

カウンセリングのご案内

～被害にあわれた方、ご家族の方へ～



被害者

学校からの帰り道でチカンにあってから、眠れなくなったり、外を歩くのが怖くなったり…。
私が弱いからなのかな？

私の運転で夫婦で外出中に、飲酒運転の車に追突され、妻を亡くした。それから、自分を責めたり、運転が怖くなったり…。
こんな自分が情けない。



被害者遺族

被害の後に、体調や気持ち、生活に影響が出るのは、あなたが弱いからではありません。
被害にあったことで、眠れなくなったり、不安が強くなったりするのは、当然（自然なこと）です。



カウンセラー

被害による様々な影響 ～こんな変化や不調が起きていませんか？～

こころ



- ・現実だと思えない
- ・自分を責める
- ・イライラする・落ち込む
- ・やる気が出ない
- ・だれも自分のことをわかってくれないと感じる
- ・同じようなことがまた起きるのではないかと不安

からだ



- ・眠れない・悪い夢を見る
- ・眠りが浅い・食欲がない
- ・食べ過ぎる・吐き気がする
- ・頭痛・めまい・腹痛・下痢
- ・便秘・疲れが抜けない
- ・肩こり

生活



- ・お酒やたばこの量が増える
- ・人間関係がうまくいかなくなる
- ・被害を思い出す物や場所などを避ける
- ・外出ができない

お子さんの場合

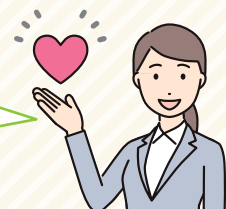


- ・これまでできていたことができなくなる
- ・甘えが強くなる（赤ちゃんがえり）
- ・勉強や遊びに集中できなくなる
- ・普段よりはしゃいでいる
- ・発熱・腹痛・頭痛

被害の後の生活について ～ご自身をいたわる気持ちを大切に～

不調は、少しずつ落ち着くと言われていますが、回復の道のりは人それぞれです。
下記のような方法を参考にしながら無理を重ねないようにしましょう。
また、不調が続く場合は、ひとりで悩まず、裏面に記載の被害相談窓口や警察のカウンセラーなどにご相談ください。

- 自分ひとりでがんばりすぎない。信頼できる人や相談窓口に話をしてみる。
- 疲れたら休む。なるべく、栄養と休息をとることを心がけ、無理をしない。
- ゆっくり、深呼吸をしてみる。
- 自分がリラックスできると思うことをしてみる。（ストレッチ、ペットとふれあう など）



カウンセラー



子どもが被害にあって、これから、どのように接していけばいいのでしょうか？

子どものことを考えていたら、眠りが浅くなってしまいました。



保護者

ご家族も被害にショックを受けたり、対応に迷われたりすることがあるかと思います。

必要な支援は人によって様々ですので本人の様子や気持ちを確認しながら対応していきましょう。

また、被害にあわれた方を支える側も、ひとりで抱え込まないこと、無理をしないことが大切です。



カウンセラー

被害にあわれた方への接し方について ~どんな風に接したらいいの?~

- 被害にあわれた方の意向や気持ちを確認しながら、対応する。
- 話を無理矢理聞き出そうとしない。話を始めたら、責めたりせずに、じっくり聞く。
- 被害にあわれた方の生活(買い物、食事、睡眠、仕事、学校など)に気を配る。
- 被害にあわれた方を支える自分自身の健康にも気をつける。

周囲の方も、身近な人の被害に戸惑ったり、傷ついたりすることもあるかと思います。
ご自身をいたわり、必要に応じて、カウンセラーなどの専門家や相談窓口などに相談しましょう。

各都道府県警察の被害相談窓口のご案内

犯罪被害によって起きる様々なことに、ご自身やご家族だけで対応することが難しい場合があります。
警察では、

- 被害にあわれた方やご家族のための相談窓口の設置
- 警察職員(公認心理師、臨床心理士等)によるカウンセリング
- 犯罪被害者等が医療機関等で受けたカウンセリングの費用を警察が負担

などを実施しています。

ひとりで悩みを抱えず、まずは、担当警察官や警察の相談窓口にお問合せください。



各都道府県警察の被害相談窓口一覧はこちら ⇒



性犯罪被害相談電話「#8103(ハートさん)」のご案内

警察では、性犯罪被害相談電話「#8103(ハートさん)」を設置し、性犯罪被害にあわれた方の相談に対応していますので、下記の相談窓口をご活用ください。

性犯罪被害相談「#8103(ハートさん)」

各都道府県警察の性犯罪被害相談電話一覧はこちら ⇒



- 「#8103」にダイヤルしていただくと、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。
- 一部のIP電話等から「#8103」に発信すると、通話料が発生する場合やつながらない場合があります。その際は、各都道府県警察の性犯罪被害相談電話窓口にご活用ください。