

あなた自身やあなたの親族等を守るための防衛策

〈例〉

- 行為者の知らない親族、友人宅、公共機関、民間シェルター等への一時避難
- 避難先を知られないための住民基本台帳の閲覧制限の申出
- 警察からの緊急通報装置の借受け・設置
- 警察の110番緊急通報登録システムへの登録
- 防犯ブザーや携帯電話の常時携帯
- 友人、家族、勤務先等に、ストーカーなどの被害に遭っていることを説明し、協力依頼する

など

迅速に、捜査や警告等の行政手続を進めるための対応

〈例〉

- つきまとい等の被害があった場合、日時、場所、状況等をノート等に記録する
- 行為者からの手紙その他の送付物、FAX等を残しておく
- 行為者からの着信履歴やメール、留守番電話の録音内容等を残しておく
- 行為者からの電話の内容を録音する
- 行為者のつきまとい等の行為をカメラやビデオで撮影する

など