

○「だれかに話したらおこられそう」「自分も悪かったの
な」と、心配になったり、自分を責めたりするかもしれま
せん。でも、悪いのはあなたではありません。

○「はやく忘れなさい」という人がいるかもしれません。
でも無理に忘れようとしなくてもいいのですよ。

○信頼できる先生やほけん室の先生やカウンセラーなど
に話してみましょう。

○「じょうずに話せなかったらどうしよう」と心配かもしれ
ませんが、大丈夫ですよ。

○あなたのペースでゆっくり話せることから、少しずつ話し
てみましょう。



あなたは決してひとりぼっちじゃありません。

ちよっとしんどくなったら、やってみよう!

- ・ ゆっくりと休みましょう
 - ・ 信頼できる人に話してみましょう
 - ・ できるだけ規則正しい生活をしましょう
 - ・ 心配になったら呼吸をゆっくりしましょう
 - ・ スポーツや外遊びなどをして、からだを動かしてみましょう
- やってみることで、少しずつ気持ちが落ちたり、
ホッとしたりします。気持ちが楽になればいいですね。

相談できるところ

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 (月曜日から金曜日 10:00~16:00)

子ども専用子どもの悩み相談フリーダイヤル
☎ 0120-7285-25 (24時間受付)

大阪市子ども相談センター 電話教育相談 子ども専用
☎ 06-4301-3140 (月曜日から金曜日 9:00~19:00)

堺市子ども相談所
☎ 072-245-9197 (月曜日から金曜日 9:00~17:30)

公益社団法人子ども情報研究センター 子ども家庭相談室
☎ 06-4394-8754 (月曜日・火曜日・木曜日 10:00~20:00)

チャイルドラインOSAKA
☎ 0120-99-7777 (月曜日から土曜日 16:00~21:00)

大阪弁護士会子ども人権110番
☎ 06-6364-6251

(水曜日 15:00~17:00 第2木曜日 18:00~20:00)

大阪府警察グリーンライン 少年相談
☎ 06-6944-7867 (月曜日から金曜日 9:00~17:45)



認定NPO法人大阪被害者支援アドボカシーセンター



事件や事故で
たいせつな家族を亡くしたあなたへ
被害にあったあなたへ

~伝えたいこと、知っておいてほしいこと~



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/>

じけん じこ かぞく
事件や事故でたいせつな家族を
な ひがい
亡くしたあと・・・被害にあったあと・・・

なに
1.何がなんだかわからなくなっていますか？

2.ひとりでなやんでいませんか？

3.ひとりでがまんしていませんか？

わす
4.むりに忘れようとしていませんか？

じぶん わる おも
5.自分が悪かったと思っていますか？

はな
6.だれかにきもちを話せましたか？

くる
こんなことで苦しんでいませんか？

○ねむいのに、なかなかねむれない

○すぐに目がさめてしまう

○こわい夢ばかり見る

○ごはんを食べたくない、食べられない

○小さな音にもびくびくしてしまう

○ちょっとしたことでいらいらする

○悲しくて涙が止まらない

○悲しいはずなのに悲しいと思えない。涙が
出ない

○思い出すとこわくなる

○思い出したくないのに、思い出してしまう

○被害にあった場所やよく似たところに行けない

○外に出るのがこわい

○加害者に似た人を見るとおそろしい

○自分が悪かったと自分を責めてしまう

○何も考えられない

○何もしたくない

○気持ちが落ちこんで、毎日がつまらない

○死にたい、自分を傷つけたい

○だれを信じていいのかわからない



じぶん しんぱい
「自分のところやからだがおかしくなってしまった」と、心配しないで
ください。事件や事故でたいせつな家族を亡くしたり、つらい目やお
そろしい目にあうと、だれにでもこのようないろいろな気持ちがおき
ます。「ところやからだがおかしくなってしまった」と感じるのは、あな
ただけではなく、あたりまえのことなので、心配しないでください。
あせらずところとからだがかいふくまを回復するのを待ちましょう。

