身辺警護・ストーカーの相談の準備チェックリスト（記録シートつき）

つきまといなどの不安があるときに、身の安全の確保、記録と証拠の残し方、警察に相談する前にまとめること、身辺警護を相談するときに伝えることを確かめるリストです。2枚目の記録シートに出来事を書きためて、相談のときに持って行ってください。

記入した人		記入した日	

今まさに身の危険があるとき（押しかけ・待ち伏せ・脅し）は、このリストより先に110番に通報してください。すぐの危険はないが不安なときは、警察相談専用電話 #9110（北海道警察は毎日24時間受付）か、最寄りの警察署・交番に相談できます。

確認の欄の ☐ に ✓ を入れます。できていない項目は空けたままにして、メモの欄に担当と期限を書いておくと進めやすくなります。当てはまらない項目は「－」を書きます。

No.	確認すること	確認	確認日	メモ
■ 1　まず身の安全（警察への相談）				
1	今まさに危ないときは、安全な所に移って110番に通報する（北海道警察）	☐	／	
2	不安なときの相談先を控えた（#9110・警察署・交番）（北海道警察）	☐	／	
3	配偶者や交際相手からの暴力の相談先も控えた（#8008・DV相談＋ 0120-279-889）（内閣府）	☐	／	
4	信頼できる家族・友人・学校や勤め先の人に状況を伝えた（警察庁）	☐	／	
5	押しかけてくるときは、相手が知らない場所への避難も考える（北海道警察）	☐	／	
6	相手と会って話をつけたり、後をつけたりしない（北海道警察）	☐	／	
■ 2　記録の付け方（2枚目の記録シート）				
7	出来事のたびに、日付・時間・場所・何があったかを書く（北海道警察）	☐	／	
8	その都度書く。覚えていない所は空けておき、推測で埋めない	☐	／	
9	相手の様子（言ったこと・服装・車など）と、見ていた人も書く	☐	／	
10	警察や窓口に相談したら、相談した先・日にち・言われたことも書く	☐	／	
■ 3　証拠の残し方				
11	メール・メッセージ・SNSは消さずに残し、画面も保存する（北海道警察）	☐	／	
12	電話の着信の履歴を消さずに残す（北海道警察）	☐	／	
13	インターネットへの書き込みは、画面を保存するか印刷する（北海道警察）	☐	／	
14	送られてきた手紙や物は、捨てずに取っておく（警察庁）	☐	／	
15	保存したデータは、USBメモリやパソコンなどにも写しておく（警察庁）	☐	／	
16	けがや物を壊されたときは、まず通報し、そのあとで撮影する（北海道警察）	☐	／	
■ 4　自分の情報を守る				
17	スマホの位置情報の設定を見直し、行き先の分かる投稿を控える（警察庁）	☐	／	
18	郵便物は、シュレッダーにかけてから捨てる（警察庁）	☐	／	
19	持ち物や車に見覚えのない紛失防止タグなどを見つけたら、警察に相談する（ストーカー規制法第2条第3項）	☐	／	
20	住民票の写しなどの交付を制限する支援措置を、市区町村に相談できると知っている（警察庁）	☐	／	
■ 5　警察に相談する前にまとめること				
21	相手との関係（知り合ったきっかけ・今の関係）（警察庁）	☐	／	

No.	確認すること	確認	確認日	メモ
22	いつ・どこで・何をされたか（いつから、順を追って）（警察庁）	☐	／	
23	暴力・物を壊す・脅しがあったか、だんだん強まっていないか（警察庁）	☐	／	
24	相手について分かること（名前・住所・勤め先・連絡先など）（警察庁）	☐	／	
25	自分のこと（けが・避難できる場所・これからどうしてほしいか・ほかの相談先）（警察庁）	☐	／	
26	記録シートと証拠（保存した画面・手紙など）を持って相談に行く（警察庁）	☐	／	
■ 6　身辺警護を相談するときに伝えること				
27	警察に相談しているか、相談した先と、警察から言われたこと	☐	／	
28	守ってほしい人（ご本人・ご家族）と、一緒に住んでいる家族のこと	☐	／	
29	警護が要る日と時間帯（通勤・通学・通院・引っ越しの日など）	☐	／	
30	移動の道順と手段、よく行く場所、自宅・職場・学校のまわりの様子	☐	／	
31	相手に知られたくない住所や予定を、警備会社のだれが知るのかを聞いた	☐	／	
32	公安委員会の認定を受けた警備業者かを「標識」で確かめた（警備業法第4条・第6条）	☐	／	
33	契約の前に、契約の概要を書いた書面を受け取る（警備業法第19条）	☐	／	
34	警備員には特別な権限がない（相手を捕まえたり取り締まったりしない）と分かった（警備業法第15条）	☐	／	

※ 根拠に「北海道警察」「警察庁」とある項目は、北海道警察「ストーカー行為について」と警察庁「ストーカー被害防止のためのポータルサイト」がすすめていることです。#9110 は北海道警察の警察相談専用電話で、毎日24時間受け付けています（通話料がかかります。事件・事故など急ぐときは110番）。身辺警護は警察の代わりではありません。警察への相談を土台に、並べて使うものです。

解説と出典の URL：https://l-security-lit.com/column/stalker-protection-bodyguard　／　ほかの書式とチェックリスト：https://l-security-lit.com/downloads

出典（2026年10月28日に確かめました）：北海道警察「ストーカー行為について」「警察相談センター」、警察庁「ストーカー被害防止のためのポータルサイト」と被害者向けのリーフレット、ストーカー行為等の規制等に関する法律（第2条第3項）・警備業法（第4条・第6条・第15条・第19条）（e-Gov 法令検索）、内閣府男女共同参画局「配偶者暴力相談支援センター」、内閣府「DV相談＋」

ご利用にあたって

このチェックリストは、一般的な項目をまとめた参考の書式です。L.SECURITY（合同会社LIT）が実際の業務で使っている書式ではありません。ご利用の際は、内容をご自身でご確認のうえ、必要に応じて専門家にご相談ください。このチェックリストを使ったことによる損害について、当社は責任を負いかねます。

このチェックリストは L.SECURITY（合同会社LIT・北海道公安委員会認定 第10001029号）が作成しました。https://l-security-lit.com

記録シート（つきまといなどの出来事の記録）

出来事があるたびに1行ずつ書きます。覚えていない所は空けておき、推測で埋めません。「残した証拠」の欄には、何をどこに残したか（画面の保存・着信の履歴・手紙など）を書きます。このシートは相手に見られない場所に置き、相談のときに持って行ってください。

記入した人		記入を始めた日		ページ	／

No.	日時	場所	何があったか	相手の様子	残した証拠	見た人	相談した先
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

このシートは「身辺警護・ストーカーの相談の準備チェックリスト（記録シートつき）」の2枚目です。足りないときは、このページを何枚か印刷して使います。使い方の解説：https://l-security-lit.com/column/stalker-protection-bodyguard

ご利用にあたって：このチェックリストは、一般的な項目をまとめた参考の書式です。L.SECURITY（合同会社LIT）が実際の業務で使っている書式ではありません。ご利用の際は、内容をご自身でご確認のうえ、必要に応じて専門家にご相談ください。このチェックリストを使ったことによる損害について、当社は責任を負いかねます。 このチェックリストは L.SECURITY（合同会社LIT・北海道公安委員会認定 第10001029号）が作成しました。https://l-security-lit.com