

勇気を出して相談してみませんか？

一人で抱え込まず
悩んでいること
苦しんでいることを
聞かせてください



大阪府警察相談窓口

- ストーカー110番：06-6937-2110
- 性犯罪被害110番：0120-548-110

※性犯罪被害に
遭われた方は→



緊急時は、迷わず110番してください！

大阪府相談窓口

- 大阪府教育センターすこやかホットライン
(電話:06-6607-7361) (FAX:06-6607-9826)
(メール:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp)
- 大阪府女性相談センター (被害者専用窓口)
(電話:06-6949-6022 06-6946-7890)
- 大阪府立男女共同参画・青少年センター
(女性相談:06-6937-7800)
(男性相談:06-6910-6596)

※女性のための
SNS相談はこちら→



令和4年3月発行

大阪府警察・大阪府立港南造形高等学校 共同制作

大阪府警察本部生活安全部生活安全総務課
〒540-8540 大阪府大阪市中央区大手前3丁目1-11
TEL：06-6943-1234

ストーカーの被害者にも 加害者にもならないために



詳しくは中面をご覧ください👉

10種類のストーカー行為 ～これらの行為をしていませんか？されていますか？～

⚠️ **男性・女性どちらもが被害者にも加害者にもなりえます** ⚠️

1 ・尾行してつきまとう
・相手がいそうな場所の周りをうろついたり待ち伏せしたりする
・相手の家に押しかける

3 ・断られているのに、交際やデートすることを求める
・手紙やプレゼントを一方的に送りつける

5 ・断られているのに、何回も電話をかける
・SNS等で大量にメッセージを送る

7 ・悪口や相手を傷つけることを言う
・相手を傷つける内容をネットに書き込む

9 相手の許可なく、GPS等で位置情報を取得する

2 ・相手の行動を監視する
・監視していると思わせるようなこと（相手のその日の服装や帰宅したタイミングなど）を電話やメール等で伝える

4 ・相手に向かって大声を出す
・「呪う」「殺す」など、相手が不安になるような言葉を伝える

6 汚物や動物の死体など相手が嫌がるような物を送りつける

8 ・いやらしい言葉を告げたり、いやらしい写真や絵を送る
・相手の裸の写真等をネットに載せる

10 相手の自転車や持ち物にGPS等を取り付ける

被害者にならないために

～未然防止・深刻化防止でできること～

はっきりと拒否の意思表示を！

思わせぶりの態度は相手に勘違いをさせてしまいます

SNSの管理は大丈夫？

アカウントに鍵をかけ、個人情報や外出先が推測される投稿がないか確認しましょう

証拠は残しておこう！

後のトラブルに備えて、送られてきたメッセージ、写真、着信履歴などは残しておきましょう

交際相手と別れるときはお互い納得した状態で！

相手を怒らせるような言動はトラブルの元になります

スマホの位置情報はOFF！GPSアプリは削除！

位置情報を知られないように必要な時以外はスマホの位置情報等の設定はOFFにしておきましょう

一人で悩まず早めに相談を！

少しでも不安や恐怖を感じたときは「私も悪いから仕方ない」「大ごとにしたくない」と思わずに周囲の人に相談しましょう



自分の身を自分で守るために出来ることはたくさんあります！

加害者にならないために

—確認してみましょう！☑️—

恋愛感情がエスカレートしていませんか？
コミュニケーションが一方通行になっていませんか？

交際相手から「別れよう」と言われたが納得出来ない

「別れるなら死ぬ」などの言葉で交際を続けさせる

相手のことが気になって何度もSNSやブログ等を確認してしまう

嫌がられているのに何回も電話をかけたりSNS等でメッセージを送ったりしてしまう

相手から拒否されても知人伝いに連絡を取ろうとする

自分は相手から嫌われるわけがないと思っている

もし当てはまっていることがあれば…



*犯罪になるということを理解しましょう！
*冷静に、相手の立場に立って考えてみましょう！
*人間関係などで悩んでいる場合は、周囲の人に相談してみましょう！

