私たちのセンターでは電話相談のほかに…

面接相談

相談員による相談や公認心理師によるカウンセリングを行っています。

直接的支援

自宅訪問、警察署・検察庁・裁判所等への付添いを行っています。

※これらの支援は、ご相談の状況に応じて行っています。

- 相談・支援は、専門的訓練を受けた相談員が行っています。
- 被害者ご本人はもちろん、ご家族などからのご相談も受け付けています。
- 秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。
- 相談・支援は無料です。

当センターは「犯罪被害者等早期援助団体」です

東京都公安委員会により、被害者支援を適正かつ確実に行うことができる法人として、「犯罪被害者等早期援助団体」に指定されています。

警察が支援を必要と判断した場合、被害者やご家族の同意を得て、当センターに支援要請が入ります。これにより、事件直後からの速やかな支援が可能となっています。

なお、役職員には守秘義務があります。

◆東京都と協働し、センター内に「犯罪被害者等のための東京都総合相談窓口」を設置しています。

東京都総合相談窓口

公益社団法人

被害者支援都民センター

東京都公安委員会指定　犯罪被害者等早期援助団体

電話相談 03-3222-9050

（多摩地域：042-506-1042）

FAX　03-3222-9053

〒102-0075　東京都千代田区三番町1-5 石油健保ビル2F

相談・支援無料

電話受付

月・木・金：　9：30～17：30

火・水　：　9：30～19：00

（祝日、年末年始を除く）

リサイクル適性Ⓐ

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

事件・事故にあわれたときに

東京都公安委員会指定　犯罪被害者等早期援助団体

東京都総合相談窓口

公益社団法人

被害者支援都民センター

事件や事故の被害にあうと…

事件や事故によって
生命や安全がおびやかされると
身体だけでなく、こころもまたケガをします。
このようなこころの傷のことをトラウマといいます。
トラウマによりさまざまな反応や
問題が起きることがありますが、
それは決して、おかしなことでも
あなたが弱いわけでもありません。
衝撃的な出来事に対する
当たり前の反応なのです。

こころの反応

- 恐怖が突然よみがえる
- 早く忘れてしまいたい、なかったことにしたいと思う
- 物事に集中することができない
- 警戒して用心深くなる
- 怒りやイライラを抑(おさ)えるのがむずかしい

考え方の変化

- 自分を責めてしまう
- 自分が無力でなにもできないと思ってしまう
- 同じようなことがまた起きるのではないかと考えてしまう
- 自分の身近な人に対しても、自分の気持ちがわかってもらえないと思う

身体の反応

- 眠れなくなったり、夢にうなされたりする
- 食欲がない、お腹の調子がおかしい
- 身体がだるく、疲れやすい感じがする
- 動悸(どうき)や冷や汗、息苦しさがある

社会生活面での問題

- 人に会うのがおっくう
- 外出するのが嫌になる
- 遅刻・早退・欠勤・欠席が増える

回復のために大切なこと

被害後にあなたのこころや身体に
このような変化が生じたとしても
それはごく当たり前の反応です。
まずは自分に起こっているそれらの反応は
当然なのだと受けとめることが大切です。

- 不安や緊張が高まった時は、呼吸が浅くなりがちなので、深くゆっくりとした呼吸をしてみましょう。
- できるだけ普段通りの生活をするように心がけましょう。いつもどおりの生活を送ることで、これらの反応は少しずつ収まっていきます。
- 適度な栄養や睡眠、運動を心がけましょう。疲れた時は、こまめに休息をとりましょう。
- どんな気持ちになっても、それは大切なあなたの感情です。気持ちを話せる人がいるならば、ゆっくり聞いてもらいましょう。

なかなか反応が収まらず、つらく感じるとき、誰かに話を聞いてもらいたいと思うときは、当センターへお電話ください。

相談電話
03-3222-9050