

あなたがしていることは相手に  
どのような思いをさせているでしょうか  
相手は嫌がっていないでしょうか。

また暴力はどのような理由があっても  
許されるものではありません。

あなたがしていることで、  
相手だけではなく、家族や、  
周りの人にも大きな不安や被害を  
与える場合があります。

あなた自身も知らぬ間にストーカー加害者になっている  
かもしれません。

一度、自分の行動についてよく考えてみましょう。

ひとりで抱え込まずに  
家族や友人に  
一度相談してみようかな

もしかしたら解決方法が  
みつかるかもしれない



## 💡 問題の解決に向けて

- 相手との間に金銭の貸し借りや、子どもに関する問題等がある場合には  
第三者や弁護士等に相談することも考えましょう。
- 悩みがある方は警察や地方自治体の窓口で相談できることがあります。

あなたが自身が悩んでいたり苦しんでいたりするのであれば  
一人で抱え込まず誰かに相談してみてもいいかもしれません。

その気持ちや行為、エスカレートしすぎて相手を傷つけてませんか？

# どのような行動が ストーカー行為になるのか



## ストーカー加害者にならないために

詳しくは中面をご覧ください▶



# 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。

## つきまとい、待ち伏せ 押し掛け、うろつき

話す機会が欲しいのでバイト先から  
出てくるのを待ち伏せ尾行した。  
自宅付近をうろついて見張った。

## 監視していると告げる

元恋人が帰宅するのを遠くから見届  
けて、携帯に「おかえり」とメールした。

## 面会、交際等の要求

復縁を何度も迫り、一方的なプレ  
ゼントを無理やり届けた。

## 著しく粗野又は 乱暴な言動

相手が応じてくれないので、相手  
の家の前で大声を出して暴れた。

## 無言電話・連続した電話 メール・SNS・メッセージ等

毎日、大量のメールを送ったり電話をかけ  
て、振り向いてくれるのを待っている。  
相手のブログに何度もメッセージを送る。

## 汚物などの送付

汚物や動物の死体などを送りつ  
けることで、注意をひこうとした。

## 名誉を傷つける行為

「あいつは○○だ」など、インター  
ネットで実名をあげて書き込んだ。

## 性的しゅう恥心の侵害

相手の裸の写真などをインター  
ネット掲示板に投稿した。

なるほど。こういう行為が  
当てはまるのか  
どれも自分がされたら  
嫌な気持ちに  
なるなあ



## 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、相手の  
スマートフォンの位置情報を知る。等

## GPS機器を 取り付ける行為等

相手の車にGPS機器を取り付ける。等

例として挙げる行為の内容はあくまで一例です。

# ⚠️このような時は注意が必要です

心当たりはありませんか？ チェックしてみましょう。

**1**  別れた恋人が気になって  
いつもブログなどで  
行動を確認してしまう

**5**  自分には別れる理由が  
ないのに相手から一方的に  
別れを告げられた

**2**  1日に何度も元彼・元彼女に  
メールや電話をしてしまう

**6**  自分たちの復縁を  
周りが邪魔しているような  
気がして腹が立つ

**3**  相手への感情が  
愛情なのか憎しみなのか  
時々わからなくなる

**7**  カづくでも相手に  
言うことを聞かせたい

**4**  自分からの連絡を  
相手が嫌がるはずがないと  
信じている

一つでも当てはまったら  
**危険**かも  
一度**冷静**になるべきだね



# 🔗 法令違反

重大な結果が発生するのを未然に防ぎ安全な生活を守る  
ため、様々な行為が法律によって規制されています。

次のような行為は  
**犯罪**になります。

- ストーカー規制法違反 (ストーカー行為、禁止命令等違反)
- 暴行 ■ 傷害 ■ 住居侵入
- 名誉毀損 ■ 脅迫 ■ 器物損壊
- 暴力行為等処罰法違反 (刃物を示して脅すなど)
- 私事性的画像被害防止法違反 (いわゆるリベンジポルノ)
- 銃刀法違反 (刃物の携帯など)
- 各都道府県の迷惑防止条例違反 (嫌がらせ行為等、条例の  
名称はそれぞれ異なります)
- 配偶者暴力防止法違反 (保護命令違反)

あなたの行為が  
法令違反に  
該当すれば  
警察は**検挙**します。

自分の**一生**を棒に振る取り返しの  
つかないことになってしまうんだよ

なるほど、自分のことも相手のことも  
**大切に**しないとイケないね

