

ツキノワグマに出会わないための  
**行動ガイド**

— 正しくおそれ、正しくそなえる —





## なぜ今、クマとの距離が近くなっているのか

クマの生息域は、人が暮らす場所に近づいています。これは山にクマの餌が少なくなったわけではなく、人の生活のしかたが変わって、クマにとっても利用できる場所が広がっているのが理由です。

かつての里山は、薪や炭の利用や農林業のために人が入ることで、明るく見通しのよい環境が保たれていました。こうした場所は、人の生活圏とクマの生息域をゆるやかに分ける“見えない境界”として機能していました。



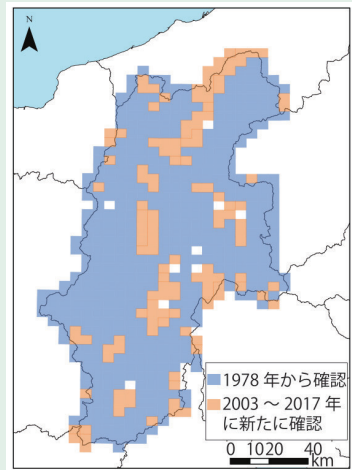
ツキノワグマ



しかし現在、里山の利用が減ることで、木や草が生い茂り、人に気づかれずにクマが生息できる環境が、私たちの暮らす場所のすぐ近くまで広がっています。

こうした背景から、クマが食べ物を探しているうちに、果樹や生ゴミの「におい」に引き寄せられ、人の生活圏においても、クマが出没する事態が発生しています。クマには、山の食べ物と、人の食べ物の区別がつかません。

山にクマの食べ物が最も少なくなる夏や、秋にドングリなどの木の実が不作となる年には、特に注意が必要です。



長野県のツキノワグマの分布  
信州ツキノワグマ研究会  
「信州版ツキノワグマハンドブック」(2021年)  
より転載(許諾済)

### ポイント

あなたの地域や家の周りは、クマが近づきやすい場所になっていないか見直してみましょう！

クマを引き寄せるもの：生ゴミ、漬物、果樹、廃油、油性塗料、燃料等においがするもの  
クマの通り道や潜みやすい場所：河川敷や空き家・耕作放棄地、ヤブなどの見通しの悪い場所

# 2

## ツキノワグマを知る

クマは本来、臆病な動物で、人に気づくと自分から逃げていくことがほとんどです。クマの性質を理解し、不意の出会いを防ぐことが重要です。必要以上に怖がるのではなく、正しくおそれ、正しく備えていきましょう。

### 🐾 活動時間

夜や朝・夕方に活動することが多くなります。

### 🐾 感覚

においや音にとっても敏感です。人の気配にも、先に気づくことがほとんどですが、ヤブの中では葉や枝が動く音で人の気配に気づきにくいことがあります。

### 🐾 季節ごとの食べ物 (右写真参照)

春：新芽や若葉

夏：果実や昆虫

秋：ドングリなどの木の实

### 🐾 行動の特徴

クマには「なわばり」がありません。特定の場所にとどまらず、広範囲を移動し食べ物を探します。

### 🐾 子グマに注意

子グマの近くには母グマがいる可能性が高く、近づくと危険です。



フナ

ウワミズザクラ

ミズナラ

### 🐾 集落で見つかる痕跡



後足痕は縦長

5本の指の痕  
柔らかい地面  
には爪のあとも  
くっきり

前足痕は横長

(左上) カキの木についたクマの爪痕

(右上) クマの糞

(左下) クマの足跡のポイント

### 🐾 山林で見つかる痕跡



(左上) クマの爪痕

(右上) クマの食痕

→木の实を器用に食べた跡

(左下) クマ剥ぎ

→クマが樹皮をはがしてその内側をかじった痕



## ポイント

被害の多くは、**人とクマが互いに気づかないまま接近し、不意に出会ってしまう**ことで起きています。

より詳しくクマを知りたい方には「信州版ツキノワグマハンドブック」(NPO信州ツキノワグマ研究会)がおすすめです。右記HPより入手についてお問い合わせ下さい。



## もしクマに出会ってしまったら

クマは、出会えば、必ず襲ってくる動物ではありません。不意に人と出会ったことで、自身や子グマが危害を受けるかもしれないと感じると襲ってきます。距離が離れている場合は、まず落ち着くことが重要です。クマを驚かせることが、被害に繋がることもあります。

### 取るべき行動



○ ゆっくり後ずさり



× 背をむけたり走るのは危険です。

クマの様子を見ながら、静かにゆっくり後ずさりして距離を取りましょう。

### 子グマを見たとき



子グマの近くには母グマがいる可能性が高いため、すぐにその場を離れましょう。母グマは子グマを守ろうと人を襲ってくる可能性が高いため、近づくことは大変危険です。

これをすれば絶対に大丈夫という方法はありません。

安全を確保した後は**通報**を！ 市町村役場や警察へ連絡します。

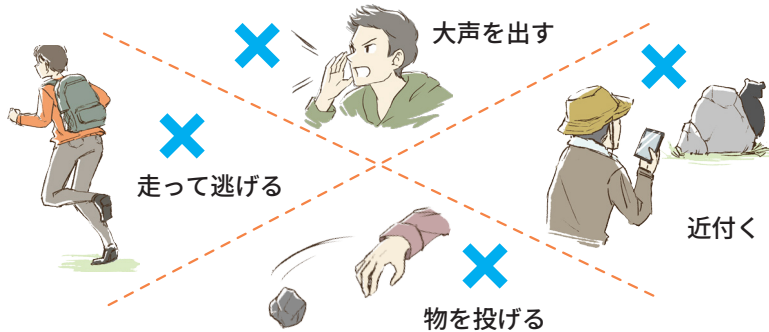


## クマ撃退スプレー

最後の手段として活用できます。

※日本クマネットワークのホームページ (<https://www.japanbear.org/>) など、正しい使い方をご確認ください。

### やってはいけないこと



これらの行動は、クマを刺激し、襲われる危険性が高まります。  
絶対にしないようにしましょう。

### クマが襲ってきた場合

うつ伏せで首の後ろに手を組み、防御姿勢をとりましょう  
(首・顔・腹を守る)。

リュックサックは背中を守ることができるため、  
背負ったままにしましょう。

※この防御姿勢は、致命傷を避け、  
重症化を防ぐための最終手段です。  
クマが立ち去るまで動かずに待ちましょう。



**まずはクマに出会わないことがもっとも重要です。**

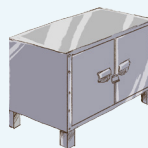
**地域で情報を共有することが、次の被害を防ぎます。**

## クマに出会わないために

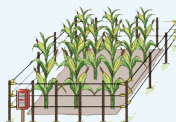
クマに「ここには食べ物がある」と思わせないことが、最も効果的な対策です。人の生活圏にクマを引き寄せない取組を進めましょう。

### 🐾 クマを引き寄せない

- 生ごみを屋外に長時間出し放しにしない
- においの強いものは密閉する
- 柿などの放置果実や廃果の回収
- 食べ物を食べた痕跡が無いか地域の点検
- 不要な果樹は伐採する  
→クマに「食べものがある場所」と覚えさせないことが重要
- クマを引き寄せる可能性のある農作物や養蜂箱等への電気柵の適切な設置と維持管理



屋外ではクマが開けることのできない頑丈なゴミ箱を使用



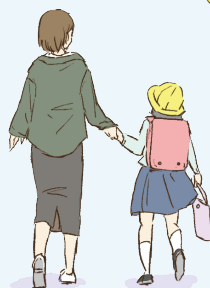
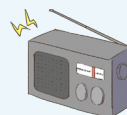
### 🐾 休息場や通り道を作らない

- ヤブや草を刈る
- 見通しをよくする



### 🐾 行動に気をつける

- 朝夕の単独行動を避ける
- 音の出るものを携帯する
- 目撃情報を確認する



## ポイント

クマに出会わないことが最も重要です。  
人の生活圏とクマの生息域が重ならないための取組を続けましょう。



## 子どもを守るために大人ができること

人の生活圏にクマを近づけないために、私たちにできることはたくさんあります。

### 🐾 子どもに伝えること

- ・複数人で行動する
- ・クマが好む場所（河畔林、ヤブ等）や痕跡を一緒に覚え、そうした場所に近づかないようにする
- ・鈴をカバンにつける
- ・出会ってしまったときの対応方法（前ページで紹介）を一緒に覚え繰り返し訓練をする



### 🐾 大人ができること

- ・クマが隠れやすい箇所や痕跡がないか通学路の点検⇒あれば草刈をする
- ・ゴミ出しの適切な管理
- ・クマを引き寄せる可能性のある農作物や養蜂箱等への電気柵の設置と維持管理
- ・果樹や農作物の適切な管理
- ・学校や幼稚園・保育所等では管理マニュアル・出没時の行動マニュアルを作る・更新する

### 🐾 子どもと共に学ぶ

長野県ではクマは昔から森に棲んでいる身近な生き物です。クマの暮らしや特性を正しく理解することが、クマを近寄せない行動や工夫に繋がります。この冊子を使って、繰り返しクマのこと、私たちが暮らしの中で気を付けることを学んでみてください。

クマのことを学び、

ぜひできることから

やっていきましょう。



## おわりに 「人とクマとのすみ分けに向けて」

全国でツキノワグマによる人身被害が多発しており、長野県内においても、毎年人身被害が発生しています。

県ではクマの被害から県民の命、そして暮らしの安全を守るため、クマを人の生活圏に引き寄せないための取組や電気柵設置への支援、クマの個体数調査やクマが生活圏に侵入した際の捕獲対策など、総合的な対策を進めております。また、必要な捕獲をしつつ、生物多様性の点から、山に生息するクマの遺伝的多様性の調査を実施しています。

人の生活圏にクマを引き寄せないすみ分けの実現は、人身被害をなくし、豊かな自然環境を維持しながら、安心して暮らしていける地域の実現につながります。

長野県の総合的なクマ対策については、県ホームページに詳細を掲載していますので、ご参照をいただくと幸いです。

本冊子を活用いただき、ご家庭や学校・幼稚園・保育所等、各地域で、「正しくおそれ、正しく備える」ための取組がすすみますよう、皆様のご協力をお願いします。

クマを目撃した場合は、最寄りの市町村役場または警察へご連絡ください。

県のホームページのほか、クマ目撃情報マップ

「けものおと2」を活用してください。



クマ目撃情報マップ  
「けものおと2」



ツキノワグマ対策  
について（県HP）

発行日 2026年3月

発行 長野県

- ・本冊子に掲載する情報や画像を権利者の許可なく複製・転用などに二次利用することを固く禁じます。
- ・環境省・(独)環境再生保全機構 環境研究総合推進費 (JPMEERF 20254002) の成果を活用