

ご家族、友人・知人の方へ

身近な人の協力が被害にあわれた方の回復の支えになることがあります。

- 安全で安心できる環境を作ってください。
- 本人が困っていることを聞き、できる範囲で手助けすることも役に立ちます。

食事の用意をする、買い物をする、通院に付き添う、子どもの世話を申し出る など。
被害者が子どもの場合には、添い寝をする、一緒に遊ぶ、登下校の付添いをする など。

- じっくりと話を聴いてください。でも、決して無理に話を聞きださないようにしてください。
- 事件・事故の被害にあったことを責めないでください。責められるべきは被害者ではなく、加害者なのです。
- 被害にあうことで、心身の不調が続いたり、これまでできていたことができなくなることがあります。どうかそのまま受けとめてください。
- 被害からの回復には個人差があり、人によっては非常に時間がかかることもあります。回復を急がせないで、見守ってあげましょう。



家族や親しい人が被害にあうことで、支えている周りの人も傷つき、つらい気持ちになることがあります。そのような時は、周りの人も誰かに相談したり、気分転換をはかることが大切です。

回復の助けになること

- ・十分な休息をとりましょう
- ・信頼できる人に話をしましょう
- ・できるだけ規則正しい生活をしましょう
- ・スポーツや運動などをして体を動かしましょう
- ・無理をせず、身近な人や専門家に相談しましょう

これらを試みることで、少しずつ以前のような生活ができるようになります。

主な相談機関(こころの相談窓口)

認定NPO法人大阪被害者支援アドボカシーセンター
06-6774-6365 (月～金 10:00～16:00)

大阪府こころの健康総合センター 「こころの電話相談」
06-6607-8814 (月～金 9:30～17:00)

大阪市こころの健康センター 「こころの悩み電話相談」
06-6923-0936 (月～金 10:00～15:00)

堺市こころの健康センター 「こころの電話相談」
072-243-5500(月～金 9:00～12:30/13:30～17:00)

主な相談機関(事件・事故や被害後の手続き等に関する相談窓口)

大阪府警察警察相談室
#9110 / 06-6941-0030(24時間受付)

大阪弁護士会犯罪被害者弁護ライン
06-6364-6251 (毎週火曜日15:00～18:00)

大阪府交通安全協会
06-6941-6983 (月～金 9:00～16:30)

大阪市民相談室交通事故相談
06-6208-8008(月～金 10:00～12:15/13:00～16:00)

大阪府警察ストーカー110番
06-6937-2110 (24時間対応)

【参考資料】国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所



認定NPO法人 大阪被害者支援アドボカシーセンター

事件・事故の被害にあわれた方と そのご家族、友人・知人の方へ

～お伝えしたいこと、知っておいていただきたいこと～



大阪府公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体
認定NPO法人 大阪被害者支援アドボカシーセンター
TEL 06-6771-7600(事務局)
<http://www.ovsac.jp/>

事件・事故のあと・・・

- 1.自分がどうなったのか、どうしたらよいのかわからなくなっていますか？
- 2.ひとりで悩んでいませんか？
- 3.ひとりで苦しみに耐えていませんか？
- 4.無理に忘れようとしていませんか？
- 5.自分を責めていませんか？
- 6.誰かに気持ちを話せましたか？
- 7.今までどおりの生活ができていますか？



事件・事故の被害にあうと、身体だけでなくこころも傷ついています。まるで、自分自身がおかしくなってしまったのではないかと不安になるかも知れません。これらは、思いもかけないつらい体験をしたことで、誰にでも起こり得るこころと身体の反応です。これらの状態は、安全で安心できる環境で心身を休めるように努めることで、時間の経過とともに、次第に状態がよくなっていきます。

あまりに症状がつらい場合は、医師の診察を受けてください。

事件・事故の被害にあうと、次のようなことに苦しむことがあります

- なかなか寝つけなかったり、眠りが浅くすぐに目がさめてしまう
- 悪夢を見る
- 食欲がわからない
- 常に緊張し、小さな物音にもびくびくしてしまう
- 神経がたかぶり、ささいなことでいらいらする
- 何も考えられず、気分が沈んでしまう
- 感情がマヒして、悲しいはずなのに悲しいと思えない
- 涙がとまらない
- 現実感がない
- 事件・事故の時の記憶が突然よみがえる
- 被害の現場やよく似た場所に近づけない
- 加害者に似た人を見ると恐ろしい
- 被害にあったのは自分のせいだと、自分を責めてしまう
- 世の中や人が信じられなくなる
- 集中力が落ちて、仕事や勉強が手につかない
- 誰にも理解されず、孤立した感じがする
- 怒りや悲しみの気持ちをコントロールできない
- 死にたい気持ちになったり、自分を傷つけたくなる



イラスト・奥野満帆(大阪芸術大学 3回生)
レイアウト・宇野優子(大阪芸術大学 3回生)

PTSD

上の状態が事件後1か月以上続く場合、「PTSD(外傷後ストレス障害)」の可能性があります。ぜひ専門医の診察を受けてください。

自責感

被害にあったことで、自分を責めないでください。あなたの周りの人も加害者へのやり場のない怒りを、あなたに向けるかも知れません。しかし、どんな場合も、責められるべきは加害者なのです。

被害を受けた後のこころの状態や回復の程度は人によって様々です。どうか焦らないでください。