

ストーカーを無視で対応する場合は、慎重になっておく。

誰もが取り組むであろうストーカー対策の1つ。

それは「無視」です。

相手から話しかけられても、無視。

相手からメールがあっても、返信しない。

相手から電話がかかってきても、出ない。

受信拒否・着信拒否という方法で、相手からの連絡を遮断する方法もあります。

「徹底的に無視を貫けば、そのうち相手は諦めてくれるのではないか」と思うかもしれません。

たしかに無視が効果的に働く場面もありますが、だからとはいえ安易な実行には注意が必要です。

無視という対応は、簡単ですが難しい。

状況を沈静化させることもあれば、逆にエスカレートさせることもあり、一概には言えません。

そのため無視をするなら、慎重に段階を踏んだ上で実行するようにしましょう。



●最初は誠実に対応する

最初から無視をするのはよくありません。

最初から無視をするのは、ストーカー対策としてむしろやってはいけない方法です。

無視をすれば、相手は「どうしたのだろうか」と不安になるでしょう。

「自分のアプローチが弱いのだろうか」と勘違いすることもあるはずです。

「本当は喜んでいるのではないか」という妄想を働かせる可能性もあります。
あなたが迷惑であることを伝えていない以上、あなたの意図を伝えられません。
アプローチが減るどころか、さらにエスカレートする可能性があります。
そのため最初の段階は、面倒であっても、誠実に対応するようにしましょう。

●無視をするなら、十分な警告をした上で実行する

無視がいけないとはいえ、すべてのアプローチに対応しては身が持ちません。
体は1つであり、1日は24時間。
大量の電話やメールにすべて対応しようとすると、生活が破綻します。
もし無視をするなら、十分な警告をした上で実行します。
「もう関わらないでください。もしやめてくれないなら、今後は無視をします」
「連絡はやめてほしいと言ったはずです。今後も続いたら、受信拒否・着信拒否するかもしれません」
何度警告をしても改善されなければ、無視で対応するしかありません。
よい方法ではありませんが、日常生活に支障が出ている以上、受信拒否・着信拒否も仕方ないでしょう。
できれば後から警告したことを証明できるよう録音しておく、万一のときに役立ちます。

ストーカー対策をする方法 その12

無視で対応するなら、十分な警告をした上で実行する。