

～ お子さんのこころとからだのケアのために～

犯罪の被害を受けた後は、こころやからだにさまざまな影響があらわれることがあります。これは異常なことではなく、突然大きなショックを受けた後では誰にでも起こりうることです。こころの傷つきは大人だけではなく、子どもにも起こります。

こころが傷ついた時に現れる反応

こころの反応

- ・一人でいるのをこわがる、離れたがらない
- ・ビクビクしている、びっくりしやすい
- ・できごとのことを話したくない
- ・できごとに関連するものや場所を避ける



からだの反応

- ・食欲不振、腹痛、下痢、吐き気
- ・眠れない、怖い夢をみる



生活・行動の変化

- ・多動、多弁、落ち着きがない
- ・赤ちゃんがえり、甘えが強くなる
- ・学習能力の低下
- ・以前楽しんでた活動に興味がなくなる



ご家庭でできるリラックス法

緊張したり、不安になっている時には、からだも緊張しています。リラクスの方法として、好きなことをしたり、体を動かすことも役立ちます。からだの緊張をほぐすことにより、こころの緊張もほぐすことができます。

保護者の方もお子さんと一緒にやってみましょう。

- 息を「ふう〜っ」と、ゆっくり、^{なが}長〜く、はいてみよう。
あせったり、あわてたりせずに、^{しず}静かに、^{おち}落ち着いて、
息を^{いき}はくようにしてみよう。



こころ ^{なか}心の中で、「だいじょうぶ」って言いながら息を^{いき}はくと、
だんだん^{きもち}気持ちが^{おち}落ち着いていくよ。

- 家族や先生に、^{せなか}背中や^て手のひらをトントンって、
やさしくゆっくり たたいてもらおう。



- いやでなかったら、^{せなか}背中や^て手のひらを、
ゆっくりさすってもらおうと^{あんしん}安心できるよ。



- ^{ひとり}一人でやってみるときは、
^{しん}自分で、こめかみ（目の横）を^め指でかかくおしたり
^{むね}胸のあたりをそっとたたいてみよう。



どのように接してあげたらよいのでしょうか？



できるだけ安全な日常生活を取り戻す

できごとの後はなるべく普段どおりの生活を送ることで安心することができます。



子どもが安心する声かけをする

信頼できる人や保護者の方がそばにいただけで、子どもは安心感を得ることができます。悲しみや怒り、不安を感じる事が自然なことだと話してあげましょう。



突然のできごとに巻き込まれた時には、保護者の方も戸惑い、傷つくのは当然のことです。お子さんを支えていくためにも、ご自身へのいたわりも大切です。

一人で悩まずに、信頼できる人や専門機関へ相談してみましょう。

各都道府県警察の被害相談窓口

犯罪により大きな精神的被害を受けた犯罪被害者に対しては、心理学的立場からの専門的なカウンセリングが必要となることがあります。そこで、警察では、その精神的被害を軽減するため

- カウンセリングに関する専門的知識や技術を有する職員の配置
- 精神科医や民間のカウンセラーとの連携
- 犯罪被害者等のカウンセリング費用の公費負担制度

などにより、犯罪被害者のための相談・カウンセリング体制を整備しています。

各都道府県によって、支援内容や制度が異なる場合があります。

詳しくは担当警察官もしくは各都道府県警察の被害相談窓口へお問い合わせください。



各都道府県警察の被害相談窓口一覧はこちら
<https://www.npa.go.jp/higaisya/ichiran/index.html>

せいはんざい ひがい そうだん でんわ

性犯罪被害相談電話全国共通番号「#8103（ハートさん）」

～ひとりで悩まずに まずは相談してみませんか～

- 発信場所を管轄する都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながります。
- 緊急を要する場合は、110 番通報をお願いします。
- 土日・祝日及び執務時間外は、当直で対応します。
- 相談される方の電話の種類によっては、つながらない場合があります（一部の IP 電話等）。



性犯罪被害相談電話「#8103（ハートさん）」一覧はこちら
<https://www.npa.go.jp/higaisya/seihanzai/seihanzai.html>