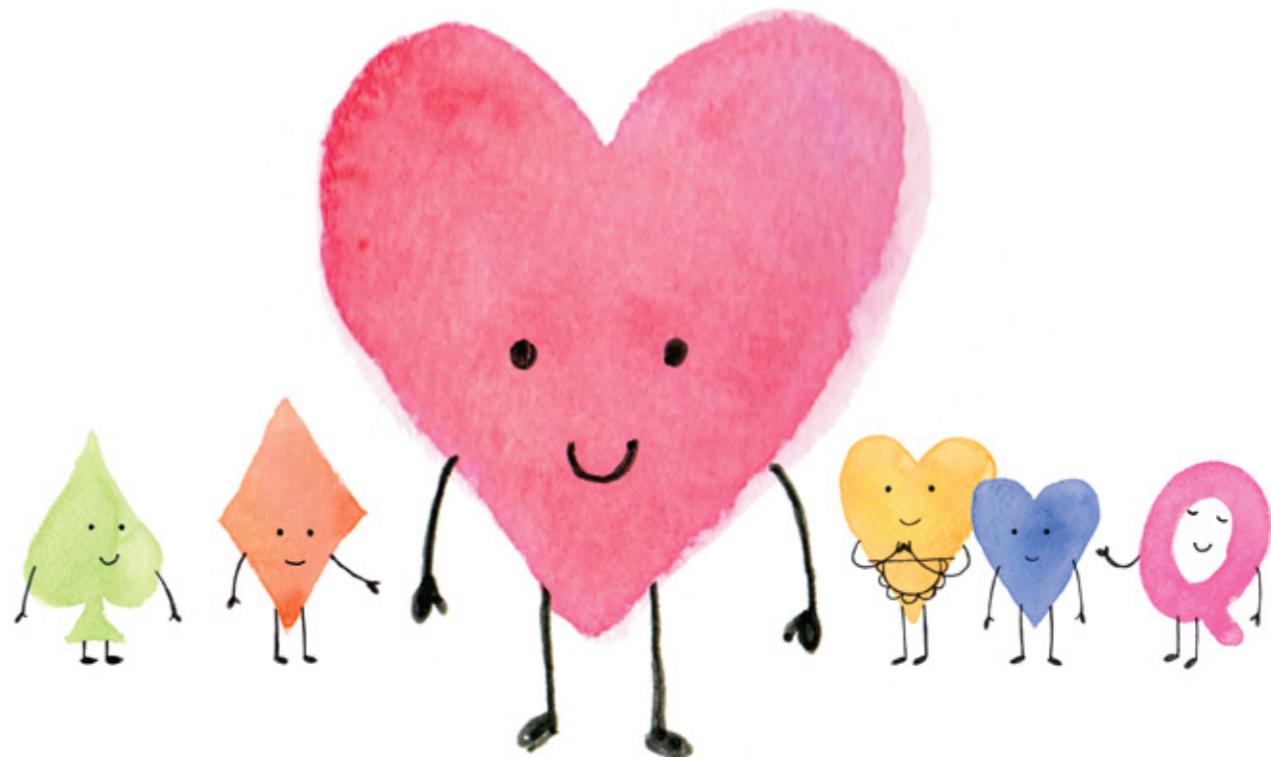


話してみようよ



犯罪被害者に 寄り添い 支える
公益社団法人
全国被害者支援ネットワーク

キリトリ

センター名

犯罪被害者等電話相談
全国共通ナビダイヤル(通話料がかかります) 0570-783-554
受付時間/7:30~22:00(12/29~1/3を除く)

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
公益社団法人 全国被害者支援ネットワーク

<http://www.nnvs.org/> [犯罪被害者支援] 検索

公式アカウント @nnvs_org
<https://www.facebook.com/nnvs.org/>

犯罪被害者支援広報用動画「春が、来た」
こちらからご覧になれます▶



相談電話番号

その他

●この小冊子は公益財団法人日工組社会安全研究財団の助成により作成されています。 ●無断転載、配布、引用を禁止します。 [2019.08]

「今」知っておきたい、「犯罪被害」のおはなし

ハートさんは、部活も勉強も頑張っている女の子。
バレーボール部に所属しながら、塾にも通って毎日楽しく過ごしていました。
ところがある日の帰り道、突然後ろから誰かに抱きつかれました。

「静かにしろ…！」

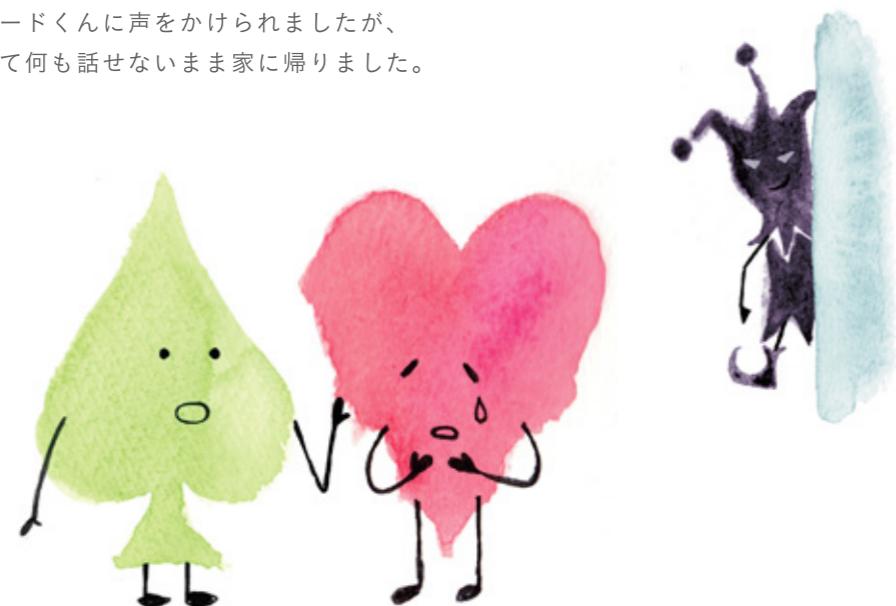
「…」

ハートさんは怖くて体が動かなくなり、
呼吸が苦しくて声を出すこともできません。

そのとき、同じクラスのスペードくんが前から歩いてきました。
ハートさんに抱きついた人物はスペードくんに気づくと、
すぐさまハートさんから離れてその場を走り去っていきました。

「ハート、どうしたの？」

ハートさんはスペードくんに声をかけられましたが、
とても混乱していて何も話せないまま家に帰りました。



話せる？ 話せない？

この本は犯罪被害者と犯罪被害者支援について知ってもらいたいという目的で作成しました。
「犯罪の被害に遭うということ」「友達が犯罪被害者になったら」「支援してくれる機関」について紹介します。犯罪被害なんて自分には関係ない、と思うかもしれません。でも、年間約100万人^(注)が、犯罪被害に遭っています。必要ないと思っていても、知っていることで人生を助けてくれることは世の中にたくさんあります。犯罪者(加害者)になることは意識をして防ぐことができますが、犯罪被害者になることは気をつけていても防ぐことはできないのです。

注:政府広報オンライン「他人ごとではありません。犯罪被害に遭うということ。」から

ニュースや新聞で取り上げられる凶悪犯罪は「これは犯罪だ」とすぐにわかりますよね。でもすべての犯罪がニュースで取り上げられているわけではありません。報道されない犯罪も日々起こっているのです。

暴力的な犯罪

- ・殴られる
- ・蹴られる
- ・凶器等を使用して怪我をさせられる
- ・金銭を要求される 等

自分の物を盗まれる犯罪

- ・財布やお金を盗まれる
- ・ゲーム機やスマホなど物品を盗まれる
- ・自転車を盗まれる 等

交通事故

- ・自転車同士で接触する
- ・歩行者と自転車、自動車、バイクが接触する 等

性犯罪

- ・同意なく自分の身体に触られる、
身体的接触を強要される
- ・同意なく性的行為を強要される
- ・プライベートゾーン(水着で隠れる部分)を
撮影した写真をSNS等で拡散される
- ・脅迫や暴力で性的な行為をさせられる
- ・衣服を脱がされる、脱ぐように強要される 等

*性犯罪の被害に遭うのは女子だけというイメージがありますが、男子も被害に遭います。性別は関係ありません。

帰宅したハートさんは、知らない人に抱きつかれたことを
親に相談しようと思いましたがどうしても話せませんでした。
弟になら軽い感じで話せるかなと考えましたが、なかなか言うことができません。
その夜、色々な思いが浮かび眠れなくなってしまいました。

「怖かった。どうして声を出せなかっただろう…」

なかなか眠れず、しかたなくチームメイトにメッセージを送ってみます。

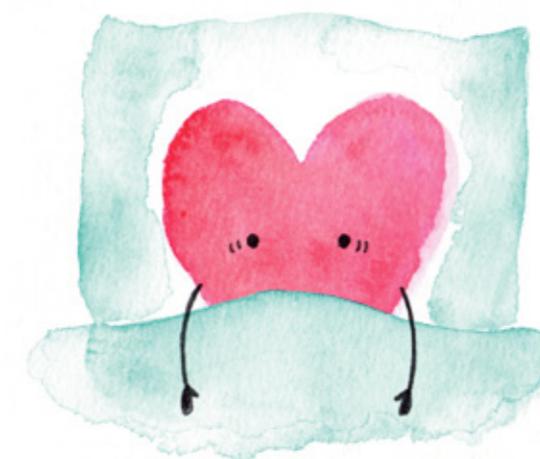
「明日の部活、どこに集合だったっけ？ そういえば、
帰りに、知らない人に抱きつかれてびっくりしちゃった(/_;)」
すると、すぐに返信が来ました。

「えー！ 大変だったね。

早く忘れて、部活たのしもうね！」

ハートさんはその返信を読んで、こう思いました。

「そうだ、忘れよう。忘れてしまえば、何も無かったことになる…」



自分で自分をコントロールできない

犯罪の被害に遭う=犯罪被害者になるとどうなると思いますか？ 犯罪被害者は、被害を受けたことで
心理的にも身体的にも様々な影響が出て、心と身体をコントロールすることがとても難しくなります。

被害による影響 ①

心理的な反応

- ・被害に遭った恐怖が突然よみがえる
- ・情緒不安定になる
- ・人前に出たくない
- ・無気力になる
- ・やる気が出ない
- ・好きなこともやりたくない
- ・会話をしたくない
- ・心のバランスがとれない

身体的な反応

- ・心臓がどきどきする（動悸）
- ・ぐっすり眠れない
- ・常にだるい
- ・腹痛、下痢、便秘
- ・息苦しい、過呼吸
- ・頭痛
- ・食欲がない

このような反応が被害直後から出ることもありますし、数ヵ月、または数年経ってから出ることもあります。自分が苦しんでいることを他人に伝えることが難しくなることもあります。

日本では犯罪の被害に遭うことは自己責任という風潮がまだ残っていて、自分を責めてしまうこともあります。例えば性犯罪被害で「暗い道を歩かなければよかったのに」とか「運が悪かったね」と考える人が少なくありません。

しかし、もし被害者が暗い道を歩いていたとしても犯罪の被害に遭っていい理由には絶対なりません。

翌朝、ハートさんがなんとなくいつも違うなと弟のブルーくんは思いました。

ハートさんが登校準備のために自分の部屋に戻ったとき、

ブルーくんは落ち着かない気分になってお母さんに聞きました。

「お姉ちゃん、今日うるさくないね？ なんでだろう」

一方、お母さんは心配そうな顔をして言いました。

「そういえば、そうだね。もう学校に行く時間だから夜に聞いてみるね」

ブルーくんは、玄関でさりげなく声をかけてみました。

「お姉ちゃん、今日はおとなしいね。勉強大変なの？」

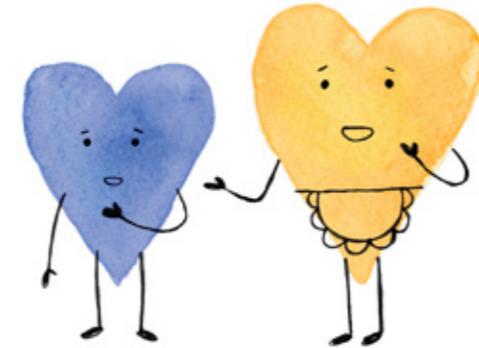
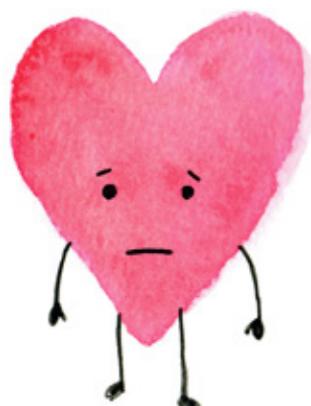
ハートさんは、自分の様子がいつもと違ったことにびっくりしながらも、

その場では、

「…そんなことないよ！ 早く学校行きなよ」

ハートさんはそう言うのが精一杯でした。

ブルーくんが声をかけてくれたので昨日のことを話そうかなと思いましたが、どうしても言葉にできませんでした。



楽しかったことが楽しくない

犯罪被害の影響は何年も、何十年も続くことがあります。回復にかかる時間も方法もひとりひとり違います。「自分はもう犯罪被害に遭った影響はない」と本人が感じていたとしても、しばらくしてから被害の影響が出ることもあります。

被害者にとって犯人(加害者)が逮捕されても犯罪被害は終わりません。犯人(加害者)が逮捕されても「良かった。これで安心だ」ということはありません。「いつか犯人から仕返しされるかも」「このことを、他の人に知られたらどうしよう」などの不安を抱えながら、自分の生活を新たに始めなければいけないです。

被害による影響 ②

思考の反応

- ・全部自分が悪いと思い込む
- ・誰も助けてくれないと感じる
- ・誰も自分の気持ちをわかってくれないとと思う
- ・自分が考えなければ、言わなければ無かったことになると思う
- ・犯罪の被害についてどう話していいかわからない
- ・信じてもらえないと考える

生活面の反応

- ・外出したくない
- ・学校に行きたくない
- ・おしゃべりする気になれない
- ・誰にも会いたくない
- ・趣味や習い事が面倒に感じてしまう
- ・部活に出たくない

ハートさんは“あの出来事”を忘れようとがんばりました。
授業中、お昼休み、バレーの練習、友達との帰り道…
でも、その瞬間瞬間は忘れる事はできても、一人になるとどうしても思い出してしまう事。
道をひとりで歩くのも、「うしろに誰かがいるんじゃないかな」と怖くなりました。

「ハートちゃん、最近なんだか元気ないな」

クラスメイトのダイヤさんは、二人きりになった時に、聞いてみました。

「何かあった？ 元気ないみたいに見えるよ」

「…この前、知らない人に抱きつかれて…

でも親にも言ってないし、知られたくないし…」

と、ハートさんはなんでもないように言います。

話を聞いたダイヤさんはどうすればいいか、自分に何ができるか考えます。

そこでスクールカウンセラーのクイーン先生のことを思い出しました。

ハートさんに

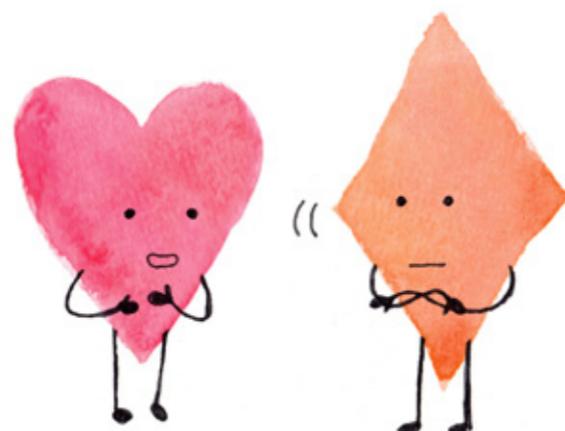
「私、ちょうどクイーン先生の面接の予定があるの。

もし良かったら、どう？一緒に行こうよ」

ハートさんは悩みます。

でもダイヤさんの心づかいもわかります。

「うん、そうしてみようかな」



自分ができることってなんだろう

「この前、知らない人に怒鳴られて、肩を殴られた。怖くてひとりで歩きたくない」と兄弟(姉妹)や友だちから言わされたら、どんな気持ちになりますか？おどろいたり、「自分もそういう被害に遭つたらどうしよう」と不安になったり、色々なことを考えてしまう人もいるでしょう。そして、兄弟(姉妹)や友だちにどのように接したらいいのか悩む人が多いのではないでしょうか。自分はしっかりしなきゃとか、親に心配をかけないようにしようとか、相談に乗るとか、自分ができることはしてあげたいと考える人もいるでしょう。犯罪の被害に遭った人にとって身近な信頼できる人からの理解や心づかい、言葉は何よりの支えとなります。自分が被害者の支えになるためには、どうしたらいいでしょうか。

友だちや家族が被害に遭った時の接し方

- | | |
|---|---|
| ・一緒にいる
・リラックスしてもらえるよう心掛ける
・気持ちを話しやすい環境を整える
・話にていねいに耳を傾ける | ・「つらかったね」等、
気持ちに寄り添った言葉をかける
・話を否定しない
・「がんばって」等の励ましをしない |
|---|---|

2人でクイーン先生に会いました。

「話したくなければ話さなくてもいいのよ。あせらなくていい。

私がハートさんのお手伝いをすることもできるのよ」

ハートさんはクイーン先生の言葉を聞いて、今の気持ちを打ち明けました。

「よく話をしてくれましたね」

「この話は、この地域の人にも知って気をつけてもらいたいことだし、

先生たちと相談した上で警察に相談してもいいかな。

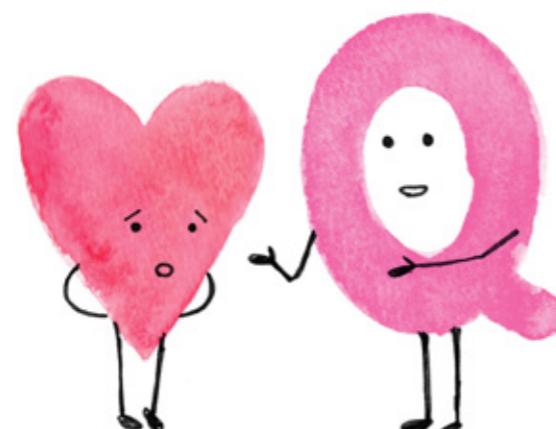
あなたの名前が外部の人に知られることはないと安心してね。

どうするかは、ハートさんが決めていいのよ」

ハートさんはみんなに知られるのは嫌だし、親になんて言われるか不安でしたが、

犯人を捕まえてほしいという思いのほうが強くなっていました。

「私、このままにしたくないと思います」



自分も落ち込んでしまった

犯罪の被害に遭うことは、日常に非日常が入り込んでくることです。兄弟(姉妹)や友だちの被害を聞いて自分にも同じことが起こるのではないか?と心配になることもあるでしょう。支える人も意識して、自分自身の心と体の状態を把握してケアするようにしましょう。

また、友だちや家族の被害について他の人に話を聞いてもらいたいと思うこともあるでしょう。でも、被害について被害者以外が他人に話すことは「二次被害」になってしまう可能性があります。「二次被害」とは、心ない噂や真実とは違う内容が複数の人間で共有されてしまうなど、被害者本人が心理的被害を受けることです。(犯罪に起因した直接の被害は「一次被害」といいます)

自分のケア

支えるのがつらくなったら
被害者支援センターに電話をする

被害者支援センターはすべての都道府県にあります。48センターのうち47センターは都道府県公安委員会から指定を受けた早期援助団体(犯罪被害者支援に関する事業を適正かつ確実に行うことができると認められる営利を目的としない法人)です。

相談内容が外部に漏れることは一切ありません。相談の費用はかかりません。

クイーン先生に話ができたことで、
ハートさんはほんの少しだけ、気持ちが軽くなったような気がしています。
でもまだ、よく疲れなったり、思い出して落ち込んでしまったりします。

「あのことを思い出さないようにしなきゃな…」

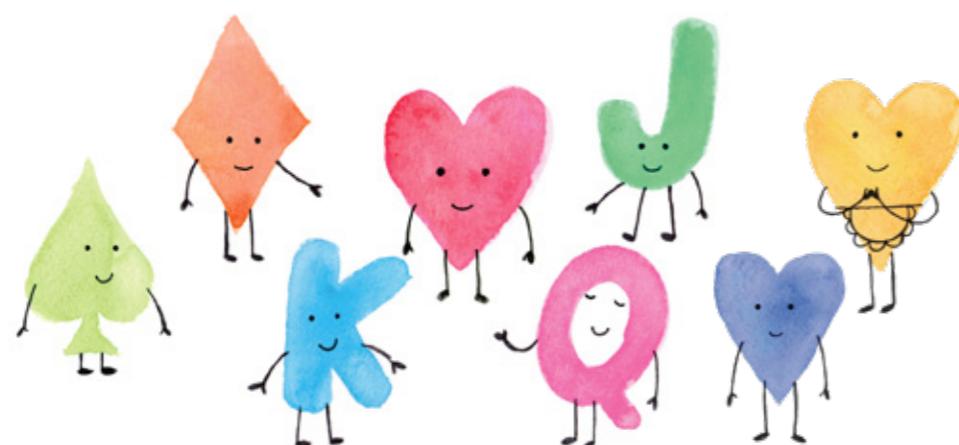
そんなハートさんに、クイーン先生はこんなアドバイスをしました。

「学校や警察だけでなく、
ハートさんやみんなの悩みを聞いてくれるところはたくさんあるの。
だから、話したいときに、話したいところに、話せるのよ」

ハートさんは、相談ができる力になってくれる場所がいろいろあること、
話をきちんと聞いてくれて助けてくれる人がいることを知りました。

「話せる場所や人がいるって、いいな」

ハートさんは今まで他人事に思っていたことが自分の事になって初めて、
悩みや気がかりなことを「話すこと」と「話せる人がいること」がとても大切なことだと気づきました。



自分が被害に遭ったらどうすればいいの？

被害者本人が被害に遭ったことを話すのはとても大変で、エネルギーを使います。特に被害直後は誰かに相談するということを思いつく心や体の余裕がありません。どうしたらいいかわからないし、今の状況はどうせ変わらないのだからどうでもいいと投げやりになってしまふかもしれません。また、誰かに相談することで、同じような被害に遭うのではないか、もっとひどい目に遭うのではないか、と考えてしまうこともあるでしょう。でも、迷ったら、悩んだら、話を聞いてくれる人がいます。

あなたのまわりの相談相手

・家族・自分が信用している大人(学校の先生、塾の先生、習い事の先生)・スクールカウンセラー・友だち

<相談できる場所>

・被害者支援センター ・警察署(交番) ・医療機関(病院) ・弁護士会 ・検察庁
・行政(市区町村の犯罪被害者支援担当窓口) ・児童相談所

など、たくさん的人が助けてくれます。

しばらく経って、ハートさんは、学校に、部活に、塾にと忙しく過ごす日常に戻りました。
やっとお母さんにも被害について話すことができました。
そしてある日、お母さんとこんな話をしました。

「気づいてあげられなくごめんね。
ブルーからも言われてたのに。本当にごめん」

「言おうと思っているけど、言えないこともあるんだよ。
私も、なんかお母さんたちには言いたくなかったの。
何でだかわからないけど」

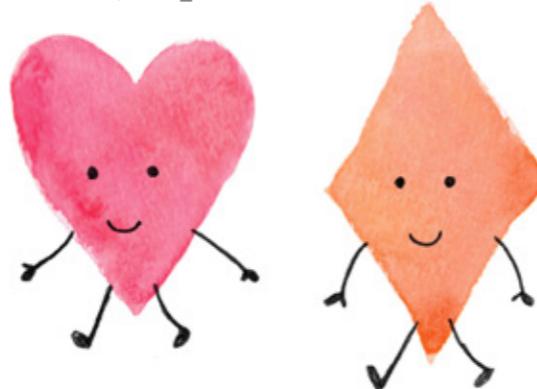
ハートさんは、そう話しながら、もし友だちが同じ立場だったら自分はどうしたかな？とも考えました。

「でもね。話してみようかなと思った時には話してみればいいってわかった。
心が軽くなることもあるし、もし友だちが同じように悩んでいたら
力になればいいな」

ダイヤさんとは良い友だち関係が続いている。
ダイヤさんは“嫌な出来事”的ことを言いふらしたり、
メッセージを拡散したり、無理に世話をやいたりすることはありません。

「私たちは友だち。これからもよろしくね」

ハートさんは前を向いて
歩きはじめました。



安心して相談してください

全国には犯罪の被害に遭って困っていること、悩んでいることについて相談に乗って、助けて、支えてくれる被害者支援センター（民間支援団体）があります。被害者支援センターと全国被害者支援ネットワークは連携して全国共通電話番号（ナビダイヤル）による犯罪被害相談窓口「0570-783-554（なやみはこよ）」を毎日7:30～22:00（12/29～1/3を除く）まで開設しています。この窓口では、電話で被害内容を聞いて、必要に応じて、適切な関係機関の紹介や、面接相談、カウンセリング、病院・警察への付添いを行っている被害者支援センターと連携して支援を行います。「かけてみようかな」と思ったら電話をしてみてください。秘密は絶対に守られます。あなたが望まないお手伝い（支援）はしません。安心して相談してください。相談・支援はすべて無料です。

犯罪被害者等電話相談 0570-783-554 7:30～22:00

全国の被害者支援センター相談窓口と連携して支援を行います。（通話料がかかります） ※女性相談員が対応します。