

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の方々が、様々な相談や手続等について記録ができるように作成したノートです。

いろいろなことを記録しておくことで、あとで役に立つことがあるかもしれません。是非ご活用ください。

犯罪被害にあわれた方のご住所、お名前など

住 所：

氏 名：

生年月日：

連絡先：

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：

被害にあわれたことで、とてもつらく、苦しい思いを抱えていらっしゃるのではないかと思います。

少しでも負担を軽くするためにこのノートを作りました。

無理なく、書けるところから書いてみませんか？

1 困っていることを書き出してみましょう。

毎日の生活のことや身体、こころのことなど、困ったことはありませんか？
支援者や身近な人に知らせることで、一緒に考えたり、解決策が見つかったりします。気づいたときに困りごとリストに書き込んで、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。

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すのは辛いことだと思います。
このノートにまとめて書いたものを見せることで、繰り返し思い起こす苦痛を減らすことができるかもしれません。

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。

警察署、検察庁などいろいろな場所で説明を受けると思います。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。

4 あなたの心に寄り添います。

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でしょう。

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。

ひとりで悩んでいませんか？

困った時は、私たち支援者にお手伝いさせてください。

犯罪の被害にあわれた方は、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心身の不調
- 医療費の負担や失職、転職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
- 周囲の無責任なうわさ話やマスコミの取材、報道による精神的被害

など、被害後に生じる様々な「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

あまりに突然のできごとに人間は対処できません。体も心も頭も動かないものです。その場に立ちすくんでしまうような状況になります。誰でもこのような状態になることがあります。



心理面

- 感覚・感情がマヒする
- 現実だという感覚がない
- 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



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



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
- 子どもが親の後をいつもついてきて離れない
- 何でもないので涙が出るなど感情がコントロールできない

以上のような症状が続けば、カウンセリングや治療が必要になる場合があります。支援者に相談しましょう。

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ます。
(きれいな空気を吸い込むイメージ)

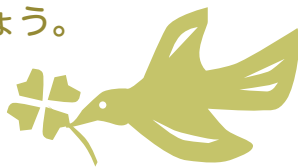


1秒息を止めます。



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)

- 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。



2

困りごとリスト

犯罪被害のショックから何も手に付かなくなることがあります。そんな時は、あなた一人で頑張らずに、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、どんなことでもいいので書き込みましょう。

身体やこころのことについて

参考となるページ ▶ P64

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"/> 通院の付き添いがほしい <input type="checkbox"/> 通院の交通手段がない <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

安全の確保について

参考となるページ ▶ P65

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"/>	

日常生活の支援について

参考となるページ ▶ P66

困りごとの例	メモ
<input type="checkbox"/> 転職したい <input type="checkbox"/> 解雇された <input type="checkbox"/> 仕事が手につかない <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"/> 家族関係が悪化した <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

経済的なことについて

参考となるページ ▶ P67、68

困りごとの例	メモ
<ul style="list-style-type: none"> <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"/> 見舞金の手続きがわからない <input type="checkbox"/> 給付金の手続きがわからない <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"/> 葬儀費用がない <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"/> <input type="checkbox"/> 	

報道等について

参考となるページ ▶ P41

困りごとの例	メモ
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 報道して欲しくない <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"/> 	

困りごとの例	メモ
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 付き添いをしてほしい <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 警察 <input type="checkbox"/> 検察 <input type="checkbox"/> 裁判所 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 法律の相談を希望する <input type="checkbox"/> 捜査の状況について知りたい <input type="checkbox"/> 裁判の日程について知りたい <input type="checkbox"/> 裁判への関与を希望する <input type="checkbox"/> 裁判の制度について知りたい <input type="checkbox"/> 裁判の結果が知りたい <input type="checkbox"/> 裁判に不安や問題がある <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	

3


相談受付機関連絡先


悩みを一人で抱え込まずに、支援者に相談してみませんか。
不安なこと、困っていること、あなたの気持ちに寄り添いながら、お力になりたいと思っています。
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。

民間の犯罪被害者支援団体のご紹介

佐賀県公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体
特定非営利活動法人

被害者支援ネットワーク佐賀VOISS

 **0952-33-2110**

 voiss@f3.dion.ne.jp

佐賀VOISSでは、犯罪にあわれた方やそのご家族に寄り添い、抱える問題の解決や心のケア等を行い、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。

電話・メールの相談

専門的な研修・訓練を受けた相談員がお話をお聴きします。
裁判や手続きについての情報を提供します。

面接相談

臨床心理士等による相談、カウンセリングを行います。

直接支援

病院、裁判所、警察署等への付添いなど、直接的な支援を行います。

佐賀犯罪被害・交通犯罪被害者遺族の会

自助グループ「一歩の会」

- 被害にあわれた方同士でお互いの気持ちや経験を語り合う自助グループです。

窓口は被害者支援ネットワーク佐賀VOISSです。

担当となる部署名や電話番号を記入しましょう。

- 佐賀県（ ）警察署

☎ — —

- 市町役場（ ）課

☎ — —

- 佐賀県 暮らしの安全安心課 地域安全担当

☎ 0952-25-7060

- 佐賀県警察本部 広報県民課 犯罪被害者支援室

☎ 0952-24-1111（内線2183）

- 警察相談室

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室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。

- ・警察相談室 ☎ #9110 又は ☎ 0952-26-9110
- ・性犯罪被害相談電話 ☎ #8103（ハートさん）又は ☎ 0120-73-8103
- ・レディーステレホン ☎ 0952-28-4187
- ・ヤングテレホン 少年サポートセンター ☎ 0120-29-7867
- ・暴力相談110番 ☎ 0952-24-0110

- 性暴力救援センター・さが（さがmirai）

（地方独立行政法人佐賀県医療センター好生館内）

性犯罪・性暴力の被害にあわれた方へ医療支援やカウンセリング等を行います。

☎ 0952-26-1750 受付時間／月～金 午前9時～午後5時

※救急受診の場合は、受付時間に関係なくお電話ください。

又は ☎ #8891（はやくワンストップ）

- こころの悩みや不安に関する相談

- ・佐賀県精神保健福祉センター ☎ 0952-73-5060
- ・佐賀こころの電話 ☎ 0952-73-5556
- ・社会福祉法人佐賀いのちの電話 ☎ 0952-34-4343

4

支援者リスト

あなたを支援してくれる人の名刺を貼っておきましょう。

名刺を
受け取った日

年
月 日

名刺貼り付け欄

名刺を
受け取った日

年
月 日

名刺貼り付け欄



名刺を
受け取った日

年
月 日

名刺貼り付け欄

名刺を
受け取った日

年
月 日

名刺貼り付け欄

名刺を
受け取った日

年
月 日

名刺貼り付け欄

名刺を
受け取った日

年
月 日

名刺貼り付け欄

名刺を
受け取った日

年
月 日

名刺貼り付け欄

名刺を
受け取った日

年
月 日

名刺貼り付け欄

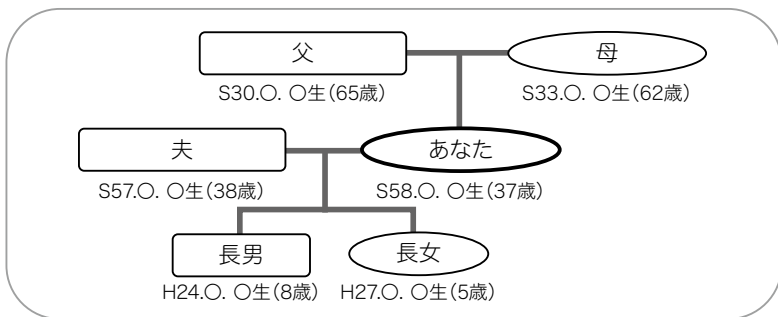
会った日	機関名	所属	氏名	連絡先
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				

エコマップとは、支援が必要な方を中心に、その方の周りにある社会資源（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。

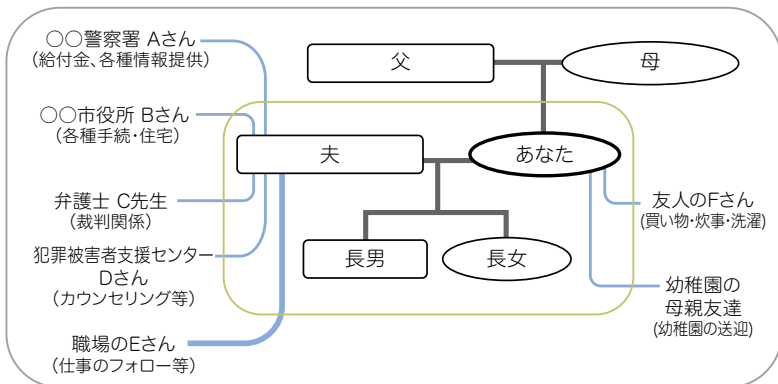
図式化することで全体の関係性を簡潔に整理することができます。

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

1 だけでも構いません。支援者と一緒に書いてみましょう。





memo



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.



memo



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

6

被害にあわれた時の記録

警察での事情聴取や裁判、役所での手続きなどで、繰り返し聞かれることがあります。思い出せることを書いておきましょう。

なお、事件の記憶をなぞることは精神的な苦痛を再度体験することになってしまいます。分からないことや今は書きたくないことは無理して書く必要はありません。

事件・事故が起きた日時

年 月 日 () 午前・午後 時 分頃

■ 現場の住所

- 被害にあわれた時のこと、その他、何か気づいたことがあれば、どんなことでもいいのでメモをしておきましょう。



memo



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

加害者について

※書くことが負担になる場合は、記入する必要はありません。

裁判やその他の手続で必要になる場合がありますので、加害者側の情報を記録しておきましょう。分からない場合は、警察官や検察官に聞いてみましょう。

■ 加害者

住 所：
.....

氏 名：
.....

生年月日：
.....

連 絡 先：
.....

勤 務 先：
.....

勤務先の連絡先：
.....

■ 加害者の家族

住 所：
.....

氏名及び続柄：
.....

連 絡 先：
.....

■ 加害者の弁護士

住 所：
.....

氏 名：
.....

法律事務所名：
.....

事務所の住所：
.....



memo

