

交流サイト(SNS)などの普及で、インターネット上で特定の人につきまとう「ネットストーカー」のトラブルが増えている。手軽に人とつながることができるSNSでは、被害者だけでなく、自分が加害者になる危険性もある。ストーカー行為に走る心理や防げ方などを専門家に聞いた。

東京都の会社員の男性(36)は、妻の昔の浮気相手のツイッターアカウントを偶然見つけ、以来、6年間、毎日チェックしている。

「やめたいが、どうしても見てしまう」。最近、相手が妻をツイッターでフォローしたことに気付いた。「何かあったのか」。確かめることもできず、悩んでいる。具体的な嫌がらせに及ぶことはないが、自分のしている行為は、ストーカーなのかもしれない、と罪の意識にさいなまれている。



2000年にできたストーカー規制法は、ネット社会に対応し規制対象を広げている。今年1月3日に施行された改正ストーカー規制法では、フェイスブックやツイッターなどSNSでの中傷、ブログへの書き込みを新たに対



ストーカー被害者のカウンセリングをするNPO法人ヒューマニティの小早川明子理事長(東京都内)

私、ネットストーカー?

同じメール3回/3ヵ月以上交際求める

ネットストーカーからの被害を防ぐためにはどうすればよいか。恋人など関係がある相手なら、メールだけで別れ話を済ませるのではなく、危険なければ喫茶店など人目のあるところであう。その上できっぱりと別れの意思を伝える。それでもネットでつきまとう恐れがあれば「どこに

被害者は危険なら転居も

「恨みの中毒状態に陥ると福井さんは指摘する。福井さんは一つの解決方法として、感情の整理のために行動と気持ちを書き出すことを勧める。「死んでしまえ」とメッセージを送ってしまったら、それは怒りなのか、愛情なのか、自分の心情を客観的に見つめる。ストーカーの加害者は感情が整理できない傾向が強いからだ。自分はネットストーカーになりかけているのか。「来ない返事を3日過ぎて待ち続

ネットストーカーからの被害を防ぐためにはどうすればよいか。恋人など関係がある相手なら、メールだけで別れ話を済ませるのではなく、危険なければ喫茶店など人目のあるところであう。その上できっぱりと別れの意思を伝える。それでもネットでつきまとう恐れがあれば「どこに

回、3ヵ月」の基準で危険度を見極めることを勧める。



「気になって仕方ないかどうかが判断の目安」。こう話すのは、ストーカー問題に取り組むNPO法人「ヒューマニティ」(東京)の小早川明子理事長。メールに限らずSNSのコメントが3日以上なると、気になって仕方ないという状態なら黄信号だ。さらに「返事が来ないのに、同じ内容のメッセージを3回送る」「交際を断られても3ヵ月以上、好意を伝えて求め続ける」のも危険だという。小早川さんは「3日、3

行為をやめるにはどうすればよいか。小早川さんは薬物依存に使われる「条件反射制御法」を勧める。国立病院機構・下総精神医療センター(千葉市)の平井慎二医師が依存症の治療法で提唱したものだ。相手と親しくなりたいという欲求を制御するため、日常でできるのが「キーワード・アクション」だ。一日のうち、ふと恨みが薄らいだり気持ちが落ち着いたりした時間に「私は今、彼を求めない、大丈夫」といった言葉を、手を胸に当てるなどの身ぶりとともに言う。そして「彼を求めなかった」という事実を反復して言う。この作業を1日に20回、約2週間で200回以上実行する。言葉を「私は彼女のフェイスブックを見ない、大丈夫」などと変えて応用できる。

自分がネットストーカーかも?と思ったら、危険度チェック

□メールやSNSで返事やコメントが来ない時、3日過ぎて待ち続ければ返事が来ないと気になって仕方ない

□同じ内容のメールやコメントを3回連続して同じ人に送ってしまった

□交際を申し込んで断られても、3ヵ月以上申し込み続ける

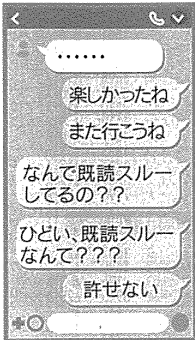
■自分がとった行動と、その動機となった感情を書き出して整理する

■接近したい時は第三者を伴って会う

■伝えたいことがある時は代理人に伝えてもらう

■1日20回ほど「私は今、彼(彼女)をストーカーしない、大丈夫」などの言葉を、胸に手を当てるなどの動作とともに口に出す。2週間で200回を目安に実施

(注)専門家の話を基に作成



愛情か怒りか 感情書き出し整理

「いったんストーカー行為を始めると欲求が暴走し、引き返せなくなる」(小早川さん)。理性を失い大きなトラブルになる前に、おかしいと自覚したら早めに自身を制御しよう。

(関優子)