

## 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が。



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。

アプローチが減るところか、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、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。今後も続くなら、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。**