

助けを求める

- 危険が迫っていると感じたら、911への通報を検討してください。
- 被害者支援団体に連絡してください。被害者支援団体は訓練を受けた専門家であり、安全確保計画を立てたり、法律、住居、その他のリソースを紹介したりすることができます。彼らは通常、DVシェルターやレイプ被害者支援団体に勤めており、ストーカー被害者（DVやレイプに該当しなくても）に支援を提供できます。
- 家族、友人、近所の人、同僚、警備員、警察など、ストーカーから接触があった場合に助けを求めたり、指示を出したりできる人を洗い出しておきましょう。

被害者向けリソース:

Victim Connect (地域のリソースを紹介)
VictimConnect.org (オンラインチャット・情報)
1-855-484-2846 (電話またはテキストメッセージ)

全米性暴力ホットライン (National Sexual Assault Hotline)
RAINN.org (オンラインチャット・情報)
1-800-656-4673 (電話)

全米DVホットライン (National Domestic Violence Hotline)
TheHotline.org (オンラインチャット・情報)
1-800-799-7233 (電話) または88788へ「START」と入力

全米人身売買情報センター (National Human Trafficking Resource Center)
HumanTraffickingHotline.org (オンラインチャット・情報)
1-888-373-7888 (電話) または233-733 (テキスト)

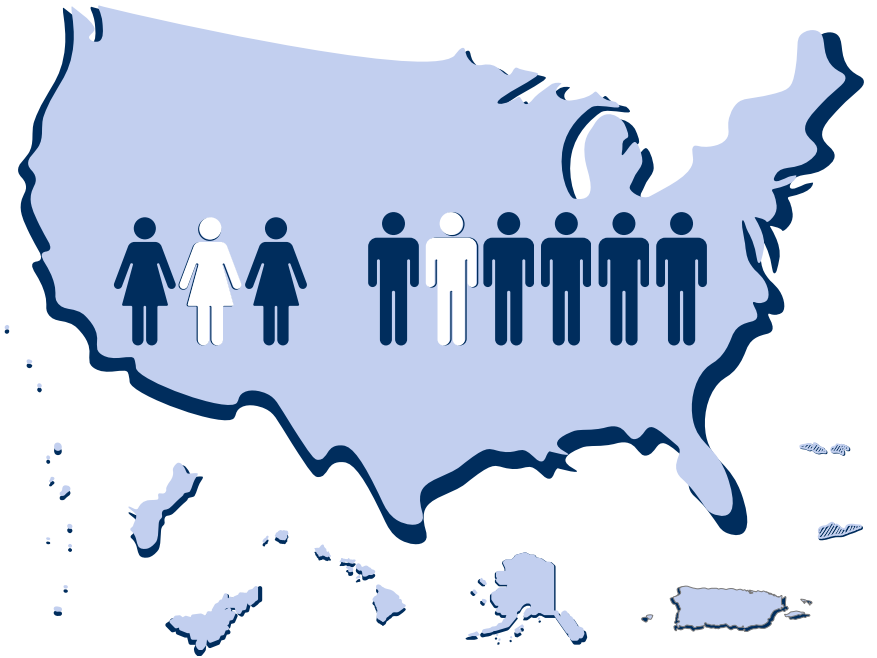
文書記録のサンプルはStalkingAwareness.orgでご確認ください。

このハンドブックは、ストーカー行為に関する情報とリソースを提供します。詳しくは StalkingAwareness.org をご覧ください。



ストーカー行為

被害者向け小冊子



女性の**3**人に**1**人、男性の**6**人に**1**人が生涯に一度はストーカー被害に遭っています。

このプロジェクトは、米国司法省女性に対する暴力防止局 (Office on Violence Against Women) から授与された助成金番号15JOVW-22-GK-03986-MUMUの支援を受けています。本書に記載された意見、調査結果、結論、提言は著者のものであり、必ずしも司法省女性に対する暴力防止局の見解を反映するものではありません。

ストーカー行為とは
特定の人物に向けられた行動パターンで、恐怖や精神的苦痛を与えると合理的に考えられるもの。

ストーカー行為は犯罪であり、トラウマを引き起こし、危険を伴います。



ストーカー被害はありふれています。



女性のほぼ3人に1人、男性の6人に1人が、生涯に一度はストーカー被害に遭っています。

ストーカー行為はしばしば徐々にエスカレートします。



ストーカー行為にはさまざまな手口があります
見張り、接触、妨害、その他方法で被害者に恐怖を与えます



ほとんどの被害者は知人からストーカー被害を受けています。



ストーカー行為の理解



ストーカーは多くの場合、当事者以外には些細または好意的と感じられる行動を取りますが、実際の状況では恐ろしいものです。被害者はしばしば、恐怖、動揺、不安を感じる理由を他者に説明しなければなりません。

ストーカー行為は、多くの場合、尾行、見張り、待ち伏せなどを伴います。ストーカーの多くは、複数の手口を使って被害者を監視し、接触し、妨害し、脅し、孤立させ、恐怖に陥れます。テクノロジーを利用したストーカー行為も、直接的なストーカー行為と同様に、侵害、脅威、恐怖をもたらす可能性があります。



友人や家族、テレビや映画の解釈では、ストーカー行為を好意的、かわいらしい、ロマンチック、あるいは単なる不器用とされることがよくあります。こうした油断は、ストーカー行為の暴力性を見落とさせます。実生活では、ストーカー行為は決して望ましいものではありません。

実際のストーカー行為



- 被害者の大半は、交際相手、元交際相手、友人、近隣住民、同僚、同級生などの知人からストーカー被害に遭っています。
- ストーカーは危険人物になり得ます。ストーカー行為はしばしば、性暴力や傷害などの加害行為を伴います。
- 一般的に、ストーカーが被害者に接近し、被害者に関する情報を得れば得るほど、ストーカーはより危険で脅威的な存在となります。



- ストーカー行為は、DVの一部と考えられる場合があります。一般的に、加害者がストーカー行為に及ぶ場合は、そうでない場合よりも危険性が高まります。
- ストーカー行為は長期化する可能性があり、徐々に変化していくことが多いため、継続的なリスクアセスメントと安全確保計画が必要です。
- ストーカーの多くは、犯罪行為（器物損壊、不法侵入）と合法的な行為（贈り物やメールの送信）の両方を用います。一般的には合法的な行為も、ストーカー行為の一部となれば犯罪となり得ます。

ストーカーの行動

ストーカーは、被害者を監視、見張り、支配、恫喝するため、被害者の信用や評判を傷つけるために、さまざまな脅迫行為や迷惑行為を行います。

ストーカー行為は、その背景やストーカーと被害者の関係性を知らない人にとっては、動揺や恐怖をもたらすものには見えないかもしれません。

ストーカー行為には、人種、民族、宗教、性自認、性的指向、能力、障害、移民資格など、加害者が悪用できる属性や弱者性を特定することで、具体的な手口や影響がもたらされるものもあります。

ストーカーの大半は被害者の知人であり、しばしば家族、友人、同僚などに協力を求め、情報を得たり、被害者に近づいたりします。こうした協力者の中には、ストーカー行為を助長しているとわかっている人もいれば、無意識の場合もあります。



ストーカー行為の手口

恐怖を与える行動パターンはすべてストーカー行為に該当する可能性があります。一般的なストーカー行為は、4つのグループに整理することができます。



監視

尾行、見張り、待ち伏せ、突然現れる、居場所の追跡や監視、活動や日常生活の監視、アカウントへのハッキング、他者から情報を聞き出そうとする

生活への侵害

何度も連絡する（迷惑電話、メッセージ、メモ、贈り物、現れる）、財産を侵害する（家や車に忍び込む）、噂を広める、公衆の面前やオンラインで被害者を辱める、被害者・友人・家族に嫌がらせをする、個人情報共有・投稿する



脅迫

暗黙的または明示的に脅す、器物を損壊する、口論や喧嘩を仕掛ける、自傷行為をすると脅す、または実際に自傷行為をする、被害者または他者に危害を加えると脅す

干渉 妨害や攻撃による)

被害者/家族/友人/ペットを攻撃する（身体的または性的）、評判を落とす、経済活動や仕事を妨害する、親権や住居、仕事に干渉する、被害者の信用や評判を傷つける

テクノロジーによるストーカー行為

ストーカーの多くは、テクノロジーを活用して被害者を監視し、見張り、接触し、支配し、脅迫し、妨害し、孤立させ、恐怖させ、被害者の信頼や評判を傷つめます。



テクノロジーを利用したストーカー行為は、サイバーストーカー、デジタル加害、オンラインハラスメントと呼ばれることもあります。ストーカーは、コンピューター、タブレット、モバイル端末、ソフトウェア、インターネット、メール、SNS、メッセージングアプリ、スマートホームデバイス、録画装置、追跡装置などのテクノロジーを使用することがあります。

一般的なテクノロジーを使ったストーカー行為には、次のようなものがあります。過度の迷惑電話、メール、メッセージの送信、オンライン活動の監視、SNSを通じての被害者の生活の監視、不適切または個人的な情報、写真、ビデオの投稿または共有（またはその脅迫）、テクノロジーを使ったスパイ行為や監視、デバイスやアプリを使った位置情報の追跡、オンラインアカウントのパスワードの要求や管理、オンライン上での被害者へのなりすまし、オンラインアカウントへのハッキング（またはその脅迫）。

ストーカー行為の危険因子



被害者にとって最も危険なのは、ストーカーから距離を置くときです。また、以下の要因も被害者のリスクが高いことを示す傾向があります。

- ストーカー行為のエスカレート（程度・頻度）
- ストーカー行為を誘発する可能性がある、重要な予定、イベント、行事（記念日、裁判日程、祝日など）
- 具体的かつ詳細な脅威（具体的かつ詳細であるほどリスクが高い）
- ストーカーが過去に被害者や他者への脅迫を実行に移したことがある
- ストーカーに脅迫を実行に移す能力がある
- ストーカーが被害者または他者に何らかの形で暴行を加えたことがある
- ストーカーが銃や武器を入手できる（取り扱いに関する訓練や経験を有する）
- ストーカーが被害者の抵抗に屈しない

考慮すべき対応

文書記録

ストーカー行為の文書記録を取りましょう。安全を確保するための選択肢を洗い出し、状況を理解し、すべての出来事を把握し、リスクを評価するのに役立ちます。通話履歴、ボイスメール、メッセージ、スクリーンショット、メモなどの証拠を保存することができます。



SHARP評価



被害者支援団体とともに、SHARPに記入することができます。SHARPは、ストーカー行為の状況を一度に調査する無料のウェブベースのアセスメントです (www.StalkingRisk.com)。

自分の生活様式についてよく考えた上で、特に通常の生活を送ることと安全確保のバランスを取る必要があります。ストーカーからの接触や影響を避けるため、または最小限に抑えるために、日常生活、活動、交通手段などを変える必要があるかもしれません。

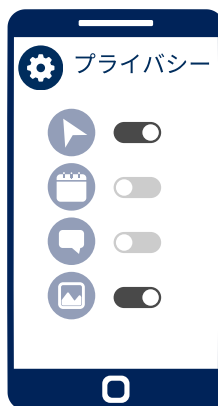
ストーカーの行動をコントロールできるのはストーカーだけです。それでも、安全計画を立てることでリスクや被害を減らすことができます。自分にとって何がベストなのか、日常生活をどう変えれば安全性が高まるのか、よく考えてみてください。



- ストーカーの次の行動を予想してください。
- あなたの言動、生活の変化、(あなた、友人、裁判所、警察官などから) ストーカー行為をやめるように言われた場合に、ストーカーがどのように反応するかを考えてください。
- 保護命令の申請を検討してください。
- ストーカーとの連絡を一切止めることを検討してください。ストーカーの多くは、どのような接触でも(拒絶的であっても)喜びを見出すため、少しでも反応すると、ストーカー行為を助長してしまう恐れがあります。しかし、ストーカーの機嫌や居場所などを把握するために、接触を完全に止めることができなかつたり、継続したりする被害者もいます。

オンラインでの自分や他者の共有、公開されている情報などに注意してください。

- アプリ、SNS、デバイスの共有とプライバシー設定を確認してください。デフォルトの設定では、通常、情報や位置情報が共有されますが、よりプライベートな設定に変更することができます。
- ストーカーに携帯端末やアカウントを監視されていると思われる場合は、友人の携帯端末や公共図書館のコンピューターを使用して助けを求めることを検討してください。
- 最も安全なデバイスを使用し、テクノロジーの安全性について学んでください。



テクノロジーの安全とプライバシーのための安全ツールキット www.TechSafety.org/Resources-Survivors