

私たちのセンターでは 電話相談のほかに…

面接相談

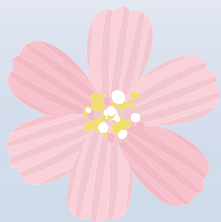
相談員による相談や公認心理師によるカウンセリングを行っています。

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。
- 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)



事件・事故で 身近な人をなくした あなたへ



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

大切な人を失うと…

大切な家族、友人・知人など、身近な人を、事件・事故で失うと、死別の悲しみに加えて、こころにケガを負うことがあります。このようなこころの傷のことを「トラウマ」といいます。特に、事件や事故など暴力的な出来事によって亡くなった場合、病気や年齢による死と異なり、特徴的な反応が生じることがあります。

こころの反応

- ✖ 現実だと思えない、認めたくない
- ✖ 亡くなった人を想う気持ちが、繰り返しこみあげてくる
- ✖ 物事に集中することができない
- ✖ 怒りやイライラを抑えられない
- ✖ 涙が出ない、感情がないような気がする
- ✖ 気分が落ち込む、気力がなくなった
- ✖ 出来事の場面がフラッシュバックする
- ✖ 亡くなった人の声が聞こえた、姿が見えたと感じるときがある
- ✖ 亡くなった人の写真を見ることができない
- ✖ 生きている意味がない、むなしいと感じる
- ✖ 亡くなった人のことを思い出せない

身体の反応

- ✖ なかなか眠れない、起きてしまう
- ✖ 悪夢にうなされる
- ✖ 頭痛・腹痛などの痛みがある
- ✖ 食欲がない
- ✖ 身体がだるく、疲れやすい
- ✖ 動悸^{どうき}や冷や汗、息苦しさがある

考え方の変化

- ✖ 事件や事故が起こったのは、自分のせいだと思う
- ✖ 自分の気持ちは誰にもわかってもらえないと思う
- ✖ 先のこと、将来のことが考えられない

社会生活面での問題

- ✖ 人に会うのがおっくうになった
- ✖ 学校や仕事に行けなくなった
- ✖ 日常生活がままならなくなった
- ✖ 事件・事故に関すること、思い出させるものを避ける
- ✖ 亡くなった人に関すること・ものを避ける

あなたに知ってもらいたいこと…

こころや身体にさまざまな変化が生じたとしても、それは自然な反応です。

どのような気持ちになっても、それはあなたの大切な感情です。もし気持ちを話せる人がいたら、話を聞いてもらいましょう。

- 不安や緊張が高まったときは、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくりとした、深い呼吸をしましょう。
- 睡眠や食事をとり、適度な運動を行うなど、できるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

警察の聴取や裁判などが続いている間は反応が続くことがあるかもしれません。

かなしく、つらいと感じたとき、誰かに話したいお気持ちになったときは当センターへお電話ください。

