警察による犯罪被害者等支援

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。



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

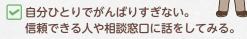
- これまでできていたことができなくなる
- 甘えが強くなる(赤ちゃんがえり)
- 勉強や遊びに集中できなくなる
- 普段よりはしゃいでいる
- 発熱、腹痛、頭痛などの体調不良

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~



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。



▼ 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。





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 やつながらない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に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



