

## 回復のために大切なこと

身体がケガをするのと同じように、こころもケガをします。多くの場合、時間とともに自然に回復していきますが、回復の仕方やペースは人それぞれです。少しずつでいいので、自分をケアしていきましょう。

### 安心して過ごせる工夫を

- ご飯を食べたり、お風呂に入ったり、寝たりといったふだんどおり生活を少しずつやっていきましょう。ゆっくりと自分のペースを取り戻していくことが大切です。
- 子どもの場合、信頼できる保護者の方がそばにいて、安心します。

### 話してみましょう

- 自分の気持ちや思いを、信頼できる友人や家族など周りの人に少し伝えてみましょう。聞いてもらうことで、気持ちが楽になり、少しホッとすることもかもしれません。
  - 被害者の話を聴く際は、批判したり、否定したりせずに、穏やかに受けとめましょう。自分を責めている子どもには、「あなたが悪いのではない」と伝えましょう。
- ◎ こころや身体の反応が長く続く場合は、専門機関の紹介なども行いますので、安心してご相談ください。

## ひとりで悩まず ご相談ください

- 専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が、ご相談に応じます（相談は無料）。
- 被害にあわれた方だけではなく、ご家族や周りの方もご利用になれます。

### 家族（保護者）や身近な方々へ

大切な人が被害にあうと、家族や周囲の方もショックを受けます。

- \* ご自身にトラウマ反応が生じる場合もあります。被害にあわれた方を支えていくためには、ご自身の気持ちが安定していることが大切です。
- \* どのように対応してよいか迷うときには、ご自身が相談することが助けにつながることもあります。「何とかしなければ」と一人でがんばりすぎず、信頼できる人に相談しましょう。

- ◎ カウンセリングのお申し込みは、  
担当の捜査員もしくは支援担当者  
に申し出るか下記までご連絡ください。

京都府警察本部 犯罪被害者支援室

075-451-9111

受付時間：平日9:00～17:45

## カウンセリングのご案内

京都府警察

## 犯罪の被害のあとには

犯罪の被害を受けた後は、こころやからだにさまざまな影響(トラウマ反応)があらわれることがあります。

これは異常なことではなく、突然大きなショックを受けた後では誰にでも起こりうることです。こころの傷つきは大人だけではなく、子どもにも起こります。

子どものトラウマ反応は、「わがままな行動」と誤解されることも少なくありません。

### からだの反応

- 眠れない  
(寝つきが悪い、途中で起きてしまう)
- 被害に関連した怖い夢を見る
- 食欲がない、あるいは過食
- 頭痛やめまい
- 下痢や吐き気
- 動悸や過呼吸
- じんましんなどのアレルギー

### こころの反応

- 考えたくないのに被害のことを繰り返し思い出す
- 仕事や勉強に集中できない
- 不安になる、びっくりしやすい
- 人が信じられない
- 自分の感情や感覚を感じにくい
- 怒り、悲しみなどの感情がコントロールできない
- 自分を責める

### 行動の変化

- 被害のことを思い出す物や場所を避ける
- 人ごみが怖くて外出できない  
(引きこもりがちになる)
- 一人きりになるのが怖い
- 電車やバスに乗れない
- タバコやお酒、薬の量が増える

### 子どもによく見られる行動の変化

- いつもより甘える、はしゃぐ
- 一人でできていたことが、できなくなる
- ぼんやりする
- 被害を再現する遊びを繰り返す
- ゲームやインターネットに夢中になる
- 乱暴な言動をとる

## カウンセリングについて

被害にあった後の反応や変化は、だれにでも起こりうる自然なことです。

大変なことが起こったのですから、ひとりで悩まずに相談しましょう。

カウンセリングでは、

- 思っていることや感じていることなどをお話していただき、どのように対処していけばよいかをカウンセラーと一緒に考えていきます。
- お話したくないことを無理にお聞きすることはありません。
- カウンセラーに話したことは、ご本人の同意なく第三者に伝えることはありません。
- 時間や場所については、ご相談に応じます。

### オンラインカウンセリング

心身の不調等により外出がむずかしい方などは、お手持ちのスマートフォン等を使ってカウンセリングが受けられるオンラインカウンセリングが可能です。

希望される場合は、その旨お申し出ください。