

# 冷静な拒絶と証拠集め

いまや、だれもがストーカーの標的になりかねない。身を守るためにできることはあるのか。専門家に聞いた。

「いま思うと、非常識な行動だったと思う。でも、当時は自分の異常な執着心を止められなかったし、そうする権利が自分にはあると思いいこんでいた」  
こう語る都内に住む20代の女性、10代の頃にストーカーになった経験がある。

1年以上付き合った10歳上の彼から、ほかに好きな人ができた、別れ話をされたことがきっかけだった。優柔不断な彼は、別れ話の後も誘えば会ってくれた。それでも自分だけに向けてくれないことに苛立ち、彼女は1日40回以上携帯に電話し、3

日に1回は彼の勤務先にも電話。職場に迷惑がかり、彼は配属を変えられた。彼の実家にも通い詰め、彼の妹の実名と実家の電話番号をネットにアップ。彼から相談を受けた警察に呼び出され、口頭注意を受けた。彼女にはもともと、彼に対す

る不信感があった。付き合い始めた当初、彼は結婚していることを隠していた。後に離婚したが、付き合い合っているのかわからないまま体の関係だけが続いた時期もあった。我慢して彼に尽くしてきたのに、別れを切り出されたことが許せなかった。  
「自分はひどいことをされたのだからストーカー行為は当然だと思っていた。プライドを傷つけた相手に仕返しをしたい気持ちもありました」

## 自分の言葉で伝える

性障害専門医療センターでストーカー加害者の治療をする、精神科医の福井裕輝さんは、このようなケースこそストーカーを助長すると話す。別れ話を切り出しながらも、キツパリした拒絶の意思が伝わっていない。一般的に、ストーカーの「もう一度会ってほしい」という要望に応じたことがきっかけで、行為がエスカレートすることは多

いという。  
福井さんはストーカーに対しては、①交際するつもりはないこと②好きではないこと③あなたの行為は迷惑であり恐怖であること④すぐに行為をやめてほしいこと、を冷静に断固として伝えることが大事だという。相手を逆上させることがあるので「ウザイ、キモイ」など感情的な言い方は避ける。他人を介して伝えてもストーカーは被害者本人の意思ではないと解釈するので、自分の言葉で伝えるのがポイントだ。拒絶の意思を何度反芻してもらえようか書面を添えるのでもいいという。  
意思を伝えた後は接触を断つ。着信拒否などで連絡に応じない。つきまといや待ち伏せにも淡々と拒否の姿勢を貫く。それでも事態が深刻化するようなら、ただちに警察に届けるしかない。  
「ストーカーには誤った信念を訂正できないという特徴がある。曖昧な態度は、被害者も自分に好意があると都合よく解釈され、誤った信念を肥大化させる。初期段階でストーカーの芽を摘むことが大事です」(福井さん)

## イヤと思ったら被害者

断固とした拒絶ができない原因には、被害者に「被害者である」録に加え、顔写真や勤務先も公開している人が多いため設定に気をつける必要がある。広告やマーケティングに利用しやすくするために初期設定が年々改定され、プライバシー情報が公開されやすくなっている。  
たとえば自分の居場所を伝えるチェックイン機能や、写真やコメントを投稿した場所が地図上に表示される機能は、初期設定のままだと「友達承認」していない第三者でも閲覧できてしまう。初期設定では、友達以外の人にも登録情報がほとんど見られるようになっていて、「プライバシー設定」画面で制限することを勧めている。  
ブログやツイッターに自宅周辺の様子を書き込んだり、頻繁に利用する店や勤務先周辺の情報を投稿したりすると、気づかないうちにストーカーに情報提供することになる。駅や行きつけの店での待ち伏せにつながりかねないので、書き込む内容には注意したほうがいい。

photo 写真部・馬場岳人

「という意識が薄いことがある。加害者を助けられるのは自分だけだ」という責任感や、ストーカーされる原因が自分にもあるという罪悪感を持つ被害者も多い。ストーカーなのか健全な恋愛感情なのか見分けがつかずズルズルと関係が続く場合もある。福井さんは、ストーカー化のひとつの目安は、一方的な贈り物や周囲が困惑する言葉を配慮なく口にする事だという。

の女性は、2年間ほど同じ部署で働く男性にエレベーターの中で体を触られたり、卑猥なセリフを耳元でささやかれたりして悩んでいた。拒絶すると男性は携帯電話に頻繁に連絡してきて逆ギレするようになった。会社の人事相談窓口に行ったが、男性が正社員、彼女が契約社員だったこともあり、当初は相手にされなかった。

ある以上、公私を切り分けるのは難しい。職場のセクハラ防止対策は会社に義務づけられているので、それを根拠に会社を動かすべきです。会社が機能しない場合は、外部の弁護士やユニオンに相談して、被害者が孤立しないことが大事」(東京ユニオンの渡辺秀雄執行委員長)

## メモも証拠になる

彼女の場合は、信頼できる上司や同僚が第三者として彼女の被害を証明してくれたことも奏功した。日頃から男性の執拗な行為を信頼できる人には相談していたのがよかったという。警察への相談や裁判の際にも

ネットでの個人情報流出に敏感になるべきだというのは、日本IBMシニアセキュリティアナリストで「フェイスブックが危ない」の著者、守屋英一さん。「特にフェイスブックは実名登

## 職場ではセクハラ使う

職場がストーカーの舞台の場合、その後の人間関係などが気になり、なかなか断固とした態度を取れないケースもある。大手サービス会社で働く40代

## ストーカーから身を守るためにできること

- ストーカーに対しては、冷静に断固とした態度で拒絶する。ウザイ、キモイなど感情的な言葉は使わない。拒絶の意思を文書で渡すのもいい
- ストーカーされるのは自分にも落ち度があるからではないか、など自分を責めない
- 日頃から恋愛で不誠実な行動をとらない
- 職場でのストーカーの場合は、会社の人事など窓口相談し、機能しない場合は、弁護士やユニオンなど外部の相談機関を利用する
- 信頼できる友人や同僚などに被害を伝え、被害実態を証明してもらう
- ストーカーからのメールや着信履歴の保存、通話内容の録音など被害の証拠を保存する。いつ、どこで、何をされたか、自分がメモしたのも証拠になる
- ネットに自宅の周辺情報や行きつけの店などを掲載する際は注意が必要。特にフェイスブックで実名を公表している場合は、第三者に情報が筒抜けにならないか確認が必須

「情報が氾濫するネット社会では万全の対策はないが、常に最悪のケースを想定してリスクコントロールすることが大事です」(守屋さん)