关于跟踪骚扰（ストーカー）

日本于平成 12 年 5 月 18 日，在国会成立了跟踪骚扰犯规则法《关于跟踪骚扰行为等的规则等的法律》。

跟踪骚扰防止法，对以下 8 种行为重复出现时认定为跟踪骚扰行为而作为处罚的对象。

1. 纠缠・打埋伏等
2. 告知对方正监视着你的行为
3. 要求见面・结交
4. 粗暴的言行（对生命，身体，自由，名誉，财产带有危害的言行）
5. 无声电话，连续打电话、发传真
6. 寄送垃圾・动物的尸体等
7. 损害名义的行为
8. 让感觉性羞耻心的行为

以上行为被确认时，可以到邮局发内容证明警告书，而牵制对方的行为。这警告书以后可作为刑事诉讼打官司时的证据。

嫌疑人做跟踪骚扰行为的动机一半以上是因好意的情感开始的；这种好意得不到满足变成怨恨情感的占三成；其余的比例比较少，有精神障碍（含被害妄想症）、矛盾冲突、以及其他怨恨。

其实跟踪骚扰的行为种类很多，若真的被遇上，根据自身情况有必要迅速准确的对应，向警察向律师请求帮助也是很有效的方法。

跟警察、律师商量之前没必要为找证据故意挑拨嫌疑人，但能证明情况的材料等证据还是需要的。假如手里有照片、录音带、从嫌疑人那儿收到的信件之类的就能成为有力的证据。还有一种有效的方法是每次遇到跟踪骚扰时做记录，日记也可以，做记录时日期、发生状况尽量写详细。