子どもの場合

子どもの場合、地域や学校など身近な場所で、事件や事故を目撃したり、事件や事故の現場に居合わせることがあります。たとえ同じ体験をしていても、子どもによって、反応の出方や回復の仕方、回復のペースは異なります。

- 子どもは、自分のこころや身体に起きている変化を言葉で説明する力が十分ではありません。
  そのため、身体の不調や行動の変化として現れることがよくあります。
- トラウマ反応として、出来事を思い出したくない、自分の変化を恥ずかしいと考え、たいしたことがないようにふるまうことがあります。

大人はつらい体験をした子どもを前にすると、体験に触れることで傷つけるのを恐れるあまり、「もう忘れなさい」と諭(さと)したり、「子どもだから忘れる」「子どもだから大丈夫」と考えがちです。そうなると、大人は子どものトラウマ反応に気づくことが難しくなります。

子どものトラウマ反応は、

- 生活リズムが乱れる
- ゲームやインターネット、SNS に依存する
- 乱暴な言動をとる
- 勉強をしなくなる

以上のような問題行動として現れてくることがあります。そのようなときも、問題行動の背景にトラウマ反応が隠れていないか、年齢相応の問題か、発達上の課題を抱えているのか、トラウマによる影響なのか、を見定めて対応を考える必要があります。不安な時はご相談ください。

子どもが辛い気持ちや自分の変化を言葉にできるように、子どもが話をするときは話をさえぎらず、じっくり耳を傾け、子どもが口にする気持ちや考えを否定せず、まずは受けとめるように心がけましょう。

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・事故の現場に居合わせた方へ

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

事件・事故の目撃者 居合わせた人にも こころのケアは必要です

事件や事故の場面を目撃したり、
事件や事故の現場に居合わせると、
大きな衝撃を受け、
こころに傷を負うことがあります。
こころの傷はトラウマと呼ばれ、
こころや身体にさまざまな変化があらわれます。
それは決して、あなたが弱いわけでも、
おかしくなったわけでもありません。
衝撃的な出来事に遭遇(そうぐう)したときに、
誰にでも起こりうる、“正常な反応”なのです。

～次のようなことはありませんか？～

身体の反応

- 眠れない、朝起きられない
- こわい夢を見る
- 食欲がない
- お腹や頭が痛い、下痢、吐き気
- 身体のこわばりや筋肉痛
- 身体がだるく、疲れやすくなった
- 動悸や冷や汗、身体のふるえ
- 息苦しさ、過呼吸
- 蕁麻疹(じんましん)やアトピーなど皮膚のかゆみ

こころの反応

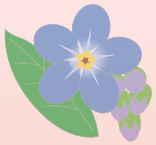
- 事件や事故のこわい場面を急に思い出す
- 事件や事故のことを話したくない
- 事件や事故を思い出す場所や人、モノを避けたい
- 集中できない、集中力が落ちる
- 警戒して用心深くなる
- イライラする、怒りっぽくなる
- びくびくする、びっくりしやすい

考え方の変化

- 事件や事故が起きたのは自分のせいだと思う
- 「こうすればよかった」「～しなければよかった」など、自分を責める
- 物事に対して悲観的に考える
- 自分の気持ちは誰にも分かってもらえないと思う
- 世の中は危険に満ちていると思う
- (亡くなった場合)自分が生き残ったことを申し訳ないと思う

社会生活面での問題

- 一人でいられない
- 外出できない、ひきこもる
- 遅刻や早退、学校や仕事を休む
- 電車やバスに乗れない
- タバコやお酒、薬の量が増える



回復のために大切なこと

身体がケガをするのと同じように、こころもケガをします。
それでも身体と同じようにこころも回復していく力をもっています。多くの場合、時間とともに自然に回復していきます。
同じ体験をしても、回復の仕方やペースは人それぞれです。
自分に起きている変化を理解し、不安や苦痛を減らし、状況を改善する対処行動をとることが大切です。

- ふだんどおりの生活を送ることは、生活リズムを整え、落ち着きを取り戻すのに役立ちます
- 適度な栄養や睡眠をとり、運動をしましょう
- 休養をとり、リラックスできる時間を作りましょう
- 自分の気持ちや思いを、信頼できる人に聞いてもらうことで、気持ちが楽になることがあります
- ゆっくり深呼吸をする、好きな香りをかぐなど、緊張をやわらげるのに役立つことをやってみましょう
- 趣味や好きなことなど、気晴らしになるような活動をしましょう

こころや身体の反応が長く続いたり、
苦痛をまぎらわすために何らかの手段(飲酒など)に頼らなければならなかったり、学校や仕事、家庭に支障が出る、自分を傷つけずにはいられない場合は、医療機関やメンタルヘルスの専門家への相談が必要になることがあります。