

他国干渉を受けている人を支援する方法

緊急時には、...

もし今すぐ危険にさらされている人がいる場合は、緊急ダイヤル「111」に電話して、交換手に「ポリス（Police）」と言って、ニュージーランド警察につないでもらってください。

携帯電話を使用しながら、話すことができないとき、静かにして「55 を押して（press 55）」という合図を聞いて、「5 5」を押してください。

固定電話を使用しながら、話すことができないとき、静かにして交換手が「ボタンをどれでも押して（press any button）」と言ったら、どれかボタンを押してください。

皆さんがどのように支援できるか

お知り合いの方が他国干渉を受けている場合、...

- その方の話を聞いて、サポートを続けてください。その方を信じていること、そして助ける用意があると伝えてください。
- その方は身に危険を感じている場合は、ニュージーランド警察に連絡する手助けをしてください。その方が信頼できる友人や家族に助けを求めるよう促してください。
- その方は精神的なサポートが必要な場合は、医師、かかりつけ医（GP）、またはその他の医療専門家と相談するように促してください。また、[ヘルスポイント（Healthpoint）](#) や [メンタルヘルス財団（Mental Health Foundation）](#) を通じて、他のサービスを得る手助けもできます。

ウェルビーイングを高める方法については、ニュージーランド保健局の [ウェルビーイングサポート](#) ウェブサイトで詳しくご覧ください。

- その方のオンライン上の安全をサポートしてください。以下のアカウントはブロックまたはフォロー解除するよう促してください。
 - 疑わしいアカウント
 - 脅迫をするアカウント
 - その方や知り合いに嫌がらせをするアカウント

[オンラインでの安全確保について、詳しくはこちらをご覧ください](#)

- その方が何かがおかしいと感じたら、ニュージーランド警察やニュージーランド保安情報局（New Zealand Security Intelligence Service、略：NZSIS）に他国干渉を通報するよう促してください。どの手段を選んでも、必要な情報は適切な所に必ず届きます。

他国干渉について、警察とNZSISにのみ通報することができます。他のニュージーランド政府機関に知らせることは正式な通報とはなりません。

[通報方法の詳細についてはこちらをご覧ください](#)

- 法的支援が必要かどうか検討してください。状況によっては、特に脅迫や嫌がらせ、権利に関する懸念がある場合は、その方は弁護士に相談した方が良い場合もあります。

[法的支援を受ける方法についてはこちらをご覧ください](#)

- 安全を守る方法について詳しく学びましょう。自分自身や周りの人を守るためのさらなる方法については、「他国干渉に対するコミュニティ・レジリエンス・ハブ」のSafeguardセクションをご覧ください。

[「ハブ」のSafeguardセクションはこちらからアクセスしてください](#)

注意：状況を自分で調査する必要はありません。そうしようとすると、ご自身と、他国干渉を受けている方の両方にとって危険な場合があります。