

私たちのセンターでは…

電話・ 面接相談

相談員による相談及び臨床心理士によるカウンセリングを必要に応じて行っています。

被害者への 直接的支援

必要に応じて自宅訪問、警察署・検察庁・裁判所等への付添いを行っています。

- 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・友人等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。



当センターは 「犯罪被害者等早期援助団体」 です

当センターは、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、当センターの役職員には、守秘義務があります。

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

東京都公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体
公益社団法人 東京都総合相談窓口

被害者支援都民センター

電話相談 **03-5287-3336**

FAX 03-5287-3387

ウェブサイト <http://www.shien.or.jp>

〒169-0052 東京都新宿区戸山3-18-1

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)

被害に あわれた方を支える 家族や友人のために



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

突然の知らせを受けて…

大切な家族や友人が

事件や事故の被害にあったと聞いて、

あなた自身も驚き、ショックを受けたことでしょう。

混乱のさなかでありながら、家族や友人のために
できることを探しているかもしれません。

身近な方ができるサポートには、どのようなものがある
のでしょうか？

被害者に起こりやすい 反応を知る

☞ 悪夢にうなされたり、眠れなくなったりする

☞ 身体の不調

(食欲不振・腹痛・頭痛・疲れやすいなど)

☞ 小さな物音にびくっとする

☞ 用心深くなる、びくびくしている

☞ 物事に集中できない

☞ 怒りっぽくなる、イライラしている

☞ 落ち込んでしまう、やる気がでない

☞ ちょっとしたこと、不安になりやすい

☞ 外出できなくなる

☞ 一人でいられない など

*これらは、事件や事故にあわれた方々に共通する
反応です。同じ被害にあっても、反応は一人ひとり
異なります。

被害にあった人にとって、
身近な人が理解してくれている、
ということは何よりの支えとなります。

次のような接し方を 心がけましょう

☞ そばに寄り添い、一緒にいる

☞ 安心して話せるよう、聞き役に徹する

☞ 家事や子どもの世話など、日常生活の手伝いをする

☞ 書類の記入や窓口に付き添う

☞ 被害者がとった行動を批判しない

☞ 被害者が感情的になったときは、落ち着いて
その気持ちを受けとめる

時間がたって、生活のリズムがもどると、

反応は徐々に収まっていきます。

生活をするのが困難になるほど、反応が強くて

つらい場合は、医療機関や相談機関の

利用をおすすめください

あなた自身のケアも 忘れずに

犯罪の被害は

身近な人々にも影響を及ぼします。

被害者を支える人には、反応が遅れて出ることが
あります。

支える側の人、休息やサポートを受けるなど
して、意識して心身のケアを行いましょう。

被害者の反応は、異常な事態に対する、いわば
“正常な反応”です。

回復がなかなか進まなくても、誰のせいでもありません。
被害者の回復のペースを大切にしましょう。

一人で全部解決しようとしなくて、専門機関への
相談や治療を勧めることが役立つ場合もあります。

あなた自身がつらくなったとき

話がしたいとき、対応に困ったときは

被害者支援都民センターへお電話ください。

