

# 自分をケアしましょう（その1）



被害の後は気持ちが不安だったり、落ち込んでしまっていたり、またするべきことが多すぎて自分をケアすることが難しくなっていることがあります。少しずつでもよいです。自分のケアをしていきましょう。

## 以下のことは必ず確認してケアしておきましょう

- 被害の時に身体の中や外側が傷ついていませんか？  
今は症状がなくても後から表れることがあります。  
必ず病院で検査や治療を受けましょう。
- 妊娠や性感染症の恐れはありませんか？  
万が一でも不安があったら必ず産婦人科を受診しましょう。
- あなたの身の回りは安全ですか？  
加害者が住所を知っているようなことはありませんか？  
家のどこか壊れているところはありませんか？  
修理したり、家族や安心できる友人の家で過ごすことが役に立つかもしれません。安全を守るために、警察や被害者支援団体に相談しましょう。
- 眠れなかったり、食欲がないことが続いていますか？  
不安や恐怖で生活がつかなくなっていませんか？  
死にたい気持ちがでてきていることはないですか？

家族や友人、被害者支援団体やこころの相談・治療機関に相談してみましょう。



# 自分をケアしましょう（その2）



## こんなことが自分のためにできるかもしれません

- とても大変なことが起こったのです。とてもつらくて、傷ついているのはあなたが弱いのではなく、出来事が大変だったからです。自分を責めないであげてください。今何とか生活していることだってとても頑張っていることです。
- 被害が起こったのは自分に責任があったように思っているかもしれません。でも、たとえ不注意と思えることがあったとしても、人に危害を与えることはいけないことです。だから、悪いのは加害者です。そのことを自分がわかってあげましょう。
- 自分でうまく気持ちをコントロールできなかったり、思うように生活できないと感じることもあるかもしれません。無理もないことです。少しずつでもよいんだと自分に言いきかせようとすることで、少し落ち着くこともあるかもしれません。
- 怖かったり、悲しかったり、不安だったり… そういう気持ちを一人で抱え込むのはとてもつらいことです。あなたが信頼できるお友達や家族など周りの人に少し伝えてみましょう。全部ではないかもしれないけど、わかってもらえると思うと少しほっとするかもしれません。
- 大変なことが起こった時には、誰でも手助けが必要です。お友達や家族、支援団体の人、警察の人、それぞれにできることがあります。こんな大変なことを一人で対処するのは大変です。相談して手伝ってもらいましょう。



# 自分をケアしましょう (その3)



## こんなことが自分のためにできるかもしれません

- ご飯を食べたり, お風呂に入ったり, 寝たりといった日常生活を少しずつやってみましょう。ゆっくりでよいのです。自分のペースを取り戻していきましょう。疲れた時には休むことも大切です。
- 仕事や学校に行きにくかったり, 行っても思うように仕事や勉強ができないかもしれません。今は, 無理をし過ぎないようにしましょう。
- すぐには難しいかもしれませんが, 自分の心が落ち着けること, リラックスできることをためてみましょう。音楽やアロマ, ストレッチなどはどうでしょうか?



～気持ちが動揺したり, 不安な時に, 落ち着く方法を紹介します～

“リラックス”と頭の中で声をかけてみるのもよいです。



①3つ数えながら鼻から息を吸います



②そのまま息をとめます (3つくらい)



③6つ数えながら, ゆっくり息を吐きます (鼻からでもいいです)



5回から10回ほどくり返しましょう

吐くときにすこしずつ身体力をぬいていきましょう



# どこに相談したらよいのでしょうか？



詳しくはこちらのページをご覧ください

妊娠したり，性感染症にかかったらどうしよう？  
身体のが心配…

産婦人科

12  
ページ

犯人が怖い，捕まえてほしい…  
証拠をとっておきたいけど…  
でも，警察ってなんか怖い…

警察

13-14  
ページ

どうしたらいいかわからない…  
誰に相談したらいいの？  
警察には相談したくない…

被害者  
支援団体  
性暴力救援  
センター

15  
ページ

裁判の手続きってわからない…  
法律のことを誰か教えてほしい  
弁護士ってどうやって探したら  
いいの？

検察庁  
法テラス  
弁護士

16  
ページ

不安でどうしようもない…  
眠れないし，食欲がないし…  
精神科だとお薬だけなんじゃないの？  
カウンセリングってどこで受けられるの？

こころの  
相談機関

17  
ページ

