

## ストーカー行為とは？

同じ人に対してこれらの10の行為を繰り返してすることを「ストーカー行為」と規定しています。

例として挙げる行為の内容は、あくまで一例です。

### つきまとい、待ち伏せ、押しかけ、うろつき

尾行されてつきまといられる。行く先々で待ち伏せされる。  
自宅などに押しかけられたり見張られる。  
自宅付近をうろつかれる。

### 汚物などの送付

汚物や動物の死体など不快感や嫌悪感を与えるものを自宅や職場に送りつけられる。

### 監視していると告げる

帰宅直後に「おかえりなさい」と電話がくる。  
あなたの行動・服装をメッセージアプリや電話で告げられる。

### 名誉を傷つける行為

あなたの名誉を傷つける内容を告げられる。  
また文章が届いたりインターネットに掲載される。

### 面会、交際等の要求

拒否しているのに面会や交際、復縁を求められる。  
贈り物を受け取るように要求される。

### 性的しゅう恥心の侵害

わいせつな写真を送りつけられる。  
またインターネットに掲載される。  
卑猥な言葉を告げられる。

### 著しく粗野又は乱暴な言動

大声で「バカヤロー」などの粗野な言葉を浴びせられる。  
家の前で車のクラクションをうるさく鳴らされる。

### GPS機器等を用いて位置情報を取得する行為

アプリケーションを用いて、あなたのスマートフォン  
の位置情報を知られる。等

### 無言電話、連続した電話・メール・SNSのメッセージ等

電話をかけてくるが何も告げない。拒否しているのに何度も電話・メール・SNSのメッセージがくる。

### GPS機器を取り付ける行為等

あなたの車にGPS機器を取り付けられる。等

## ストーカー被害の例

ストーカー行為の他にも、様々な犯罪被害が発生しています。

### Case 1

#### 家を突き止められた!

SNSで知り合った元交際相手に、**教えていないはずの住所**を突き止められ、**自宅の窓ガラスを割られた。**

### Case 2

#### 裸の写真がネットに流された!

「ヨリを戻さないなら、写真をばらまくぞ!」**恥ずかしくて誰にも言えない**うちに、昔ふざけて撮った**裸の写真がインターネットに流された**...

### Case 3

#### 脅迫メールが届いた!

SNSで知り合った元交際相手に、しつこく連絡が来て、無視していたら**住所を調べられ「今から行くから覚悟しておけ!」**というメールが。  
怖くて眠れない...



## 自分たちを守ることを第一に考えましょう

ひとりで悩まず、些細なことだと思わず、すぐ相談しましょう。



### 被害を未然に防ぐために

#### ✓ 意思を示しましょう

イヤだと思ふことを無理に受け入れず、イヤなものはイヤとはっきりと示す勇気を持ちましょう。  
難しい場合は、一人で抱え込まず、信頼できる周囲の人にできるだけ早く相談をしましょう。

#### ✓ 個人情報管理

スマホのGPS設定をオフにする、SNSやブログの更新を控える、郵便物を捨てる際はシュレッダーにかけるなど、安易に個人情報を相手に知られることのないように努めましょう。

### 被害を拡大させないために

#### ✓ 警察への相談

警察に相談することで、相手に対して警告や検挙等の対応をとってもらうことができます。また、警察ではあなたの身を守る方法を教えてくれます。「元彼、元彼女なんだから、何もそこまで…」と考えるかもしれませんが、事が大きくなる前に、できるだけ早く相談しましょう。

#### ✓ 避難

「逃げたら負け」という考えは間違いです。毅然とした態度をとることももちろん大事ですが、自宅等に居続けたことで取り返しのつかないことになった事例も多くあります。危険を感じることがあれば、相手が知らない場所や、一時保護施設等に避難することを考える必要があります。

### これだけはやっておこう!

#### ✓ 周りに相談

何かが起きてからでは、遅すぎます。「恥ずかしい」「大げさにしたくない」の考えは不要です。信頼できる家族や友人に相談しましょう。周囲に言いにくければ、専門機関があなたをサポートします。

#### ✓ 証拠を残す

証拠となるメールや写真などは、消さずに保存しておくことが重要です。USBメモリやPCなどにバックアップして、いざとなったときの動かぬ証拠にしておきましょう。記録を残すものとしては、着信履歴もあります。相手がした行為(いつ、どこで、何をした)ということ記録することも有効な場合があります。

「まだ大丈夫…」「恥ずかしい…」が命取りに。

**早めの行動**がポイント。

**相談する勇気**が大事。

