

## 08 ストーカー被害をエスカレートさせない（女性）

皆さん、いかがお過ごしですか。福岡市がお送りする「こころのオルゴール」の時間です。今日は私、最上もががお届けします。タイトルは「ストーカー被害をエスカレートさせない」です。

ストーカー行為とは、特定の人間に対して、恋愛感情や恨みなどから過剰な関心を持ち、つきまといや監視などを繰り返し行うことです。

警察庁によると、ストーカー被害の相談や通報は、年間2万件ほどで高止まりしています。相談者の8割は女性ですが、被害は男女問わず起ります。

NPO法人「ヒューマニティ」理事の小早川明子さんは、ストーカー問題のカウンセラーとして、数多くの被害者や加害者と向き合つてきました。被害者が受ける苦しみについて、次のように話します。

「被害者の中には学校や会社に行けなくなり、これまで通りの生活を奪われてしまふ人もいます。精神的にダメージを受けて通院が必要になつたり、一人で出歩くのが怖くてタクシーに乘つたりと、金銭的にも損害を受けます。また、ストーカーが過去の交際相手だと、自分が悪かつたのではないかと

責めてしまうこともあるのです。」

では、加害者はなぜストーカー行為をしてしまうのでしょうか。  
「特定の人間にハマってしまい、接近したい欲求が抑えられない状態なんです。ゲームやタバコが止められないのと同じ。相手から拒絶され続けるとますます攻撃的になつていきます。」

加害者は、「僕んなに愛していのに」「自分がつらいのは相手のせいだ」などと自分を正当化します。しかし、小早川さんは3つの鉄則を貫いて対応します。

1つ目が、相手には自分を嫌う自由がある。2つ目が、自分の感情は自分で100%処理しないといけない。3つ目が、違法行為は決して行つてはいけない。

これらを徹底し、根気強く対話をします。警察やカウンセラーが早めに関われば解決できることが多いのですが、それでも接近を止められない重症のストーカーには、カウンセリングではなく治療を勧めます。治療には薬を使わずに脳トレを行つていて、再犯はほとんどないそうです。

ストーカー対策は、早期発見と第三者の介入が肝心です。  
小早川さんは「加害者がエスカレートする前に、止めることが大事」と言います。ストーカー行為だと感じたら、できるだけ早く相談窓口や警察を利用しましょう。

(本文  
953字)

2025年度「こころのオルゴール」