

# ストーカーから自分を守る



ストーカー行為は法律で禁止されています。もし、ここで挙げるようなことがあったときは、ひとりで悩まないで、直ちに警察をはじめ信頼できる人に相談しましょう。こじれてしまう前に早めに対応することが大切です。

## ストーカー行為って？

- **面会・交際を要求する行為**：拒否しているのに面会や交際を求める、贈り物を受け取るように要求する、など。
- **つきまとい・待ち伏せ・押しかけ行為**：尾行しつきまとう、通学途中などの行動先で待ち伏せしたり進路に立ちふさがったりする、アパート、宿舎や学校などの近くで見張ったり押しかけたりする、など。
- **無言電話・連続して電話する・メールを送りつける行為**：電話をかけてくるが、何も言わずに不安を感じさせる、拒否しているのに何度も電話をかけてきたり、メールを送りつけたりする、など。
- **監視していると告げる行為**：その日の服装やどういう行動をしたかを告げて監視していることを気づかせる、帰宅した直後に「お帰りなさい」などと電話やメールをする、など。
- **乱暴な言動を行う行為**：大声で「バカヤロー」などの粗野な言葉を浴びせる、家の前で大声を出したり、車のクラクションを鳴らしたり、乱暴な行動をしたりする、など。
- **名誉を傷つける行為**：中傷したり名誉を傷つけるような内容を告げたり、文書などを届けたりする、など。
- ☆ 特に近年、Twitter や LINE などの SNS 等に、相手を中傷するような文章を掲載することもストーカー行為とみなされることが増えています。

## ストーカー対策

- **早期に手を打つ**：ストーカーの目的はあなたのプライバシーを知ることです。自分の個人情報がすべて盗まれる前に解決策を考えましょう。
  - **個人情報の管理はしっかりと**：公共料金の明細書など、氏名・電話番号・住所がわかるものは細かく破ったりリシュレッター処理をしてから捨てるようにしましょう。また、元恋人や元結婚相手によって、別れた後に嫌がらせや腹いせのために、プライベートな写真や映像をインターネット等に掲載されることがあります。そのようなデータを不用意に残さないようにしましょう。
  - **断固拒否の姿勢を示す**：ストーカーは、狙った相手との感情的なつながりを特に求めます。決して優しさや弱さを見せてはいけません。犯罪をエスカレートさせるだけです。
  - **一人で悩まない**：ストーカー犯罪は自分だけで解決できる問題ではありません。警察をはじめ、信頼できる人に相談することが大切です。
  - **被害に遭ったら記録を残す**：犯罪の立証には証拠が必要です。些細なことでも内容や月日、時刻をメモしておくことが大切です。
- ※ 被害に遭ったら、こじれてしまう前に早期に手を打つことが肝要です。警察などに速やかに相談しましょう。

## ここに気をつけよう、まさか自分は・・・？！

### 【被害者とならないために】

- 最近の傾向では、恋愛のもつれによる別れの際に、相手に別れる意志をはっきり伝えなかったり、友達関係なら良いというような別れ方により、相手があきらめきれず、ストーカー行為に発展しています。
- ※ 曖昧な態度が相手を引き寄せることにも繋がりますので、意志をはっきり伝えましょう。

### 【加害者とならないために】

- ストーカー行為をしている人の中には、自分がストーカーであると自覚していない人もいます。
  - ・ お付き合いや連絡を断られているのに、強引にコンタクトを取ろうしていませんか？
  - ・ 相手に振り向いてもらいたくて、相手が困るようなことをしていませんか？
  - ・ 自分の気持ちにこたえてくれない相手に対して、怒りを感じて乱暴な言動をしていませんか？
- 上記の行為は、相手にはストーカー行為として受け取られる可能性のある行為です。
- そのような行為をしたくなる衝動にかられたら、あなた自身がトラブルを回避するために、誰かに相談してみましよう。

# Protect yourself against stalkers



Stalking; following another person against his/her wishes and harassing that person is a crime. If it appears that you are being stalked, don't keep it to yourself, please immediately consult someone you can trust, such as a police officer. It is important to nip stalking in the bud before it gets out of hand.

## What exactly is stalking?

- **Demanding meetings and dates:**  
ex. 1) demanding dates or meetings from who refused to go / come, 2) demanding to receive unwanted gifts, etc.
  - **Following, lying in wait, or barging in on the victim:**  
ex. 1) tailing and hounding the victim, 2) blocking / lying in wait on the victim's way to school or their destination, 3) monitoring the victim's movement around their apartment, residence hall, or school, 4) barging in on the victim, etc.
  - **Repeated and unwanted communications through phone calls (including silent calls) or emails:**  
ex. 1) silent calls intimidate the victim, 2) repeated and unwanted contact by phone or emails, etc.
  - **Letting the victim know that they are being watched:**  
ex. 1) subtly letting know the victim that they have been watched by telling them what they were wearing or what they did on that day, 2) phone/email the victim to say "Okaeri (welcome back / how's your day?)" when they back home, etc.
  - **Violent/aggressive behaviors:**  
ex. 1) hurling abuse at the victim, 2) yelling across the victim's house, 3) beeping the car alarm, violent behavior, and so forth.
  - **Damaging the victim's reputation:**  
ex. 1) telling / sending something slanderous.
- ☆Recently, embarrassing, harassing, or posting slanderous comments through SNS, LINE or Twitter are often considered as a cyberstalking.

## How to deal with stalkers

- **Take measures in an early stage:** Stalkers always try to access your privacy. Keep your personal information safe before your personal information get exposed to the stalker.
  - **Handle your personal information/data carefully:** Utility bills or anything that includes your personal information such as; name, phone number, address, should be torn into tiny pieces or shredded before throwing away. There are also cases that ex-partners leak the personal photos or videos of their former partner online. Hold off on sharing your personal information / data from beginning, and do not leave them behind.
  - **Show that you are not interested in a relationship:** Stalkers desire a relationship with the victim. Make it clear that you are not interested in any kind of relationship with him/her. Try not to be too nice with your rejection, otherwise it escalates their stalking behavior.
  - **Don't keep it to yourself:** Stalking is not a problem that you can resolve by yourself. It is very important to seek advice from someone you can trust, such as a police officer.
  - **Keep a record:** Evidence will be required to prove an offence of stalking. Keep a record of any suspicious incident or all calls and emails as well as the date and time.
- \*It is essential to take actions in an early stage, before the problem gets critical. If you feel you are being stalked, do not suffer by yourself and contact the police or other support channels.

## How to avoid being a stalking victim / perpetrator: You may not know that you are.....

### [Not to be a victim]

- As a recent tendency, many stalking cases involve estranged relationships. In most cases, it caused by the failure of ending the relationship because of not telling the end clearly or telling to keep the relationship as a friend, and the ex-partner cannot give up on his/her and that leads to stalking.
- \*Taking an ambiguous attitude may convey the wrong impression to the ex-partners. Make it absolutely clear to them that the relationship is over.

### [Not to be an unintentional stalker]

- In some cases, the stalkers don't know what they are doing is considered as stalking.
  - Aren't you trying to contact someone forcibly, even though he/she decline a date or ask you not to call?
  - Aren't you troubling someone to make him/her fall for you?
  - Aren't you behaving badly because you cannot get positive reaction from the person you like?
- The behaviors above can be considered as stalking.
- If you feel like you are about to behave like the above, talk to someone and get some advice in order to avoid troubles.

# 夜間の外出は気をつけて



過去には、筑波大学周辺において恐喝・暴行事件が多発しました。大学としてもさまざまな措置を講じていますが、原則はやはり「自分の身は自分で守る」ことです。防犯ブザーや防犯ホイッスル等の防犯グッズを携帯するなど各自防犯を心がけてください。

## 大学としては・・・

- 警備員により、大学敷地内の巡回をしており、防犯に努めています。  
なお、大学構内で事件が発生した場合は、特別警戒態勢を敷き、巡回を強化しています。
- 外灯を増設するとともに、学内の樹木を伐採して外灯の照明効果を高め、防犯に努めています。

## 一見平和に・・・

- 筑波大学内や学園都市は緑豊かな景観を誇っており、一見平和に見えますが、それは同時に「夜は危ない」という状況も併せ持っており、実際に大学周辺地域での事件が多発しています。(P.34 のハザードマップを参照)
- 学生生活にも慣れ、自分や周囲の友人が被害にあっていないからと安心せず、一人ひとりが、防犯の意識を持ちましょう。

## 夜間の外出は・・・

- 夜間の外出はなるべく控えるとともに、やむを得ず外出する場合は、一人で出かけることのないように心がけてください。一人で歩いているときに襲われ、財布などを盗られたケースもあります。
- 携帯電話等を操作しながらや周囲の音に気付けない音量で音楽を聴きながらの歩行は避けてください。犯行に及ぶ者は、そのような無防備に見える人を狙います。
- 人通りの少ない道は絶好の犯罪の場所です。絶対に避けるようにしてください。
- 通行中に不審な人物を見かけた場合は、迂回するようにしましょう。

## ここに気をつけよう、学生の皆さんへ・・・

### 【住居侵入】

- 犯行に及ぶ者は、玄関やベランダの窓、トイレ・浴室の小窓から侵入してきますので、施錠は確実にして、安全性を高めるためドアチェーンや補助錠も掛けるようにしてください。ちょっとした外出（ゴミ出し等）の間にも狙われた事例がありますので、油断せず必ず施錠しましょう。また、アパートの上層階でも夜間にベランダの窓等から侵入され、被害にあった事例もあります。**(上層階だからと安心しないこと!!)**
- 訪問者には、必ずドアチェーンを掛けたまま開けて対応してください。宅配業者を装ったり、「駐車場であなたの車にぶつけてしまったので・・・」と言うなど、犯罪者は様々な手口で侵入してきます。必ず身分証明書を確認しましょう。

### 【女子学生の皆さんは・・・】

- 一人住まいの女子学生を狙った性犯罪や窃盗が各地で発生しています。犯行に及ぶ者は、十分に下見をして、時には尾行をして、女性の一人住まいであることを確認した上で、就寝中や入浴時に侵入してきます。帰宅したら、確実にドアの施錠をしてください。
- 大学構内又は大学周辺において、女子学生が痴漢被害に遭う事件が発生しています。暗い夜道の一人歩きは避けるようにしてください。



# Stay Safe on a Night Out

Unfortunately, assaults around the campus frequently occurred in the past. Although the University has taken measures to prevent those incidents, it is important to think about your personal safety and protect yourself with personal security products such as security buzzers or whistles.

## University Safety Services

- Conducting safety patrols on campus to deter crime. When crimes or incidents do occur on campus, the University takes special precautions and beef up patrols.
- Installing additional on-campus streetlights, together with cutting trees/branches blocking the streetlights.

## It may seem peacelul, but...

- The areas on / around the campus have green and peaceful landscape, however, it also means that it can be quite dark at night. In fact, many incidents occur on/around campus. (See the map on page 34)
- Even if you may feel safe as you get used to your campus life and nobody around you has been a victim, you should always be keenly aware of crime and its prevention.

## When going out at night...

- You should not go out at night unless it is necessary. If you, however, have to go out, try not to go out alone. There have been cases of people being assaulted and robbed while walking alone.
- Refrain from playing with your mobile phone or listening to loud music while you are walking, as this prevents you from being aware of your surroundings. Criminals target such vulnerable people.
- Avoid dark or deserted streets at night. They have the higher risk for being involved in criminal activities.
- Take another route for your safety when you see a suspicious activity/person.

## Keep your Room Safe and Secure!

### [Home Invasion]

- Intruders often break into residences through doors or windows. In order to prevent home invasions, make sure to lock all outside doors and windows, and put a door-chain/auxiliary-lock on to enhance safety. Keep in mind that intruders have targeted residences when the occupants go out, so you should always lock the door and windows even if it is just for a short time (ex: taking out trash, etc.). There were cases in which the intruder broke in home from the upper-floor balcony during night, that is to say that **just having a room on upper floor does not guarantee your safety.**
- If a stranger comes to your door, you should leave the door chain locked while dealing with the person. Criminals use various tricks to enter, such as posing as deliverymen or claiming that they hit your car in the parking lot. If you doubt the situation, by all means, ask for identification!

### [Safety Tips for Female Students ]

- Keep the door locked. Recently, sexual crimes and robberies targeting female students living by themselves have occurred in various areas in Japan. The people who commit these crimes often observe the area carefully, follow their target to make sure that she is living alone, and then enter her residence while she is sleeping or bathing.
- Avoid walking on dark streets alone! Some of our female students have been the victims of sexual assaults on and around campus.

# 盗難を防ぐために



大学構内外を問わず、自転車をはじめとする盗難被害が相次いでいます。盗難被害を予防するために防犯意識をもって、常に周囲へ注意を払うことを忘れないでください。

## 盗難予防には・・・

- 学生宿舎やアパートのドアを確実に施錠する習慣をつけましょう。外出時と就寝時には窓も施錠しましょう。また、ドアのチェーンロックや窓用の補助錠をかけるとより効果的です。
- ※ **すぐに戻るから・玄関セキュリティがあるから大丈夫と思うことが大間違い!** ドロボーはその隙を狙っていることを決して忘れないでください。(学生宿舎内でも盗難被害が発生しています。)
- 自転車等から離れる際は、短時間であっても必ずカギをかけましょう。カギをかけずに盗まれる被害が多発しています。また、ワイヤー錠などを利用して、自転車の2箇所にかぎをかけること(二重ロック)をお勧めします。
- カギの管理にも細心の注意を払い、落としたり失くしたりないようにしましょう。
- 自転車購入時は、必ず防犯登録をしましょう。
- 研究室、図書館、サテライト室に、財布やノートパソコンなどの貴重品を放置しないようにしましょう。

防犯

## 警察の調査によると・・・

- 泥棒が犯行をあきらめる理由のトップは、「盗むのに時間がかかり、周囲の人にジロジロ見られたから」となっています。

## 不審な人を見たら・・・

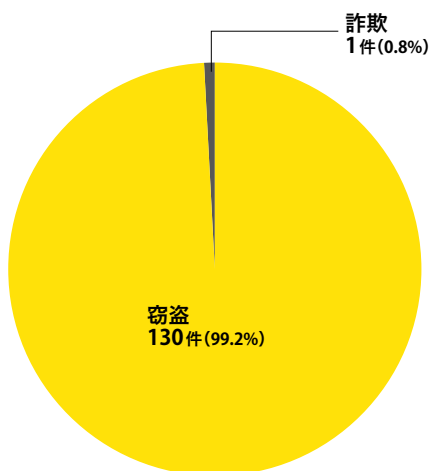
- とにかく近づかないようにしましょう!
- 不審者の状況によっては、近隣の支援室等や本部防災センター等(構内)、または、直接、警察署に通報しましょう。

## 筑波大生が被害にあった事件数

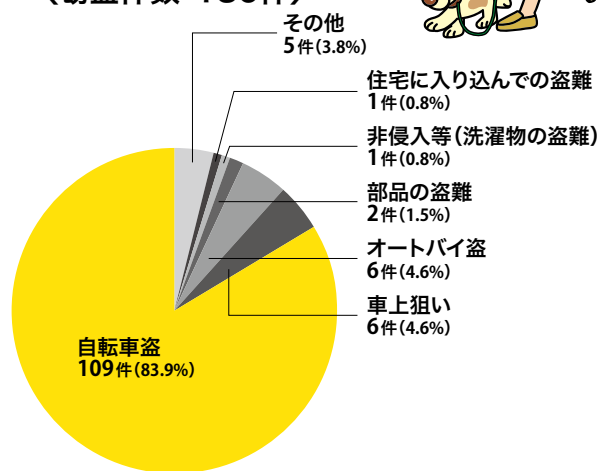
2020年8月～2021年7月 つくば警察署調べ



(事件件数:131件)



(窃盗件数:130件)



# Theft Prevention



Many thefts, including bike thefts, have been happening on-and off-campus. Always pay attention to your surroundings and take precautions to safeguard your property.

## Theft Prevention Tips

- Always keep your residence door locked. You can improve the security if you put door-chain on, or install auxiliary-lock on windows. Also, do not forget to close and lock the windows when you leave your room, or sleep.
  - \*Theft is a crime of opportunity. Even if you are just leaving your room for a few minutes or though the building has secure entrance, you should always take precautions. (Thefts in the Residence Halls have also been reported.)
- Always lock your bike whenever you leave your bicycle unattended. In the majority of bicycle thefts were either unlocked or improperly locked. It is highly recommended that you double lock your bike using cable locks or other additional locks.
- Keep your keys safe always. Make sure you do never drop it.
- If you get a new (or take over from someone) bicycle, register it with *Jitensha Bohan Toroku* (自転車防犯登録, bicycle anti-theft registration) under your own name.
- Never leave your purse, wallet, laptop, or other properties unattended in labs, research rooms, libraries, or computer labs (*Satellite Computer Rooms*).

## The police survey shows that.....

- Many thieves fail / give up to steal when it takes too much time to reach their target or they call public attention.

## What to do if you see suspicious people

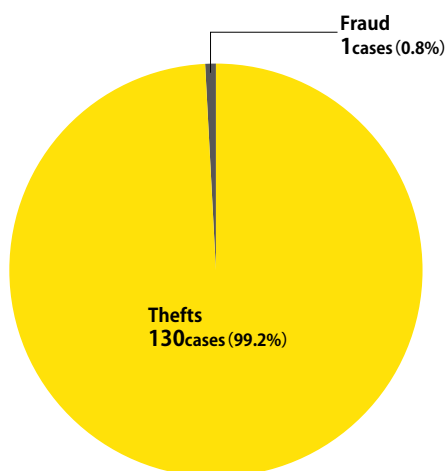
- Do not approach the person(s). Keep away from the suspicious person(s) or activity.
- If you witness a behavior that concerns you, report it to any/closest academic service office, the Disaster Prevention Center, or police station.

### Crimes Targeting Students

August 2020 July 2021  
(Reported by Tsukuba Police Station)



[Figure: Number of Criminal Incidents (A Total of 131 cases)]



[Figure: Reported Thefts by Type (A Total of 130 cases)]

