

# ストーカーにつきまともわれて悩んでいます

## 相談例

彼とはメールがきっかけで知り合い、1度会って話をしたことがあります。でも、実際に会ってみると、私のタイプではなかったの  
で、それ以来彼に対する興味が薄れてしまい、メールにも返事をし  
なくなりました。

すると彼からしつこく「いつも見ている」とか「会ってくれるま  
でつきまとう」という内容のメールが来るようになったのです。そ  
ればかりか、最近は会社の玄関先で待ち伏せされるようになりました。  
もう、ノイローゼになりそうです。



### ○ 一人で悩まず、警察に相談を

あなたが悩んでいる間に、ストーカー行為は、ますますエスカレートします。

被害が深刻になる前に、勇気を持って警察に相談してください。

警察では、あなたの意思をふまえ、加害者の検挙や保護対策など、最善の措置を講じます。

### ○ ストーカー被害にあったときの対処法

#### ① 拒否の姿勢をはっきりと相手に伝える。

● ストーカーは、狙った相手との感情的なつながりを求めています。  
ですから、決して優しさを見せてはいけません。

● 「最後に一度だけ会うだけならいい」などの中途半端な態度は、相手に期待を持た  
せ、行為をエスカレートさせるおそれがあります。

#### ② 緊急時には110番通報するか、周囲に助けを求める。

#### ③ 記録を残す。

● 相手のストーカー行為を立証するには証拠が必要です。  
送られてきた手紙やFAX、写真などは廃棄せずに保存してください。  
電話の着信記録やメール等も、消去せずに保存しておきましょう。