

ストーカー対策の流れ

ストーカー相談があった際には、主に次の流れで対策をとります



もしストーカー被害にあった時は...

証拠を残すことが大切です！！

- 押しかけ、見張り等があった時は、いつ、どんな状況だったか詳しくメモしておくこと
- 相手からきたメールや写真は保存しておくこと
- 電話は、いつ、どんな話だったか詳しく記録して、着信履歴・留守番電話の録音は消さずに保存しておくこと
- 品物が送りつけられたら、直接手で触れないようにして警察に連絡すること

ストーカー被害を防ぐために...

ひとりで悩まず早期相談を！！

- 「これくらいなら大丈夫」「大げさにしたくない」などとひとりで考えず、まずは警察に相談すること
- 周りの人に早期に相談し、協力を得ること
- 携帯のGPS設定をオフにする、携帯にGPSアプリ等が入れられていないか確認すること
- 安易にSNSやブログなどに個人情報を載せないこと
- 相手が知らない場所への避難を考えること
- 緊急時には110番通報すること