分で自宅に戻れなくなった場合に備えて、信頼できる人を少なくとも一人決めておきましょう。その人が自宅に入れるようにし、必要なものの置き場所も伝えておきます。近くに住んでいるかどうかによって、メインの「安全な連絡先」の人と同じ人でも、別の人でもかまいません。

自宅に入ってもらうための準備のしかた

1. 緊急時に自宅に入って必要なものを取り出してくれる人を決める
2. 信頼できる人に鍵を渡すか、鍵を受け取れる方法を決めておく
3. 大事な書類の置き場所を伝えておく
4. 緊急用のお金や物資の置き場所を伝えておく
5. 薬や医療用品の置き場所を伝えておく

セクション3：自宅の安全

自宅の安全が問題になるのは、敵対する相手にあなたの住んでいる場所を知られ、押しかけると脅された場合です。

☐ 自宅の安全チェックをひと通り行い、メモを取る

自宅とその周辺を歩いて回り、セキュリティ上の強みと弱点を確認しましょう。気づいたことをメモしておきましょう。次のセクションで、どこから改善するか優先順位を決めるときに使います。別の視点を得るために、信頼できる同居人や友だちと一緒にやるのもおすすめです。賃貸に住んでいる場合は、大家さんの許可なしでできる対策を中心に考えましょう。建物全体のセキュリティの問題に気づいたら、大家さんに相談したり、ほかの入居者と一緒に改善を求めたりできるようにメモしておきましょう。

自宅の安全チェックのやり方

1. メモを取る場所を用意する
2. 家の外周を歩いて、侵入できそうな場所（ドア、窓、バルコニー）をメモする
3. ドアと窓のセキュリティを確かめる。鍵をチェックし、こじ開けられやすさを評価する
4. 家の外まわり、廊下、出入口の照明を確認する
5. 侵入者に利用されそうな屋外の物（はしご、家具、工具）をメモする
6. 建物全体のセキュリティを評価する（インターホン、複数の出入口、住人同士の雰囲気や習慣）
7. 外から窓越しに何が見えるか確認する
8. すでにあるセキュリティ対策（鍵、門、フェンス、カメラなど）を記録する

☐ 評価で見つかった自宅のセキュリティ改善点のうち、優先度の高い3〜5つを実行する

自宅の評価で取ったメモを見直して、自分の状況にとって最も重要で、実際に取り組める改善点を選びましょう。手持ちのリソースを一番有効に使えると思える変更に集中しましょう。

やり方

1. 評価のメモを見直して、最も重要な改善点に優先順位をつける
2. 選んだ改善点を実行するスケジュールを決めましょう。同居人や、一番頼れる安全な人に、サポートや進み具合の確認をお願いしましょう。
3. 選んだ優先項目の完了状況を記録する

☐ 自宅の安全対策をしっかり実施する（時間があるときに）

ここにある項目をすべて終えるには時間がかかるかもしれないので、上の項目とは分けています。

自宅の安全対策を進める方法

1. **救急箱を用意する：** 基本的な救急箱を、同居している人全員が場所を知っていて、緊急時にすぐ取り出せるところに置いておきましょう。
2. **侵入の手助けになりそうな物を片付ける：** 自宅チェックのメモをもとに、窓やドアによじ登るのに使われそうな屋外の物を固定するか、別の場所に移しましょう。
3. **ドアと窓の防犯を強化する**
4. **照明を増やす：** 見回りのときに暗いと感じた場所に照明を追加しましょう。侵入者を寄せつけにくくなり、危険にも気づきやすくなります。
5. **シュレッダーを用意する：** 機密性の高い書類や個人的な書類は、リサイクルに出す前にシュレッダーにかけましょう
6. **ルーターに強力なパスワードを設定する：** Wi-Fiルーターのパスワードをランダムだけど覚えやすいパスフレーズ[11]に変更して、ネットワークへの侵入を防ぎましょう。
7. **耐火金庫を用意して**、大切な書類を保管しましょう。
8. **防犯カメラやアラームシステムを検討する：** 警察と自動的につながらないEufyのカメラなど、プライバシーに配慮した防犯製品を調べてみましょう。
9. **（該当する場合）大家さんと建物の防犯改善に取り組む：** 賃貸に住んでいて建物全体の防犯上の問題に気づいたら、必要な改善について大家さんに相談しましょう。必要に応じて、ほかの住人とつながり、一緒に声を上げましょう。

☐ （任意）その他の護身グッズ（催涙スプレー、キーホルダー型防犯ブザーなど）を用意する

こうした護身グッズは家に置いておいてもいいし、どこへ行くにも持ち歩きたいならキーホルダーにつけておくのもいいでしょう。

護身グッズの入手方法

1. キーホルダー型の防犯ブザーを検討してみましょう。 Birdieをチェック[12]。
2. 催涙スプレー・ペッパースプレーを検討してみましょう。 POMをチェック[13]。（地元や州の法律を必ず確認してください。どの州でも携帯は認められていますが、濃度に制限を設けている州もあります。）

☐ 家に出入りするときに周囲に注意を払う習慣をつける

家の周りでいつもと違う動きや見慣れない人、危険の兆しに気づけるような習慣を身につけましょう。何かおかしいと感じたら、その直感を信じてください。

周囲への注意力を身につけるには

日頃から周囲に注意を払う練習をしておくと、よりリスクの高い場面への備えになります：

1. 家を出る前に周囲を見渡す練習をする
2. 帰宅したら、ドアに近づく前に周りを見回す
3. 近所の「いつもの様子」に気を配り、覚えておく
4. 何かおかしいと感じたら、直感を信じて予定を変える。（緊急連絡先に電話する。近所の人の家のドアをノックする。より安全だと思える行動をとる。）

もっと詳しく知りたい場合は、18 Million RisingとNonviolent Peaceforceによる英語のトレーニング「Situational Awareness 101[14]」をチェックしてみてください。

☐ リスクになりうる近所の人や同居人を把握する

身の回りの人たちを正直に見つめ直して、互いに支え合える人と、自分のセキュリティにとってリスクになりうる人を見極めましょう。

やり方

1. **同居している人たち**それぞれのセキュリティ上のニーズや、ルールを守る意思の違いを考える
2. セキュリティ上のリスクになりうる**近所の人やコミュニティのメンバー**を把握する
3. 問題になりそうな人間関係に対処するための**戦略**を考える（いくつかのアイデアは下記を参照）

敵対的、またはリスクがありそうだと判断した人との関係を、安全に乗り切るための具体的な方法を考えておきましょう。目標は、衝突や情報の露出をできるだけ減らしつつ、恐怖にすべての選択を支配されないようにすることです。状況によって必要な戦略は異なります。はっきりとした境界線が必要な人もいれば、慎重に距離を置くべき人もいます。また、戦略的に関わることでうまく付き合える人もいるかもしれません。

難しい人間関係のタイプ別の戦略

敵対的な近所の人やコミュニティのメンバーに対して：

- 礼儀正しく、でも接触は最小限に。政治的な議論には乗らず、挑発的な発言にも反応しない
- 自分の活動、旅行の予定、私生活の詳細は話さない
- どうしても関わる必要があるときは、第三者に立ち会ってもらうことも検討する

セキュリティのルールを守ってくれない同居人に対して：

- 安全面で具体的に何が必要か、守られないとどうなるかについて、はっきり率直に話し合う
- 相手の考え方全体を変えようとするのではなく、自分のセキュリティに直接影響する行動に焦点を当てる
- 相手の協力に頼らないバックアッププランを用意する
- 今の住環境を長く続けられるかどうかを考える

全般的な安全のための戦略：

- 安全でサポートのある環境でない限り、相手の問題のある考え方について直接対決しない
- 「グレーロック法」：礼儀正しく、でも退屈に。それ以上のやりとりにつながらない最小限の返事をする
- 自分の直感を信じる。誰かに不快感を覚えたら、理由をうまく説明できなくても接触を減らす
- 共有スペースで、必要なときにサポートや介入をしてくれる仲間との関係を築いておきましょう。私たちの安全は、私たちで守る。

忘れないで： たとえ近くに住んでいる人やコミュニティのスペースを共有している人であっても、あなたは自分の時間やエネルギー、個人情報を差し出す義務はありません。何よりもまず自分の安全を優先して。難しい人間関係にどう向き合うか、戦略的に考えても大丈夫です。

☐ 信頼できる近所の人たちと支え合える関係をつくる

これは、できる時に、できる場所で、地域の全員の安全を守るコミュニティの力を築いていくための取り組みです。近所の人たちとの強い関係は、全員のためになる集団的なセキュリティの一つの形であり、私たちが目指す世界をつくる助けにもなります。すぐ近くにこうした関係に前向きな人がいるとは限りません。それはまったく普通のことです。たとえつながりが一つだけでも、時間がかかっても、自分の状況でできることに目を向けましょう。

近所の人たちと支え合える関係をつくるには

1. 良い関係を築けそうな近所の人の**リストを作る**
2. まだなら、すぐ近くに住む人たちに**自己紹介する**
3. 信頼できる近所の人と**連絡先を交換する**（メッセージの例は下記）
4. 一緒に食事や飲みに行く**時間をつくり**、緊急時や旅行中、セキュリティ上の不安があるときにどう支え合えるか話し合う
5. 町内のグループや地域の集まりへの参加を検討する
6. 情報やお誘いを気軽に共有できるように、**ご近所のSignal/WhatsAppグループ**を立ち上げることも検討しましょう。（WhatsAppはSignalよりプライバシー保護が弱いものの、使い慣れている人が多いはずです）。

> **メッセージの例：「こんにちは。ご近所同士、もっとうまく支え合えないかなと考えています。近いうちに、お茶か夕食でもしながら、お互いを気にかけ合う方法について話しませんか？たとえば緊急連絡先の共有や荷物の受け取り、それにご近所としてもっとつながることなどを考えています。[日時]はご都合いかがですか？」**

セクション4：避難計画

このセクションでは、警察や政府とは関係のない人たちからの脅威によって、急いで自宅を離れなければならない状況に備える手助けをします。たとえば、敵意を持つ地域の住民や、私たちの運動を標的にする過激派グループからの脅威、そのほか自宅にとどまるのが危険になるような安全上の問題などです。避難計画は「警察が玄関に来た」場合の計画とは違います。当局に退去を強いられるのではなく、自分から先手を打って離れることを選ぶからです。

目標は、**短期的な状況**（ほとぼりが冷めるまで一晩よそで過ごす）と**長期的な状況**（数日から数週間、別の場所に滞在する必要がある）の両方について、はっきりした計画を立てておくことです。計画を準備しておけば、怖い思いをしているときにパニックで判断するのではなく、すばやく安全に行動できます。避難は、脅威がすでに玄関先まで来ているときだけのものではありません。危険が高まっていると感じたときに先回りして離れるのが、一番安全な選択になることもあります。

☐ 緊急時の移動手段と滞在先を計画しておく（短期・長期）

緊急時の移動手段と滞在先の計画のしかた

1. **移動手段：** 安全な場所までどうやって行くかを決めておきましょう。予備の移動手段や、いちばん安全なルートも含めて考えておくこと。
2. **短期の安全な滞在先：** 国家以外の主体、つまり警察や政府以外の個人やグループからの脅威で急いで家を離れなければならなくなったときに、一晩安全に泊まれる具体的な場所を確保しておきましょう。
3. **長期の安全な滞在先：** しばらく家に戻れなくなったときに、自分や同居している人たちが1〜2週間安全に過ごせる場所を見つけておきましょう。

☐ すばやく避難する方法を考えておこう

危険な人物が突然家に押しかけてきたときのために、どうやって外に出るかを考えておくと安心です。自分に問いかけてみたい質問をいくつか挙げます：

すばやく避難するための準備

1. 家の**出口**はどこにある？
2. 危険な人物が玄関に来ているとき、自分や同居人が**簡単に敷地の外に出て安全な場所へ行ける**ルートはある？
3. 自分と同居人全員の**身体的な能力**に合った、安全な場所への逃げ道はある？身体的な能力やアクセスのニーズが異なる人のために、それぞれ別の計画を立てる必要はある？
4. すばやく外に出られるバリアフリーなルートがない場合、警察を呼ばずに済むよう、安心感を与えてくれたり状況を落ち着かせたりするために呼べる**信頼できるご近所さん**はいる？（この役割として何をお願いすることになりそうか、事前にその人と話し合っておきましょう）。

☐ （必要な場合）避難時に家族などの世話をしてくれる人を手配する

避難するときに世話の必要な家族などを連れて行けない場合や、離れて行動したほうが安全だと判断した場合：

自宅から避難しなければならなくなったときに、誰に世話を手伝ってもらうか決めておきましょう：

- 子ども
- 高齢の家族
- ペット
- その他、世話が必要な人

☐ 家を離れて一晩過ごすための「ゴーバッグ（非常持ち出し袋）」を用意する

家を離れて一晩過ごすのに必要なものを詰めた「**ゴーバッグ（非常持ち出し袋）**」を用意し、中身を定期的に見直しておきましょう。

ゴーバッグを用意して中身を新しく保つのは、なかなか手間がかかります。まずは小さな一歩から始めて、少しずつ充実させていきましょう。

基本のゴーバッグの作り方

入れておきたい基本アイテム：

1. 最低限の洗面用具
2. 薬
3. スマホの充電器
4. 重要書類のコピー
5. 着替え一式
6. 緊急用の現金
7. 軽食／栄養補助バー

ゴーバッグについてもっと知る：

- Margaret Killjoyによるゴーバッグについての記事[15]（英語）
- adrienne maree brownによるゴーバッグについてのポッドキャスト[16]（英語）
- adrienne maree brownによるゴーバッグの政治性[17]（英語）

☐ 避難中の連絡スケジュールと連絡方法を決めておく

どこで、どれくらいの頻度で連絡を取り合うかをあらかじめ決めておくと、危機的な状況のストレスの中でも、緊急連絡ネットワークの人たちが安心しやすくなります。また、一定の期間あなたから連絡がなかったときに、心配すべきタイミングを判断する目安にもなります。

連絡のルールを決める方法

1. サポートネットワークとどれくらいの頻度で連絡を取り合うかを決める
2. どのプラットフォームを使うかを決める（Signal[8]など）
3. 自分の居場所や状況について、どんな情報を共有するかを決める
4. 必要であれば、決めた期間が過ぎてもあなたから連絡がない場合にどうすればいいかを伝えておきましょう。あなたがさらにサポートを受けられるように、何をしてもらえばいいでしょうか？

この情報は「安全計画ワークシート」に書き加えておくのもおすすめです。

- [ ] **避難期間中にそれぞれの役割を担う人を決めておく**

役割の割り当て方

避難中、どんな助けが必要なときに誰に連絡すればいいのか、はっきりさせておきましょう。

1. 心の支えになってくれる人を決める
2. 実務的な手配を手伝ってくれる人を決める
3. 判断や意思決定をサポートしてくれる人を決める
4. 必要なときに自宅に入れる人を決める

この情報を「安全計画ワークシート」のドキュメントに書き加えておくのもいいかもしれません。

セクション5：個人的な危機への備えを振り返る

何があれば冷静に考えられるか、忘れがちな基本的なニーズは何か、強いストレスがかかる場面で判断を下すためにどんなサポートが必要かを考えてみましょう。タイマーをセットして、下の質問それぞれについて5〜8分間思いつくままに書き出してみるのもいいし、箇条書きでいくつかメモするだけでも大丈夫です。目的は正直に自分を振り返ること。完璧な答えを出すことではありません。

- [ ] **ストレス下で冷静に考えるために、何が役立つかを知っておく**

目的： 危機的な状況では、思考に変化が起きることがよくあります。脳が「闘争・逃走モード」に入ったり、圧倒されてしまったり、判断ができなくなったりすることも。プレッシャーの中で**あなた自身**が冷静に考えるために何が役立つのかを前もって知っておけば、そのサポートを危機対応プランに組み込むことができます。

実際にはどういうことか： ストレスへの反応は人によって大きく違い、うまく動けるようになるために役立つことも人それぞれです。たとえば：

こんなときに冷静に考えられる人もいます：

- 何度か深呼吸をする、または簡単な呼吸法を行う
- 書き出したりリストを作ったりして、考えを整理する
- 信頼できる人と、状況について声に出して話し合う

- 行動する前に、一人で静かに状況を整理する時間を持つ
- ちょっと体を動かす（近所をひと回り歩く、ストレッチする）
- 気持ちを落ち着かせてくれる特定のフレーズや言葉を自分に言い聞かせる

こんなことが必要な人もいます：

- 大きな問題を小さなステップに分けるのを手伝ってくれる人
- ストレスがピークのときに大きな決断をしないこと
- 自分の考えを再確認してくれる信頼できる人
- 返事をする前に、情報を整理するための時間的な余裕
- バックグラウンドミュージック、または静けさ

ストレス下で自分に何が必要かを見極める方法

過去にストレスを感じた場面を思い出してみてください。たとえば医療上の緊急事態、仕事の危機、家族の問題、あるいは警察に車を止められたことなど。そのとき、何が助けになりましたか？何が状況を悪化させましたか？

☐ 危機のときに忘れがちな基本的なニーズ（食事、薬、睡眠など）を把握しておく

ストレス下で忘れがちなこと：

1. 食事
2. 水分補給
3. 薬を飲むこと
4. 睡眠
5. シャワー・基本的な身だしなみ
6. 血糖値のチェック、発作時用の吸入器の使用など

例：「自分は強いストレスを感じると食べるのを忘れてしまい、体が震えて頭がうまく働かなくなる。だから、危機に対応しているときは数時間おきに何か食べるよう、信頼できる人に声をかけてもらうことにする。それから、緊急用バッグにプロテインバーを入れておく。」

忘れがちなニーズを把握する方法

過去にストレスを抱えていた時期を思い出してみてください。たとえば、病気のとき、家族の危機に向き合っていたとき、仕事の締め切りに追われていたとき、人間関係のトラブルやお金の問題を抱えていたときなど。どんな基本的なニーズをおろそかにしていましたか？友人や家族から、何をするよう声をかけてもらっていましたか？

☐ 緊急時にどんな意思決定のサポートが必要か考えておく

緊急時には、避難するかどうか、誰に連絡するか、当局にどう対応するか、どこへ逃げれば安全かなど、大事な判断をすぐに下さなければならないことがあります。でもストレスがかかると判断力が鈍ったり、自分の判断を疑ってしまったり、固まって動けなくなったりすることもあります。自分にとってどんな意思決定のサポートが役立つかがわ

かっていれば、前もって準備しておけます。

ストレス下での意思決定のタイプ別・頼みたいサポート：

- **衝動的に動くタイプ**：すぐに決めてしまって後で後悔しがち。いったん落ち着かせてくれる人が必要

> 「パニックになるとすぐ逃げたくなってしまう。いったん落ち着いて、それが本当に一番安全な選択なのか一緒に考えてくれる人が必要」

- **最悪の事態を想像するタイプ**：つい最悪のシナリオを考えてしまうので、ほかの可能性に目を向ける手助けが必要

> 「この脅威が家を離れるほど深刻なものかどうか、一緒に考えてくれる人が必要」

- **人に合わせてしまうタイプ**：自分の安全よりも、ほかの人の望みに沿って判断してしまう

> 「警察が家に来ても、礼儀正しくする必要はないと思い出させてくれる人が必要」

- **考えすぎてしまう・固まってしまうタイプ**：選択肢が多すぎて身動きが取れなくなるので、選択肢を絞り込む手助けが必要。あるいは、何も決められなくなってしまうので、一つひとつのステップをやさしく導いてもらう必要がある

> 「選択肢が多いと頭がいっぱいになってしまう。無数の可能性ではなく、はっきりした選択肢を2〜3個に絞って示してくれる人が必要」

自分に必要な意思決定のサポートを見極めるには

過去にストレスの中で判断を迫られたときのことを振り返ってみましょう。たとえば医療の緊急事態、仕事の危機、人間関係のトラブル、お金の問題など。そのとき、どうやって判断しましたか？固まって動けなくなった？衝動的に決めてしまった？何もかも考えすぎてしまった？どんなサポートが役に立ちましたか？あるいは、どんなサポートがあればよかったと思いますか？

ポッドマッピング：サポートネットワークをつくる

ポッドマッピング[18]は、頼れる人を一人決めておくだけにとどまらない、危機に備えるための強力なツールです。それぞれ異なるスキルやリソースを持つ3〜5人以上で、緊急時にあなたを支えるネットワークを意識的につくっていきます。このやり方は、頼れる人を一人決めておくモデルよりも計画や労力、調整が必要になります。でも、そのぶん幅広く、しなやかで折れにくいサポートが得られます。

ポッドマッピングは、メインの頼れる人を補うものです。頼れる人はすぐに助けを求められる命綱、ポッドはもっと広い支え合いのエコシステムだと考えてみてください。このセクションは任意です。関係づくりや継続的なやりとりにかなりの手間がかかるからです。でも、もっと強固なサポートネットワークがほしくて、それを組織する余力がある人にとっては、とても大きな価値があります。

ポッドマッピングとコミュニティ・アカウンタビリティについて読む

ポッドマッピングについて学びましょう。障害者正義、つまりディスアビリティ・ジャスティスのオーガナイザーであるMia Mingusが生み出した、意図的に支え合いのネットワークをつくるためのフレームワークです。このアプローチを使うと、身近な人たちのことや、危機的な状況でその人たちがどう支えになってくれるかを戦略的に考えられるようになります。こうした考え方を理解すれば、信頼できる人ひとりだけに頼るのではなく、より強く、意図的な支え合いのネットワークをつくれるようになります。

→ ポッドについての詳しい入門を読む[18]（SOILより・英語）

→ オリジナルのポッドマッピング・ワークシートをダウンロード[19]（Mia Mingus・英語）

自分のサポートポッドをつくって整えよう

危機のときにそれぞれ違う形でサポートしてくれる人を3〜5人見つけておきましょう。いちばん親しい友だちである必要はありません。でも、信頼できて、助けることに同意してくれた人を選びましょう。

役に立ちそうなら、ポッドマッピング・ワークシート[19]を印刷して書き込んでみるのもおすすめです。

ポッドで集まるか、一人ひとりと話し合う

サポートポッドのメンバーと集まって、それぞれの役割や期待すること、緊急事態のときにどう連絡を取り合うかを話し合いましょう。全員が自分の役割を理解し、引き受けることに同意しているか確認しましょう。

関連ガイドでさらに学ぼう

ドクシング対策
ドクシングやネット上のハラスメントから身を守ろう。

スパイウェア対策
スパイウェアや監視ソフトウェアから身を守ろう。

ロックダウンモードのメリットとデメリット 3分で読めます [20]

「警察が家に来たら」ポスター [3]

リンク

1. activistchecklist.org/ja/contribute/
2. indefenseofmovements.substack.com/p/criminalizing-dissent-in-the-wake
3. activistchecklist.org/ja/police/
4. docs.google.com/document/d/176Yds1p63Q3iaKilw0luChMzlJhODdiPvF2I4g9eIXo/edit?usp=sharing
5. collectiveliberation.org/a-trouble-makers-guide/
6. proton.me/drive/docs
7. activistchecklist.org/ja/proton/
8. activistchecklist.org/ja/signal/
9. cryptpad.fr/pad/
10. nlg.org/chapters/
11. strongphrase.net
12. shesbirdie.com/products/birdie-3-0?variant=45010073813167
13. pompeppersprayc.com/products/pom-pepper-spray-model?variant=39417313886268
14. youtube.com/watch?v=XQvPVtkhfOQ
15. margaretkilljoy.substack.com/p/get-yourself-a-go-bag
16. endoftheworldshow.org/episodes/from-parable-to-practice-building-your-go-bag
17. adriennemareebrown.net/2014/03/24/packing-my-octavia-butler-bag-reflections-on-the-field-innovation-team-boot-camp/
18. soiltjp.org/our-work/resources/pods
19. batjc.org/files/Pods-Pod-Mapping-Worksheet.pdf
20. activistchecklist.org/ja/lockdown/