

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を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(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

被害に あわれた方を支える 家族のために



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。混乱のさなかにありながら、家族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、聴き役に徹する
- ☞ 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責めない
- ☞ 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。

支える側の人も、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
当センターへお電話ください。

