

お伝えしたいこと

あなたは ひとりでは ありません。
あなたは 大切な人 です。



徳島県警察

はじめに

この手引は、初めて警察に相談された際に、まずお知らせしたい次のことをお伝えするために作成したものです。

1	あなたへの支援	…	1
2	心やからだの反応・変化	…	3
3	自分をケアするために	…	5
4	事件捜査のために 協力していただきたいこと	…	6
5	捜査と裁判の流れ	…	8
6	お困りごとリスト	…	9

分からないことや心配ごとなどがあれば、ひとりで悩まずに、遠慮なくご相談ください。

連絡先

警察署 課 係

氏名

電話 (内線)

連絡先

警察署 課 係

氏名

電話 (内線)

1 あなたへの支援

あなたの要望に応じた支援

捜査を担当する警察官とは別に、被害者の支援を担当する警察職員が、医療機関の手配や付添い、実況見分の立会い、心配事の相談や民間被害者支援団体等の紹介などを行います。

事件を担当する警察官からの情報提供

捜査を担当する警察官が刑事手続や被害者の方のための制度、捜査状況、犯人の逮捕等の状況、関係する検察庁や裁判所等について連絡します。

パトロールの強化等

状況に応じて、重点的なパトロールを強化するなど、あなたの安全の確保に努めます。

公費負担制度

被害にあわれた方やそのご家族等の精神的、経済的負担を軽減するため、次の費用等を公費で支出します。

● 医療費など

医療機関を受診した際の診断書料、初診料（一部再診料も可）、処置料、性感染症検査料、緊急避妊処置料、性犯罪事件の被害に起因して妊娠した場合における人工妊娠中絶処置料を公費で負担することができます。

● カウンセリング費用

被害の影響により、精神科医、公認心理師、臨床心理士等を受診した際に要するカウンセリング等の費用（薬代を含む）を公費で負担することができます。（初診日から3年間、原則15万円まで公費負担可）

性犯罪被害者相談電話「#8103（ハートさん）」

犯罪の被害にあわれると、心や身体に思いがけない変化が現れることがあります。県警犯罪被害者支援室では、被害にあわれた方やそのご家族等の精神的被害の回復などを支援するため、**性犯罪被害相談電話「#8103（ハートさん）」**を設置し、臨床心理士等が対応する電話相談や面接相談（カウンセリング）等を行っています。

以下の機関でも支援を行っています。

● 徳島被害者支援センター

公益社団法人徳島被害者支援センターは、徳島県公安委員会から「犯罪被害者等早期援助団体」として指定を受けている民間の被害者支援団体です。

警察や関係機関と連携しながら、相談対応や各種申請の補助、裁判所等への付添いなど、平穏な生活を取り戻すための様々な支援を行っています。

【電話】 088-678-7830 ^{なやみゼロ} ・ 088-656-8080 ^{こころ はればれ}

【受付】 月・水～土曜（祝日・年末年始除く） 9時～16時

※ 支援を希望する場合、警察から、あなたのお名前や希望する支援内容などを支援センターに事前に連絡する「被害者情報提供制度」を利用することができます。

● 徳島県性暴力被害者支援センター「よりそいの樹とくしま」

よりそいの樹とくしまは、性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターです。性暴力についての専門的研修を受けた女性相談員による相談、関係機関への付添いなどの支援を行っています。

【共通相談ダイヤル】 #8891（24時間受付）

【よりそいの樹とくしま中央】 088-623-5111

【よりそいの樹とくしま南部】 0884-23-5111

【よりそいの樹とくしま西部】 0883-52-5111

memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 心やからだの反応・変化

人は、大きなショックを受けたとき、その直後から、あるいはしばらく経ってから、心やからだに思いがけない変化があらわれることがあります。

でも、それは決して異常なことではなく、誰にでも起こりうる自然な反応なので安心してください。これは、心とからだは休養とケアを求めているサインです。

【心の反応・変化】

- 感覚や感情が麻痺する
- 現実だという感覚がない
- 自分が自分でないと感じる
- 被害のことをよく覚えていない、思い出せない
- 考えたくないのに被害のことが繰り返し頭に浮かぶ
- 集中力がない、仕事や勉強が手につかない
- 不安や恐怖、気持ちの落ち込みが続く
- 何をしても楽しくない、物事への興味や関心がない
- 生きていたくない、死にたいと考えてしまう
- 他人を信じられない、この世の中では安心して暮らせないと思う
- 自責感（「被害にあったのは自分のせいだ」）
- 無力感（「自分は弱い、何をやってもだめだ」）
- 孤独感（「自分はみんなとはもう違う」）
- 「自分は汚れてしまった」「もう前の自分には戻れない」と思う
- イライラしたり、怒りっぽくなる

など

【からだの反応・変化】

- 頭痛、めまいがする
- 心臓がドキドキする
- 吐き気、嘔吐、下痢、便秘などお腹の調子がよくない
- 食欲がない（気持ちを紛らわすために食べ過ぎることもあります）
- 寝つきが悪い、夜に何度も目が覚める
- 悪夢をみる
- 生理が不規則だったり、生理痛がひどい、不正出血がある

など

【行動の変化】

- 外出できない、引きこもりがちになる
- 大勢の人がいる場所など、被害を思い出させる場所を避ける
- 被害を思い出すのが怖くて、新聞やテレビを見なくなる
- 趣味など今まで好きだったことをしなくなる
- 家族や友人と話したり、会うことを避ける
- 恋人やパートナーと性的な関係を持ってない
- 自分を傷つけたり、死のうとする行動をとってしまう

など

これらの反応は、時間の経過とともに徐々に軽減していきませんが、少しずつ変化することもあり、回復にかかる時間は人それぞれです。このような変化は、被害にあわれた方だけでなく、その方を支えるご家族の方にも同様の変化があらわれることがあります。無理や我慢をなさらずに、身近な人や相談窓口などに相談をしてください。

**性犯罪被害者相談電話
「#8103（ハートさん）」**

性犯罪に関する相談に対応します。

☎ #8103

※ 犯罪被害者支援室員が対応しています。
(夜間・休日は当直員が対応)
24時間受付

徳島被害者支援センター

犯罪被害者に関する相談に対応します。

☎ 088-678-7830

☎ 088-656-8080

月・水～土曜（祝日・年末年始除く）
9時～16時

memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 自分をケアするために

被害の後は、気持ちが不安定だったり、落ち込んでしまっていたり、またすべきことが多すぎて、自分をケアすることが難しくなっていることがあります。

少しずつでもよいです。自分のケアをしていきましょう。

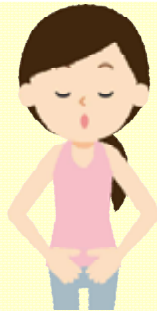
こんなことが自分のためにできるかもしれません

- とても大変なことが起こったのです。とてもつらくて、傷ついているのはあなたが弱いのではなく、出来事が大変だったからです。**自分を責めないであげてください。**今なんとか生活していることだって、とても頑張っていることなのです。
- 被害が起こったのは自分に責任があったように思っているかもしれません。でも、たとえ不注意と思えることがあったとしても、人に危害を与えることはいけないことです。だから、悪いのは加害者です。そのことを**自分がわかってあげましょう。**
- ご飯を食べたり、お風呂に入ったり、寝たりといった**日常生活を少しずつやってみましょう。**ゆっくりでよいのです。自分のペースを取り戻していきましょう。**疲れたときには休むことも大切です。**
- すぐには難しいかもしれませんが、**自分の心が落ち着けること、リラックスできること**をためてみましょう。音楽やアロマ、ストレッチなどはどうでしょうか？

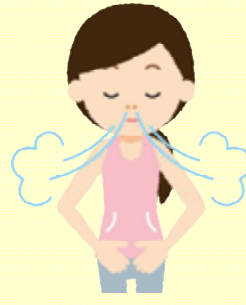
気持ちが落ちつく呼吸の方法



① 3つ数えながら
鼻から息を吸います



② そのまま息を
とめます
(3つくらい)



③ 6つ数えながら、
ゆーっくり
息を吐きます

口から
細くながーーく
吐くイメージ
(鼻からでもいいです)

吐くときに少しずつ
からだの力を
ぬいていきましょう

5回から10回ほど
くり返しましょう

眠れない日やご飯を食べられない日が長く続いたり、頭痛が治まらないなど、体調が優れないときには、無理をせずに病院を受診してください。

4 事件捜査のために協力していただきたいこと

被害にあわれた方やそのご家族には、刑事手続上、必要なお願いをし、そのことでご負担をおかけすることがあります。犯人を捕まえて処罰し、そして同じような被害にあう人をなくすためにも、ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

早急に必要なこと

警察への協力

● 医療機関の受診

怪我をされた場合や妊娠、性感染症のおそれがある場合には、すぐに医療機関で診察を受けてください。

性感染症は、自覚症状がないことが多く、自分自身でも感染しているかどうか分からないので、受診による早期発見・治療が大切です。

被害から72時間以内であれば、医師から処方される緊急避妊薬を服用することで、高い確率で妊娠を防ぐことができます。妊娠を避けるため、被害後できるだけ早く受診することが大切です。

● 証拠品の提出

犯人につながる証拠は、あなたの身体や衣類に残されていることが多いことから、医師や警察官が、あなたの身体から犯人につながる証拠（毛髪、体液、尿等）を採取させていただくことがあります。

また、被害当時に着ていた服や所持品などを証拠品として提出していただくことがあります（必要がなくなればお返しします）。

後日でも可能なこと

● 事情聴取や書類作成

担当の警察官が、被害の状況や犯人の様子などについて、詳しく事情をお聞きします。言いたくない、思い出したくないこともあるかと思いますが、犯罪の立証や犯人の特定に欠くことのできない重要なもので、事件を解明するために必要があってお尋ねさせていただきますので、できる限りのご協力をお願いします。

お聞きした内容に基づき、必要な書類を作成します。

● 実況見分等への立会い

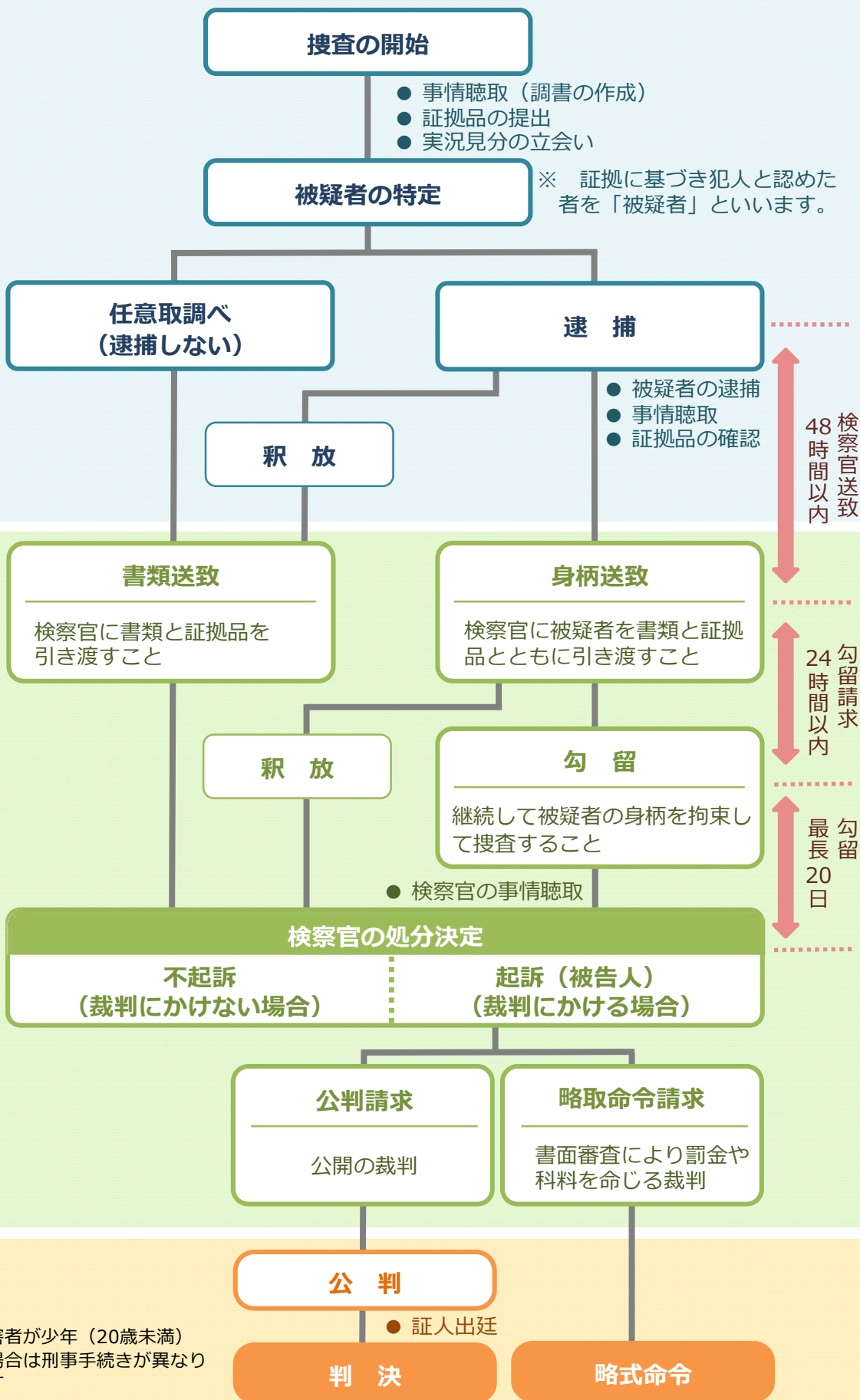
警察官が被害の現場や被害の状況について確認するため、あなたに立会いをお願いすることがあります。

5 捜査と裁判の流れ

警察

検察庁

裁判所



※ 加害者が少年（20歳未満）の場合は刑事手続きが異なります

6 お困りごとリスト

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。そんな時には、決してひとりで頑張らないでください。今、あなたがお困りのこと、心配なことなどを書き込み、担当の警察官や相談窓口等に相談してください。

警察で対応できない時には、適切な支援団体や専門機関などを紹介することもできます。



日常生活（家事・育児など）のこと

お住まいのこと

仕事・学校のこと

ご家族のこと

ご自身のこと

その他（経済的な不安やマスコミ対応など）

memo



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



