# 【警察・弁護士相談用】つきまとい・嫌がらせ客観証拠記録シート

※警察（#9110や生活安全課）や弁護士に相談する際、主観や感情を交えず「5W1H（いつ・どこで・誰が・何を）」を客観的事実のみ記入してください。

記録者氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　連絡先：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　記録期間：202＿＿年＿＿月＿＿日 ～ 202＿＿年＿＿月＿＿日

| 発生日時<br>（年月日・曜日・時分） | 発生場所<br>（住所・目印・店舗名） | 具体的な行為・状況<br>（つきまとい・待ち伏せ・投函・異音等） | 相手の特徴・人数<br>（性別・推定年齢・服装・体格） | 車両・自転車情報<br>（ナンバー・色・車種等） | 証拠の有無<br>（写真・動画・録音・現物） | 備考・警察相談<br>対応警官・受付番号） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 【記入例】2026/09/24(木) 18:35 | 自宅マンション駐輪場付近 | 帰宅時にポストに不審チラシを投函する男を目撃 | 男1名/40代/黒キャップ/白マスク | 黒の原付(品川 い 12-34) | チラシ現物・スマホ写真有 | #9110相談済(田村巡査) |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

**【重要】身の危険を感じる緊急時は、このシートの記入よりも直ちに「110番」通報して安全を最優先してください。**

警察相談専用窓口 #9110 ｜ 法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル 0570-079714