

おひとりで問題を抱えていませんか？

相手のことが忘れられない
自分の気持ちを止められない
誰かに悩みを聞いてほしい …



警察では
このようなことでお悩みの方を
カウンセリングや治療等につなげる支援
に取り組んでいます

利用された方の声・・・

- ◇ 誰にも相談できなかったが、自分には話を聞いてもらうことが必要だと分かった。
- ◇ 息子には手を焼いていたが、どこに相談しても解決できず、私たちも高齢でどうすることもできなかった。おかげで息子が迷惑行為をしなくなった。

💡 問題の解決に向けて

- 一人で抱え込まずにまずは専門の方に話を聞いてもらいましょう。
- 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。

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。

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。

名誉を傷つける行為

「あいつは○○だ」など、インター
ネット上で実名をあげて書き込んだ。

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

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。

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。

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。

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。

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



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 ☐ カブくでも相手に
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
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

