

ストーカー・D V 対策

～1人で悩まず、早めに相談してください～



👉 ストーカー行為とは？

恋愛感情や好意の感情、又はそれが満たされなかったことに対する怨みの感情を満たす目的で、つきまといや悪質な嫌がらせ等の連続送付等の8つの行為とGPS機器等を用いた位置情報の無承諾取得等を繰り返して行う行為です。

ストーカーは早めの対応をしなければ殺人事件などの大きな事件にまで発展するケースもあり、深刻な社会問題となっています。

👉 ストーカーの種類と対策

① つきまとい・待ち伏せ・押しかけ・うろつき

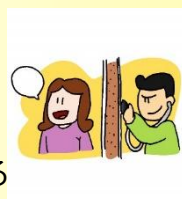


- (例) ・ あなたを尾行してつきまとう
- ・ 通勤・通学途中などあなたの行く先々で待ち伏せをしている
 - ・ あなたの自宅や職場、学校などへ押しかけたり、付近で見張っている
 - ・ 住居等の付近を行ったり来たりしてうろついている

対 策

- 防犯ブザーを携帯する
- 夜間は暗い道を一人で歩くのはさけ、明るく人通りの多い道を歩く

② 監視していると告げる行為



- (例) ・ 帰宅直後に「おかえりなさい」などと電話をしてくる
- ・ あなたのその日の行動や服装などを電子メールや電話で告げる
 - ・ 「お前をいつも監視しているぞ」などと監視していることを告げる

対 策

- 郵便物や料金明細のような名前や住所が書かれている書類を捨てる場合は、細かく裁断するなど個人情報の取扱いに注意する

③ 面会・交際などの要求

- (例) ・ 拒否しているにもかかわらず、面会や交際、復縁を求めてくる
・ 贈り物を届け、受け取るように求める



対 策

- はっきりと拒否の姿勢を示す
- 贈り物が送られてきたときは、受け取りを拒否し、開封せずに送り返す

④ 乱暴な言動

- (例) ・ あなたに、大声で「バカヤロー」などの粗野な言葉を浴びせる
・ あなたの家の前で大声を出したり、車のクラクションをうるさく鳴らす



対 策

- 危険を感じたときは、防犯ブザーや携帯電話で助けを求める
- すぐに110番通報する

⑤ 無言電話、連続した電話、ファクシミリ・メール・SNSのメッセージ、文書の送付等

- (例) ・ 電話をかけてきて、何も告げない
・ 拒否しているにもかかわらず、携帯電話や自宅、会社に何度も電話をかけてくる
・ 拒否しているにもかかわらず、何度もメール・SNSのメッセージを送信してくる、文書を自宅や勤務先等に何度も送ってくる



対 策

- 「警察に通報する」とはっきり伝える
- 電話会社に着信拒否などをしてもらえるよう相談する
- ナンバーディスプレイ機能などを利用して相手の電話番号が分かるようにする

⑥ 汚物などの送付

- (例) ・ 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る
- ・ あなたの自動車に糞尿等を付着させる



対 策

- 警察に届出る
- 届いた時間や日付をメモし写真を撮って証拠を残す
- 送り主がわからない荷物は受け取りを拒否し、開封せずに送り返す

⑦ 名誉を傷つける

- (例) ・ あなたの名誉を傷つけるような内容を告げたり、文書などを届けたりする
- ・ あなたの名誉を傷つけるような文章をインターネットに掲載して伝えようとする



対 策

- 状況を記録し、中傷ビラ、インターネット文書などは全て保存しておく
- 危険を感じたときは、防犯ブザーや携帯電話で助けを求める
- すぐに110番通報する

⑧ 性的羞恥心の侵害

- (例) ・ わいせつな写真などを送りつけたり、インターネットに掲載して伝えようとする
- ・ 電話や手紙で卑わいな言葉を告げ辱めようとする



対 策

- 住所や氏名、メールアドレスなどの個人情報をしっかり管理する
- 送りつけられたものを持って警察に相談する

G P S 機器等を用いた位置情報無承諾取得等

- (例) ・ 承諾なく、位置情報記録・送信装置(G P S 機器等)の位置情報を取得する
・ 承諾なく、所持する物に位置情報記録・送信装置(G P S 機器等)を取り付ける

対 策

- スマートフォンに見知らぬアプリが取り込まれていないか定期的に確認する
- 持ち物や車などにG P S 機器等が取り付けられていないか定期的に確認する



自分たちを守ることを第一に考えましょう

被害を未然に防ぐために

▶ 意思を示しましょう

イヤだと思うことを無理に受け入れず、イヤなものはイヤとはっきり示す勇気を持ちましょう。

▶ 個人情報管理

スマホのG P S 設定をオフにする、S N S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、安易に個人情報相手を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。「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！

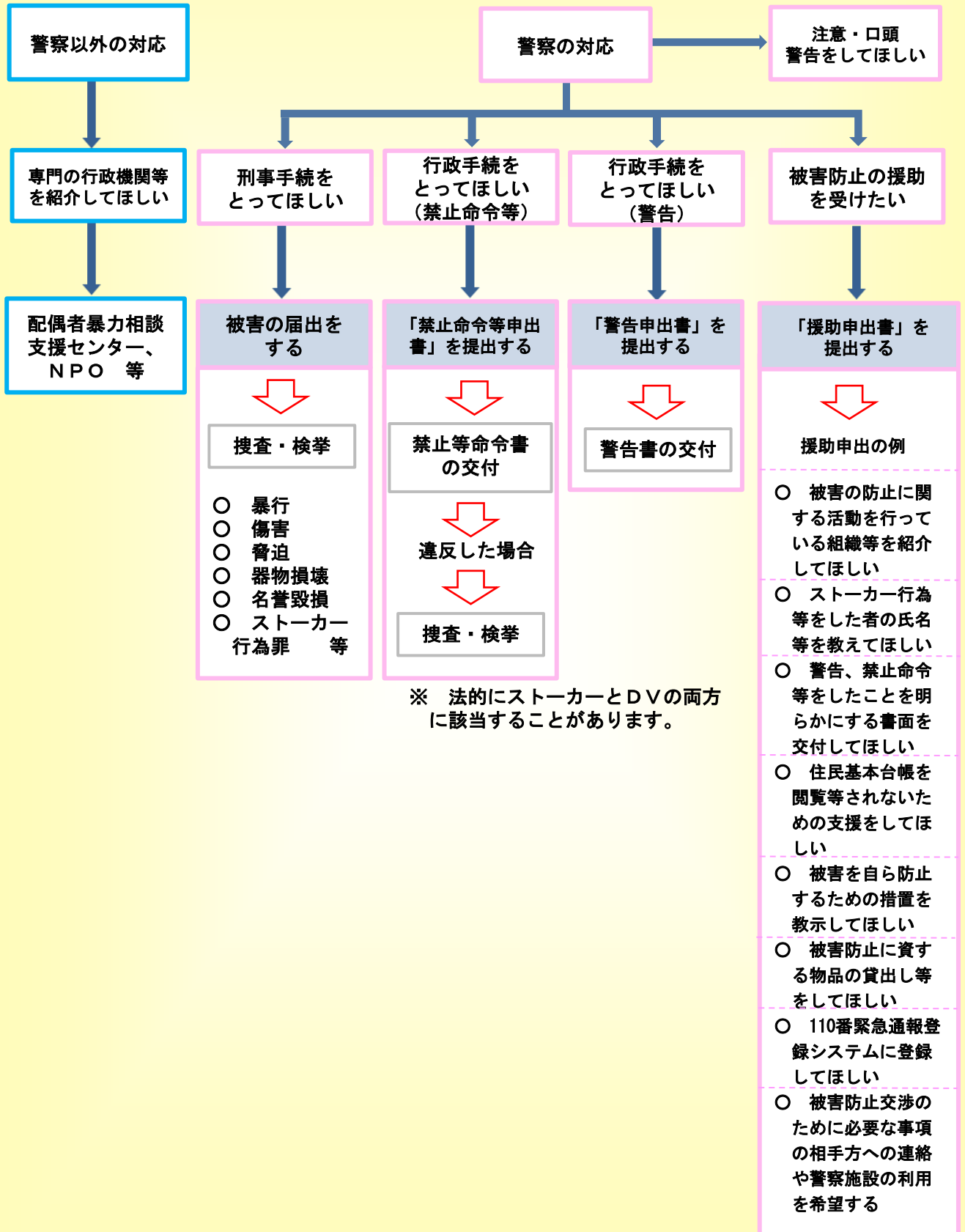
▶ 周りに相談

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。

▶ 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。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ある場合があります。

ストーカー対策の流れ



D V とは？

D V（ドメスティック・バイオレンス）は、「配偶者やいわゆる事実婚関係にある、又はあった相手から振るわれる暴力」とされており、夫婦間や離婚した相手からの暴力が該当します。



暴力の種類は？

D V とされる暴力の種類

身体的暴力

- 殴る、蹴る。
- 首を絞める。

命の危険を感じる行為にまでエスカレートするケースもあります。

精神的暴力

- 「バカ」「死ね」等の言葉で相手を傷つける。
- 大切なものを壊す。

精神的暴力を受けると、PTSD（心的外傷後ストレス傷害）に至るケースがあります。

性的暴力

- 性行為を強制する。
- 避妊に協力しない。

他にも様々なケースが考えられます。

社会的暴力

- 両親や友人と会わせない。
- 生活や人間関係、行動に対して無視したり制限したりする。

一人で引きこもりがちになり人に相談しにくくなるケースがあります。

経済的暴力

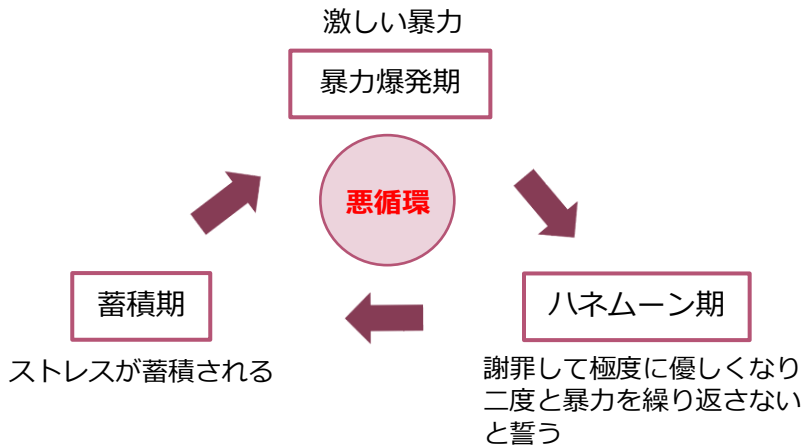
- 生活費を渡さない
- 借金を負わせる

借金の生活に追われることで精神的にバランスをくずしてしまうケースもあります。

D V 対策と対応方法

知っていただきたいこと

いったん暴力がおさまって相手が優しくなっても、それはいわゆる「**ハネムーン期**」かもしれません。
再び暴力が再開される可能性は充分あります。



あなた自身や子供、親族、同僚に対する殺人、傷害等**重大事案へ発展**するおそれがあります。

まだ、相手に情が残っている・・・外ではまじめな人なのに・・・自分さえ我慢すれば・・・等と考えていませんか？

あなた自身や子供、親族、同僚等の**生命や身体を守ることを第一**に考える必要があります。



速やかに警察や支援機関に助けを求める

どんな理由があろうと、どんなに親密な関係であろうと、暴力を振るうことは許されません。DV被害の場合は「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」（DV防止法）によってあなたを守るシステムができていますので、安心して相談してください。

もしDV被害に遭った場合は以下の方法があります。

警察はあなたやその周りの人たちを守るためにどうしたらいいのか一緒に考えていきたいと思っています。相談の内容にもよりますが、次に説明する方法を参考としてください。

110番通報

緊急を要する場合には、すぐに110番通報をしてください。
警察官が直ちに現場臨場し、必要な措置をします。

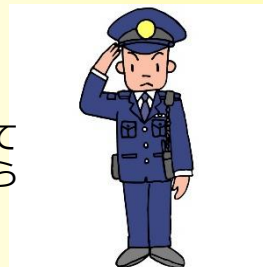


刑事手続をとる

相手方に対して「処罰を求めたい」場合には刑事手続が必要です。
詳しくお話を聞かせてもらったり、証拠を集めるためにもある程度
の時間やご協力が必要となります。
手続の方法等はわかりやすく説明するので安心してください。

処罰は求めないが注意・指導する

「処罰までは求めたりはしないが、相手に対して注意・指導をして
ほしい、その他の援助をしてほしい」というような場合は、警察から
相手に対してこれ以上暴力がエスカレートしないように、口頭で注
意・指導することができます。



とにかく今の現状から避難したい

今まさに相手から逃げてきた方や、相談に来たことがばれないよう
に今すぐ逃げたい方には避難の方法やそのアドバイスをします。



保護命令

地方裁判所に申立て、更なる配偶者からの暴力や
脅迫により生命又は身体に重大な危害を受けるおそ
れが大きいと裁判所が判断したとき、加害者が
近寄ってこれないように命令が出されます。



代表的な2つをご紹介します。

接近禁止命令

相手方に対し、あなたへのつきま
といや勤務先、学校などの近くをは
いかいしたり、あなたが普段居る場
所に近づくことを**1年間禁止する命
令**です。

「接近禁止命令」を出してもらう
ことで1年間は相手があなたに近づ
くことができませんので、その間に
安心して新しい住居を探すこと等が
できます。

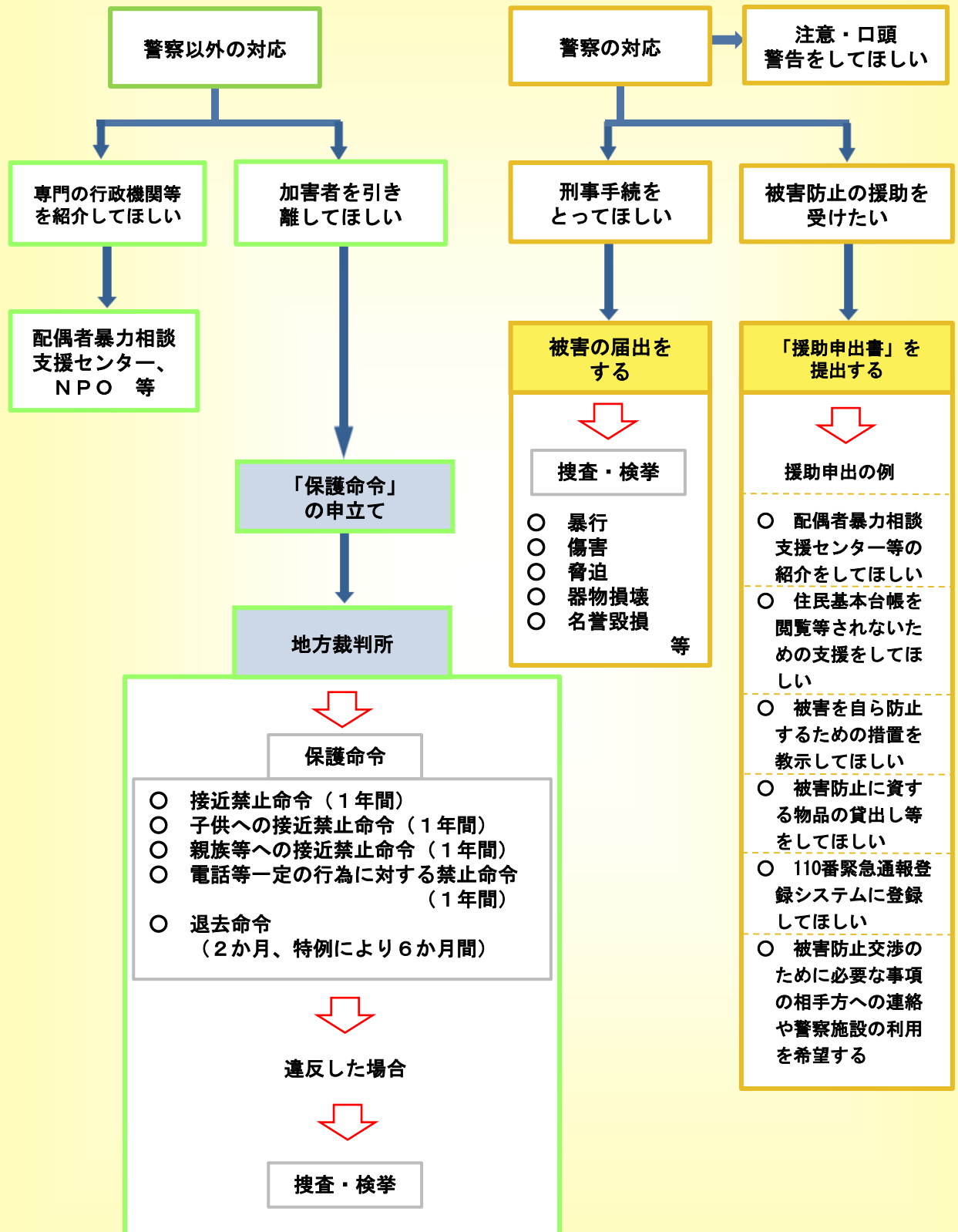
退去命令

一緒に暮らしていた相手から逃げ
てきた場合、自分の荷物がまだ自宅
においたままだと思います。

「退去命令」は相手に毎日生活し
ていた家から**2か月間（特例により
6か月間）出て行くようにという命
令**です。

相手がいない間に荷物の整理をし
に帰ることができるということです
ね。

DV（配偶者からの暴力等） 対策の流れ



※ 法的にストーカーとDVの両方に該当することがあります。

1人で悩まず、早めに相談してください。

**友人・知人が困っていたら、
相談をすすめてあげてください。**

県内の相談機関を紹介します

警 察

〈緊急時〉 110番通報

〈その他〉

- ・最寄りの警察署

(警察署の電話番号については、県警ホームページのトップページ「総合案内」→「奈良県警察の紹介」→「警察本部施設所在地及び電話番号一覧」を参照。)

- ・奈良県警察本部【総合相談電話】「ナポくん相談コーナー」



0742-23-1108、#9110 (プッシュ回線)
電話相談 24時間



0742-24-0874 ファックス相談 月～金 8:30～17:15
(祝日・年末年始を除く、この時間帯以外にいただいたFAXは最も近い執務日以降の受付)



奈良県中央こども家庭相談センター【配偶者暴力相談支援センター】



0742-22-4083 電話相談 月～金 9:00～20:00
(祝日、年末年始を除く)

奈良県高田こども家庭相談センター



0745-22-6079 電話相談 月～金 9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

奈良県女性センター【女性相談コーナー】



0742-22-1240 電話相談 火～金 9:30～17:30
土曜日 9:30～20:00
日曜・祝日 9:30～17:00
(13:00～14:00を除く)
(月曜日が祝日の場合の直後の平日、年末年始を除く)