

第1章 はじめに

1 犯罪の被害にあわれた方へ

これは、犯罪被害にあわれた方やそのご家族、ご遺族が様々な相談や手続等について記録できるように作成したノートです。

いろいろなことを書き残しておくことで、あとで役に立つことがあるかもしれません。

無理なく、書けるときに、書けるところから書いていただいても構いません。是非、ご活用ください。

ノートを記入される方のご住所、お名前など

住 所：

氏 名：

生年月日：

連 絡 先：

ノートの使い方

1 困っていることを書き出してみましょう。(→5~8頁)

毎日の生活の中で、心身の不調や、生活の困りごとなどはありませんか？
支援者や身近な人に、今の気持ちや困っていることを話してみることで、解決策が見つかるかもしれません。
話すことが難しくても、困りごとリストに書き込んでおいて、後から支援者に見せる方法もあります。

2 説明を求められる内容を記録しておきましょう。(→18~22頁)

警察署や検察庁などいろいろな場所で、同じ内容を聞かれることがあります。
説明を求められる度に、被害の内容を思い出しながら話すことは、心に負担がかかり、何度も話すうちに記憶があいまいになってしまうこともあります。
説明しやすいように、このノートにまとめて書いておきましょう。

3 受けた説明を記録したり、もらった資料を保管したりしましょう。

(→29~48頁)

警察署、検察庁などいろいろな場所で説明を受けたり、手続きが必要になったりすると思います。後から見返すことができるようにノートに書き込みましょう。
もらった資料や名刺は、このノートと一緒に、まとめて保管しておきましょう。

4 あなたを支援する人がいます。(→9~17頁、49~71頁)

被害にあったことで、今まで経験したことのない状況にいらっしゃることと思います。
警察や支援団体、県・市町などあなたを支援する人がいます。
一人で悩んでいませんか？ 一人で頑張っていないですか？
困ったときは一人で悩まずに、私たち支援者と一緒に一つずつ問題を解決していきましょう。

このノートは、あなたの大切なプライバシーを記載することになります。なくしたりしないように気を付けましょう。

2 被害後に起きるかもしれないこと

被害にあわれた方やそのご家族、ご遺族などは、大切な方の命を奪われる、怪我をする、物を盗まれるといった生命、身体、財産上の直接的な被害だけでなく、

- 事件にあったことによる精神的ショックや身体の不調
- 医療費の負担や失職、転居などによる経済的困窮
- 捜査や裁判の過程における精神的、時間的負担
- 周囲からの心ない声や無責任なうわさ話、マスコミの取材や報道による精神的被害

など、被害後に生ずる様々な問題「二次的被害」に苦しめられることがあります。

心身への影響

犯罪被害により、身体だけでなく、心にも強く影響を受け、

- これまで経験したことがない気持ちになった
- 自分がおかしくなった

と覚めることがあるかもしれません。

あなたの身に降りかかったようなことを体験すれば、誰でもそのような心理状態になることがあります。

以下の項目を確認しながら、今の自分に気づいてみましょう。

心理面

- 感覚・感情がマヒする
- 現実だという実感がない
- 自分が自分でないと感じる
- 記憶力・判断力の低下
- 自己評価の低下
- 他人や社会に対する信頼感の喪失
- 恐怖感、不安感、自責感、無力感、絶望感、孤独感、疎外感、屈辱感、怒り、悲しみ
- 落ち込んだり、ふさぎ込む
- 感情がコントロールできない

など

身体面

- めまい、過呼吸、動悸、下痢、便秘
- 不眠、悪夢
- 吐き気、食欲不振
- 体がだるい、疲れやすい
- 頭痛、腹痛、体のかゆみ、発疹
- 何でもないのに涙が出る

など

行動面

- 人ごみが怖くて外に出られず、自宅に引きこもる
- 学校や職場に行くことができない
- 落ち着かない、集中できない、いつもはできていたことができない
- 子どもが親の後をいつもついてきて離れない
- 被害を思い出させるような人、物、場所、状況に近寄れない
- 自分や周りの人、周りの物を傷つけてしまう

など

このような症状が続けば、医療機関の受診やカウンセリングが必要になる場合があります。

悩みを一人で抱えず、相談してください。

リラクゼーション法

ゆっくり呼吸をしてみましょう

3秒数えながら鼻から息を吸い込みます。

(きれいな空気を吸い込むイメージで)



1秒間息を止めます。



ゆっくり6秒数えながら口から息を吐きましょう。

(嫌な気持ちを吐き出すイメージで)



自分のペースで何度か繰り返してみましょう。

深呼吸をした後は、体が眠っている状態なのでじんわりと起こしてあげる運動をします。

手をグーパーグーパーと動かし、背伸びをしましょう。

3 困っていることリスト

犯罪被害のショックから何も手につかなくなることがあります。そんな時は、あなた一人や家族等だけで抱えずに、迷わず支援を依頼しましょう。

今、あなたが困っていること、知りたいことは何ですか。

からだやこころのこと

参考となるページ ▶▶▶ 64、65頁

| 困りごとの例 | メ | モ |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 眠れない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 頭痛やめまいがする <input type="checkbox"/> 病気が悪化した <input type="checkbox"/> 家族が病気になった <input type="checkbox"/> 怒りっぽく、イライラする <input type="checkbox"/> 気分の落ち込みや自責感がある <input type="checkbox"/> 恐怖感や不安感がある <input type="checkbox"/> カウンセリングを受けたい <input type="checkbox"/> 今の自分の心や体の状態を知りたい <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |

安全の確保のこと

参考となるページ ▶▶▶ 66頁

| 困りごとの例 | メ | モ |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家に住める状態ではない <input type="checkbox"/> 転居したい <input type="checkbox"/> 仮住まいを探している <input type="checkbox"/> 近所の人目が気になる <input type="checkbox"/> 再被害が不安 <input type="checkbox"/> 加害者について不安がある <input type="checkbox"/> 個人情報を知られたくない <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |

日常生活・家庭のこと

参考となるページ ▶▶▶ 66、67頁

| 困りごとの例 | メ | モ |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 家事に手が回らない <input type="checkbox"/> 買い物に行けない <input type="checkbox"/> 家族関係が悪化した <input type="checkbox"/> 育児・養育ができない <input type="checkbox"/> 介護ができない <input type="checkbox"/> 近所や学校、職場など周囲のうわさが気になる <input type="checkbox"/> 周囲との人間関係に問題がある <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |

仕事や学校のこと

参考となるページ ▶▶▶ 67頁

| 困りごとの例 | メ | モ |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 仕事に行けない <input type="checkbox"/> 仕事を手につかない <input type="checkbox"/> 休みが取りづらい <input type="checkbox"/> 転職したい <input type="checkbox"/> 解雇された <input type="checkbox"/> 子どもが学校に通えなくなった <input type="checkbox"/> 子どもの送り迎えが難しい <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |

経済的なこと

参考となるページ ▶▶▶ 67～69頁

| 困りごとの例 | × | モ |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 収入が減って不安 <input type="checkbox"/> 住宅ローン・家賃が払えない <input type="checkbox"/> 見舞金・給付金の手続きが分からない <input type="checkbox"/> 学費が払えない <input type="checkbox"/> 葬儀費用がない <input type="checkbox"/> 生活保護などを受けたい <input type="checkbox"/> 相続上の問題がある <input type="checkbox"/> 保険の手続きが不安 <input type="checkbox"/> 医療費が払えない <input type="checkbox"/> 高額医療費が不安 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |

マスコミ・報道のこと

参考となるページ ▶▶▶ 69、70頁

| 困りごとの例 | × | モ |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 報道してほしくない <input type="checkbox"/> マスコミが来るので困る <input type="checkbox"/> 新聞記事に不満がある <input type="checkbox"/> インターネット上でプライバシーを 侵害されている <input type="checkbox"/> 誹謗中傷を受けている <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |

警察や検察、裁判のこと

参考となるページ ▶▶▶ 70、71頁

| 困りごとの例 | メ | モ |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 今後の手続きを知りたい <input type="checkbox"/> 付き添いをしてほしい <input type="checkbox"/> 病院 <input type="checkbox"/> 警察 <input type="checkbox"/> 検察庁 <input type="checkbox"/> 裁判所 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 捜査の進捗状況を知りたい <input type="checkbox"/> 移動の手段に問題がある <input type="checkbox"/> 法律相談を希望する <input type="checkbox"/> 弁護士費用を知りたい <input type="checkbox"/> 弁護士にどのように 相談したらいいかわからない <input type="checkbox"/> 加害者側の弁護士からの連絡に どう対応していいかわからない <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 裁判の日程を知りたい <input type="checkbox"/> 裁判の制度について知りたい <input type="checkbox"/> 被害者参加制度の利用を希望したい <input type="checkbox"/> 裁判に不安や問題がある <input type="checkbox"/> 裁判の結果を知りたい <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 民事裁判の内容について知りたい <input type="checkbox"/> 示談交渉について知りたい <input type="checkbox"/> | | |

4 犯罪被害に関する相談先

兵庫県では、専門の支援ノウハウを持った民間団体や、警察、県・市町など、様々な支援機関が連携して犯罪の被害にあわれた方やそのご家族、ご遺族の支援を行っています。

相談の内容は厳守いたしますので、安心してお電話ください。

被害にあわれた方を支援する機関・団体の役割

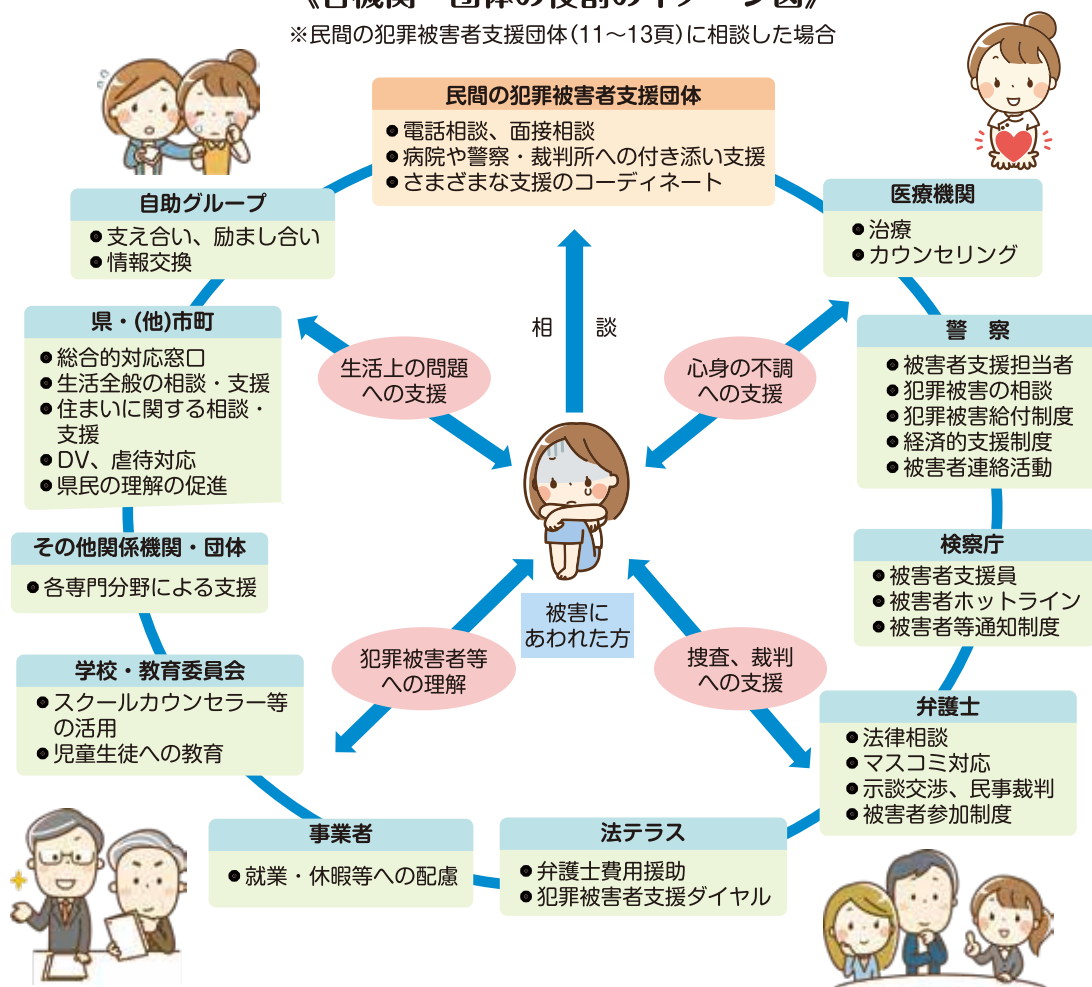
犯罪被害にあわれた方やそのご家族、ご遺族が抱える問題はさまざまです。

1つの機関・団体が持っている支援事業だけでは、対応できない場合があります。こうした場合、あなたのニーズに応じて、関係機関・団体が連携して対応します。

個々の事情や状況に応じて、県や市町、関係機関・団体が連携して、常にいずれかの機関が寄り添い支援を続けていきます。

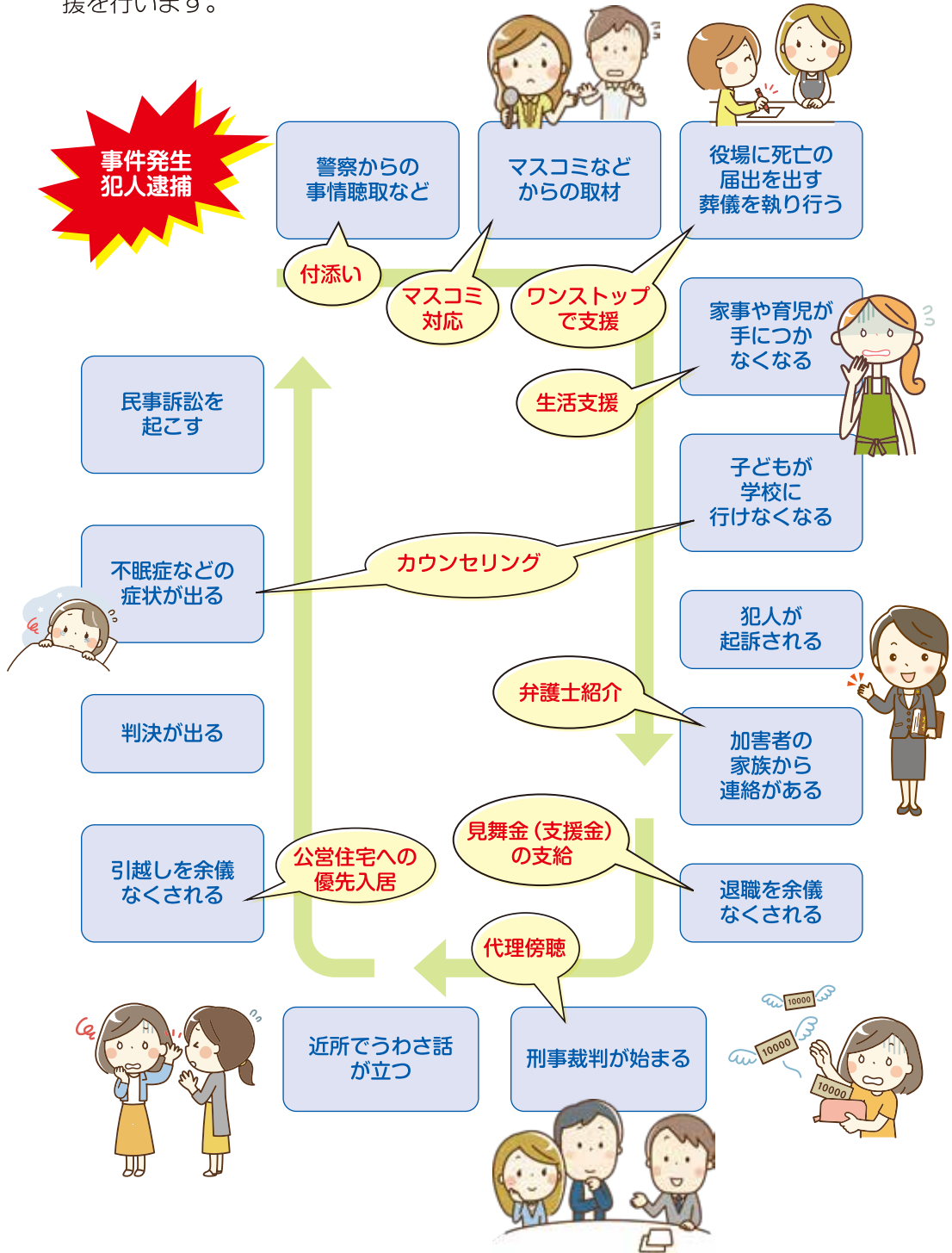
《各機関・団体の役割のイメージ図》

※民間の犯罪被害者支援団体(11～13頁)に相談した場合



犯罪被害にあわれた方やそのご家族、ご遺族の抱える問題と支援について
(一例をあげています)

犯罪被害にあわれた方やそのご家族、ご遺族に対して、支援者は寄り添い、支援を行います。



民間の犯罪被害者等支援団体のご紹介

犯罪被害全般について

公益社団法人 ひょうご被害者支援センター

※ひょうご被害者支援センターは、兵庫県公安委員会が指定する、県内唯一の犯罪被害者等早期援助団体です。

まずは電話でご相談ください。

人には話しづらい事件の被害について、犯罪にあわれた方やそのご家族、ご遺族に寄り添い、抱える問題の解決や心のケア等、再び平穏な生活を営むことができるようサポートします。

支援内容

- 専門の知識を有する支援員が、電話や面接で相談に応じるほか、情報の提供、病院・警察署・検察庁・裁判所への付添いなどを必要に応じて行っています。
- また、弁護士による法律相談、臨床心理士によるカウンセリングも行っています。

連絡先

● 相談専用電話

☎078-367-7833 (犯罪被害全般)

月・火・木・金 10:00～16:00

(祝日、8/12～8/16、12/28～1/4は除く)

※上記以外の時間帯は、全国共通ナビダイヤル(犯罪被害者等電話サポートセンター)におかけください。

☎0570-783-554 8:00～21:00 (12月29日から1月3日は除く)

HP : <https://www.supporthyogo.org/index.html>



性犯罪・性暴力被害について

ひょうご性被害ケアセンター・よりそい (ワンストップ支援センター)

被害にあったら、被害後、できるだけ早い段階で、適切なケアを受けることが重要になります。

あなたの大切な心と身体、そしてこれからのために、支援機関と連携をとりながら、あなたと一緒に考えていきます。

ひとりで悩まず、まずは電話でご相談ください。秘密は厳守します。

支援内容

- 専門の知識を有する相談員が、電話・面接などでお話をうかがいます。
- 病院・警察・検察庁・裁判所への付き添いなどを必要に応じて行っています。
- 弁護士による法律相談、臨床心理士や公認心理師によるカウンセリング、関係する専門機関への引継ぎなども行っています。

連絡先

● 相談専用電話

☎078-367-7874

月～金曜日 9：00～17：00（祝日、12/29～1/3は除く）

全国共通短縮番号 **☎#8891**

※開設時間以外は夜間休日対応コールセンター（国設置）に自動転送されます。

● コールバック受付

ひょうご性被害ケアセンター・よりそいのホームページにある相談フォームからご連絡ください。折り返しご連絡いたします。

HP：<https://www.supporthyogo.org/yoriso/>



特定非営利活動法人 性暴力被害者支援センター・ひょうご (ワンストップ支援センター)



性暴力被害が心身に与える影響を理解した支援員が相談に応じます。

- 被害にあわれた方のちからを信じ、気持ちを受けとめながら、意思とペースを尊重した支援をおこなっています。
- 医療的、心理的、法的な情報などを提供し、どうしたいかを選ぶ、お手伝いをします。

支援内容

- 安心して医療につながるようお手伝いします。希望があれば診察に付き添うことができます。
- 希望があれば警察や法律相談などにつながります。
- 家族や周囲の人からの相談や、学校、行政、医療など関係機関からの相談も受けています。
- サポートパック制度で、条件がありますが、医療費・カウンセリング費用を助成しています。
- 被害も加害も防ぐために、学校や地域などを対象に包括的性教育を行っています。

連絡先

● 相談専用電話

☎ **06-6480-1155**

月～金曜日 13:00～16:30 (祝日、年末年始は除く)

● メール相談

メールアドレス: hyo-5@1-kobe.com

● LINE相談

LINE登録: lin.ee/HqVA9ru

HP: <https://1kobe.jimdofree.com/>

LINE相談



サイトURL



担当となる部署名や電話番号を記入しましょう。

○兵庫県()警察署 ☎ — —

○兵庫県警察本部 警務部警務課 被害者支援室
☎ 0120-338-274

●兵庫県警察の各種相談窓口

住民からの各種要望及び相談に応じる窓口として警察本部に警察相談専用電話を設置しているほか、みなさんのニーズに応じて、個別の相談窓口を設けています。

- 警察相談専用電話 ☎#9110又は☎078-361-2110
- 性犯罪被害者相談電話全国共通番号 ☎#8103
※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（兵庫県内は下記番号）につながります。
- 性犯罪被害110番 ☎0120-57-8103
- ストーカー・DV相談電話 ☎078-371-7830
- 少年相談室 ヤングトーク ☎0120-786-109
(犯罪の被害にあわれた少年に関する相談)

○市町役場()課 ☎ — —

○兵庫県 県民生活部くらし安全課 ☎078-362-3173

○弁護士の紹介、裁判手続きの案内など

- 兵庫県弁護士会
(神戸) ☎078-341-8227
(姫路支部) ☎079-282-8458
※「犯罪被害相談」であることをお伝えください。
- 日本司法支援センター 法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル
☎0120-079-714

○こころの悩みや不安に関する相談

(神戸市以外にお住まいの方)

- 兵庫県こころの健康電話相談
☎078-252-4987
- 兵庫県精神保健福祉センター
☎078-252-4980 (来所相談予約受付)

(神戸市にお住まいの方)

- 神戸市精神保健福祉センター
☎078-371-1900
- 神戸市こころといのちの電話相談
☎078-371-1855

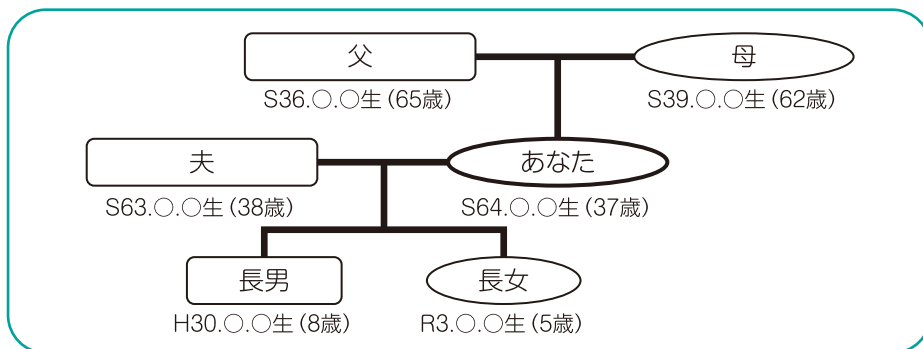
5 あなたと周囲の人たちの関係図（エコマップ）

エコマップとは、支援が必要な人を中心に、その方の周りにおける社会資源（家族、兄弟姉妹、支援者、友人、近隣住民、警察官、弁護士、医師、各種支援機関など）との相関関係を表した図のことです。

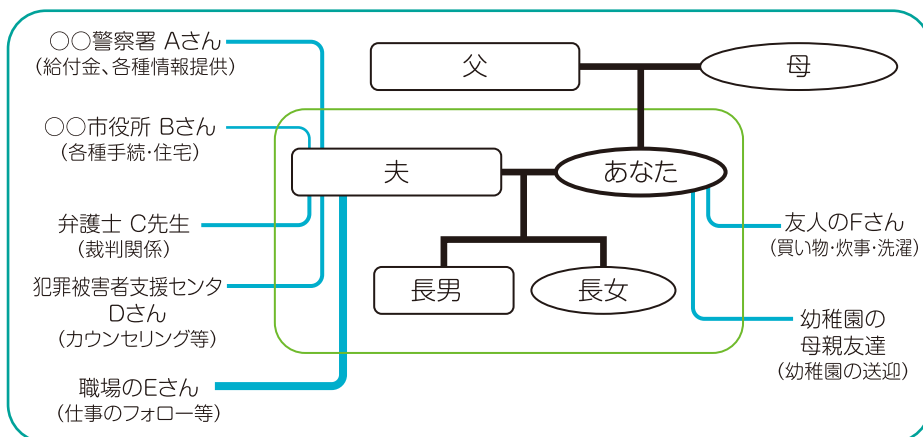
図式化することで全体の関係性を簡潔に整理することができます。

エコマップの作成例

1) エコマップの中心にあなた（ご家族）を書き込みます。



2) その周りにおけるあなたに関係のある方々を書き込み、線であなたとの関係性を分かりやすく表現します。



あなたとの関係性を、強い関係、普通の関係、弱い関係、対立関係などに分け、具体的に書くとよいでしょう。線の太さや色を変えたりすることで、関係性をより分かりやすく表現できます。

凡例



線が太いほど重要、または強い関係

希薄な関係

ストレスのある、または葛藤のある関係

6 支援者リスト

あなたを支援してくれる人をメモしておきましょう

| | 機関名 | 名前 | 連絡先等 |
|------------------------------------|-----|----|------|
| 行政機関 県 市町 保健所 学校 など | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 警察 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 弁護士 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 犯罪被害者 支援団体 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 医療機関 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| その他 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |