

カウンセリングのご案内

先輩に無理やりキスされたり、裸の写真を撮られた。平気なふりして学校に行っているけれど、本当は吐き気が止まらないし、つらい。



被害者

～被害にあわれた方、ご家族の方へ～

犯罪の被害を受けた後は、トラウマ反応により、心や体に変調を来すことが多いのですが、それはあなたが弱いから起こるわけではありません。

突然大きなショックを受けた後には、だれにでも起こりうることなのです。



カウンセラー

夫が、飲酒運転の車に追突されて、亡くなった。何もやる気がおきず、ふとしたことで夫を思い出して、泣いてしまう。



被害者遺族

● 被害による様々な影響 ～このような心身の変調はありませんか？～

こころ

- つらい記憶が頭から離れない
- 自分を責める
- 感覚・感情がまひしたり、現実感覚がなくなる
- イライラする ● 落ち込む ● やる気が出ない
- 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

- 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 ● 過呼吸



生活

- 眠れない ● 悪い夢を見る ● 眠りが浅い
- 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、頭痛などの体調不良



● 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～



カウンセラー

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。右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)



子どもが被害にあって、これから、どのように接したらよいのでしょうか？

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。



身近な人が被害にあうと、周りの人もショックを受け、対応に迷うこともあるかと思います。

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。



● 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、対応しましょう。
- 話を無理に聞き出さないようにしましょう。被害にあわれた方が話したいときには、その話に耳を傾けましょう。
- 被害にあわれた方の生活（買い物、食事、仕事、学校、介護など）に気を配り、手伝いましょう。
- 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ましょう。

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。ご相談は、「#8103」とダイヤルしてください。

- 「#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。
- 年齢・性別にかかわらず相談できます。匿名での相談も可能です。秘密は守ります。
- 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。
- IP電話から「#8103」に発信すると、通話料が発生する場合がありますので、各都道府県警察の性犯罪被害相談電話窓口へ直接おかけください。

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

