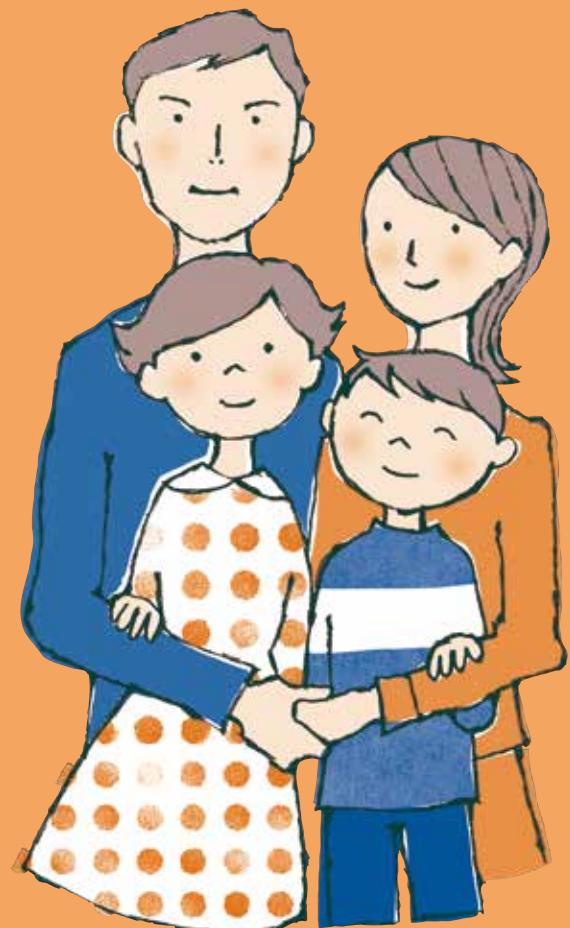


もしも、子どもが 犯罪^{ひがい}被害にあったら

子どものための ワークフック



1 犯罪ってなあに?

2 あなたの周りの犯罪被害 ひがい

3 犯罪被害ひがいにあうと…



【交通事故】
いんじょうじゆうじん
飲酒運転、ひき逃げ



【暴力的な犯罪】
きょうかつのひがい
恐喝、暴力



【性的な犯罪】
ちかん、ろしゅつ

ちかんや暴力、事故など、とてもショックな、“心の傷”になるようなとても怖い体験をした後には、心やからだにいろいろなことが起きます。

からだの反応

- > 眠れない
- > 怖い夢を見る
(出来事に関する夢を見る)



きもちの反応

- > その場面が、思い出したくないのに思い出される（フラッシュバック）
- > 集中力の低下（ぼーっとする）



考え方の反応

- > 自分を責めてしまう
「ついていかなければよかった…」
「私がうちあけたせいで、みんなに迷惑をかけている…」
- > まわりの人を信じられないきもち
「きっと、話しても、私のきもちを理解してもらえない」
「このことを知ったら、僕のことを変な目でみるかもしれない」



日常生活での反応

- > 学校に行きたくない、行く元気がない



これらは、すべておかしなことではありません。

ショックなことがあった後には、みんなに起きるあたりまえのことです。それだけショックが大きいということ！



人に話すことって大切だよ。

早く忘れない、考えたくない、と思うのも当然だよね。
でも、無理にフタをすると、かえって突然思い出したり、怖い夢を見てしまうことがあります。
安心できる人に勇気をもって話してみると、心が軽くなるかもしれないよ。

それから、人に話すことが、怖かったり、はずかしかったりするかもしれません。
でも、あなたのまわりには、味方もたくさんいるんだよ！
困ったとき、苦しいときは、お話ししてくださいね。



ゆっくりお休みしようね。

かぜ風邪をひいたら、ゆっくり休むことが大切です。
同じように、心が傷ついたときにも、ゆっくり休むことが大切。
それでも元気が出なかったら、ちゃんと手当する方法があるからね。



4

親子でやってみよう！リラックス体操

呼吸法

息を「ふう～っ」と、
ゆっくり、長～くはいてみよう。
心の中で、「だいじょうぶ」って
言いながら息を吐くと、
だんだん気持ちが落ち着いていくよ。



次に**腹式呼吸**を
練習しよう！

ドキドキすると、呼吸が浅くなります。
呼吸が浅くなると、必要な酸素がからだに
入らなくなります。
ゆっくり息を吐くようにすると、
リラックスして落ち着きますよ。



- ① 頭の中で3つ数えながら、
楽に息をすいこみます。

- ② お腹と肺が空気で
いっぱいになります。

- ③ それから、頭の中で6数えながら、
細く長くゆっくり(6まで数える)
空気をはき出します。



筋肉の リラックス法

からだをぎゅ～っと縮めてから、
一気にダラーンとからだの力を抜いてみよう。
くりかえすと、からだがあつたかくなってきて
リラックスできるよ。



- ①腕をだら～んとして、足の裏をべたっと床につけて、ゆったりと椅子に座ります。
 - ②まずは右手をぎゅーっと握ってみましょう。
 - ③ぎゅーっと握ったまま5まで数えたら、力を抜いて手をだらんと伸ばします。
こんなふうに全部のからだの筋肉をひとつひとつ別々にすることができますし、
全部をいっぺんにすることもできます。
- 全部の筋肉の場所（腕、足の裏、足、腹、背中、胸、肩、頭）でやってみましょう。

**からだを
トントン！**

こめかみ(目の横)を指で軽く押したり、
胸のあたりをそっとトントンたたいてみよう。
嫌でなかつたら、家族に背中や手のひらを
トントンとやさしくゆっくりたたいてもらったり、
ゆっくりさすってもらうと安心するよ。



02

Work Book
for children



5 子どもだけのワークの時間

Step -1 どんな時に、どんなきもちになるか考えてみよう

① 思いつく「きもち」を  に、書き出してみよう。

② どんな時に、そういう「きもち」になった?  に、書いてみよう。

03

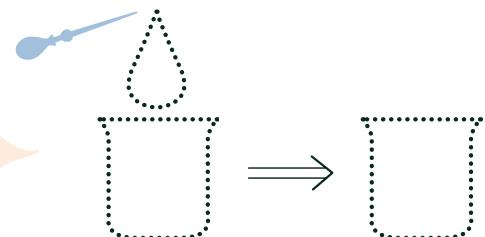
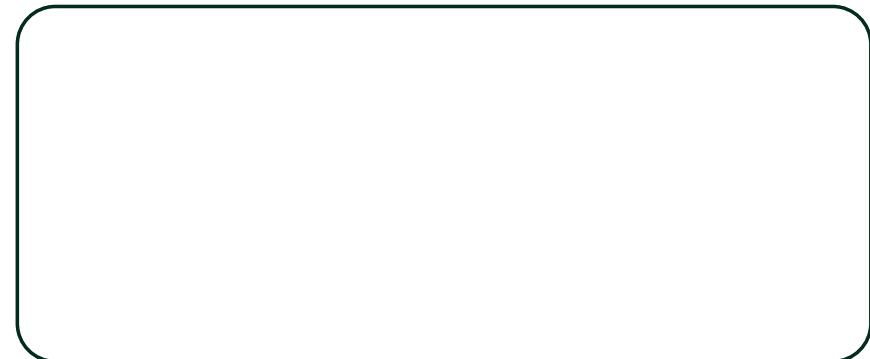
Work Book
for children

③ 書き出した「きもち」に色をつけてみよう。

Step -2 つらいきもちを上手にコントロールしよう

① あなたは、つらいときどうしてる？

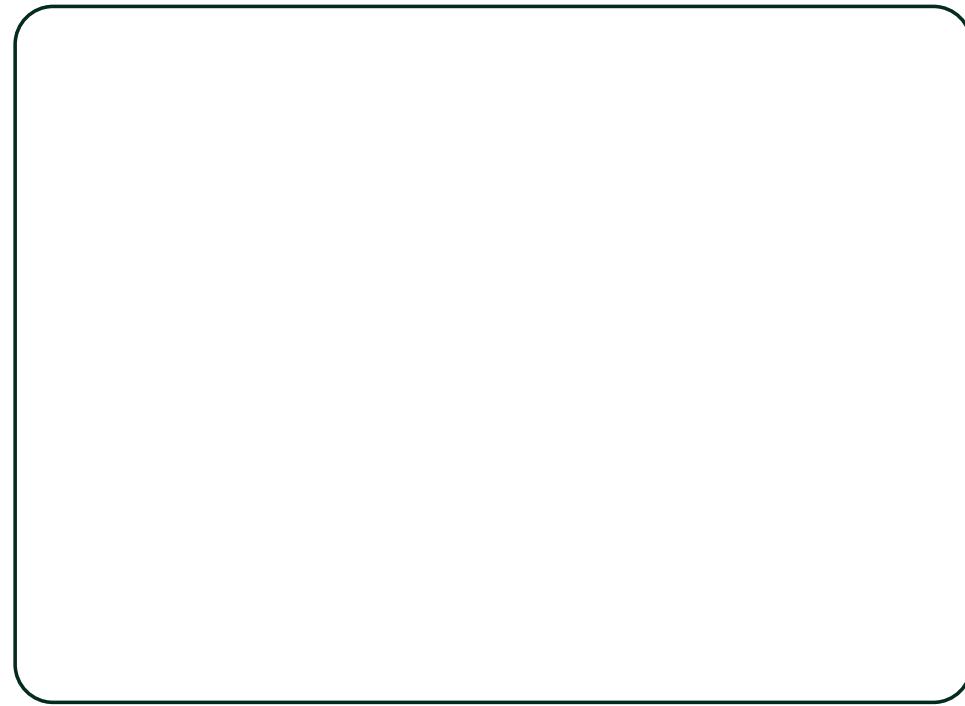
とっても怖いことがありました。とても怖くてつらいきもち。
自分ではどうすることもできないようなきもち。
そんなとき、どうしたらきもちが落ち着くか考えてみてね。
自分にどんな言葉をかけたら、落ち着く?
安心して落ち着いた気分で過ごしてるとときはいつも何をしている?
今までのこと思い出してみて!
あなたが好きなこと、気分転換になることがヒントになるよ。



あなただけのこの方法を覚えておいてね。
怖いとき、悲しいとき、腹が立ったとき、不安なとき…
思い出してみてね。

② 安全な場所はどこ？

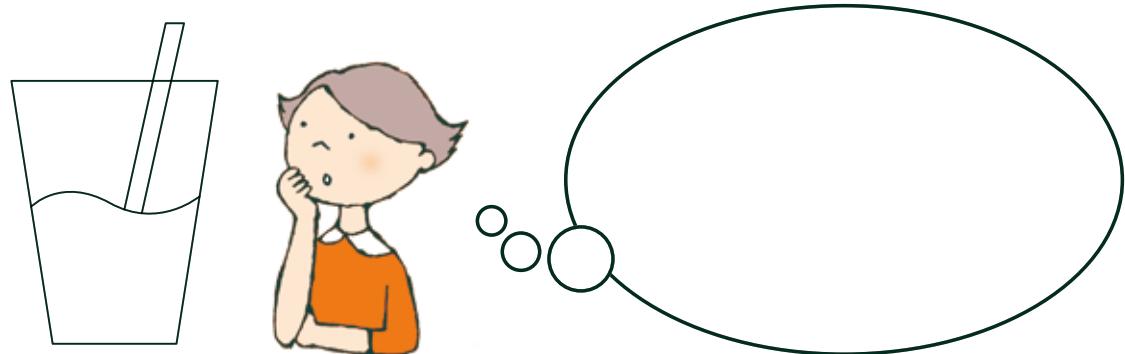
あなたにとって「安全な場所」を教えて下さい。
とても安全で、落ち着いていて、楽しい場所！
そこはどんな場所？誰かいる？
なにか見える？聞こえる？



怖いときや、緊張したときには、
目をつぶってあなたの安全な場所を想像してみてね！

Step -3 考え方を変えると、きもちはどう変わるかな？

コップの半分くらいまで、
あなたの好きな飲み物が入っているよ。
のどがカラカラの自分を思い浮かべてみよう。
あなたは、どんな風に思うかな？



次の問題と一緒に考えてみよう！

05

Work Book
for children

- Q1 あなたは、ある日、中学生の怖いお兄さんたちに囲まれ、お金を取りられてしまいました。

悪いのは誰だろう？

- Q3 あなたは、一番仲良しの親友から相談を受けました。
「僕、昨日、お母さんから絶対に行ってはダメって言っていたゲームセンターに行ったんだ。そこで、中学生の怖いお兄さんたちに囲まれてお金を取りちゃった。」

あなただったら、
親友に何て言ってあげますか？
悪いのは、あなたの親友かな？

- Q2 あなたは、ある日、お母さんから絶対に行ってはダメだと言っていたゲームセンターに行きました。
そこで、中学生の怖いお兄さんたちに囲まれ、
お金を取りられてしまいました。

悪いのは誰だろう？

- Q4 あなたは、一番仲良しの親友から相談を受けました。
その相談は、「私、昨日、お母さんから絶対に行ってはダメって言っていたゲームセンターに行ったの。そこで、知らないおじさんに追いかけられて体を触られたの。私が悪い子だったから、ちかんにあったのかなあ？」

あなただったら、
親友に何て言ってあげますか？
悪いのは、あなたの親友かな？



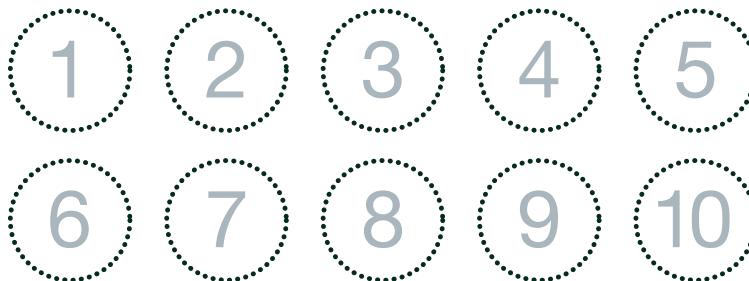
6 親子クイズで今日学んだことを確認！

このワークショップで学んだことをクイズで確認するよ！

クイズに正解したり、うまく発表できたら、

1ポイントずつシールをはろう！

どれだけのポイントがたまるかな？



ポイント



7 自分のよいところを3つあげてみよう

①

わたしは・ぼくは

を、がんばっているよ

②

③

あなたと家族と一緒にすることで、好きなことは何ですか？

あなたの特別なこと、得意なことは？

お父さん・お母さんからみたあなたのよいところ

こんなことがあったよね

とっても楽しかった

06

Work Book
for children



認定特定非営利活動法人

全国被害者支援ネットワーク

ひがいしゃしょん
全国被害者支援ネットワークは、48の「被害者支援センター」が集まった全国ネットワークです。

ひがいしゃしょん
「被害者支援センター」は、全国のどの都道府県にも必ずあります。

ひがいしゃしょん
「被害者支援センター」では、犯罪の被害にあった方たちの相談を受けています。

電話相談や面接相談のほかに、精神的ケアを行ったり、

けいさつ さいばんしょ
病院や警察・裁判所へ行く時の付き添いなどを行っています。

詳しい活動内容などは、こちらから ►►► <http://www.nnvs.org/>



もしも、子どもが犯罪被害にあったら

子どものためのワークブック

■企画・制作

認定特定非営利活動法人 全国被害者支援ネットワーク
東京都文京区本郷2-14-10 東京外国语大学本郷サテライト6階
TEL:03-3811-8315

■監修

公益社団法人 被害者支援都民センター臨床心理士／
上智大学総合人間科学部心理学科特別研究員臨床心理士
NPO法人CAPユニット理事／NPO法人さいたまチャイルドライン理事
公益財団法人 東京都医学総合研究所副所長
兵庫県こころのケアセンター副センター長兼研究部長

■参考文献

- ・被害者支援都民センター制作パンフレット
「子どもが被害にあった場合の周囲の対応」
- ・被害者支援都民センター制作パンフレット
「性的な被害を受けたとき～子どもの心のケアについて～(性暴力)」
- ・全国被害者支援ネットワーク制作「上級テキスト」
- ・平成24年度全国犯罪被害者支援フォーラム採録版
- ・「はなしてくれて ありがとう～性暴力被害からの回復に向けて～」
平成22年度大阪教育大学戦略的重點経費、若手教員等研究助成経費
(研究代表者:野坂裕子)により、子どもの性の健康研究会で作成

・「ココロとカラダのリラックス法」

- 平成22年度大阪教育大学戦略的重點経費、若手教員等研究助成経費
(研究代表者:野坂裕子)により、子どもの性の健康研究会で作成
- ・「あなただけの大切なTF-CBTワークブック」
(日本語版)大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター、兵庫県こころのケアセンター訳、2012.7
<http://nmsc.osaka-kyoiku.ac.jp/> <http://www.j-hits.org/>
(原著)YOUR VERY OWN TF-CBT WORKBOOK
by Alison Hendricks,Judith A.Cohen,Anthony P.Mannarino, and Esther Deblinger,
 - ・「こころとからだのケア～こころが傷ついたときのために～」
平成22年度厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業
H20-子ども-一般-006)により、兵庫県こころのケアセンターで作成