

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。

相談電話
03-3222-9050

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(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

被害にあった 子どもを支えるために



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

子どものこころのケアについて

犯罪被害は、子どものこころに強いショックを与える体験です。犯罪被害後、子どものこころや身体にはさまざまな反応が現れることがあります。これらの反応は、衝撃的な出来事の後には起こりうる当たり前の反応です。適切な対応をすることで落ち着いていく場合も多くみられます。

子どもにみられる反応について

身体の反応

- 🌀 眠れない、眠りが浅い、こわい夢を見る
- 🌀 食欲がない、異常に食欲が増す
- 🌀 息苦しさ、動悸、胸の痛み
- 🌀 頭痛、発熱、腹痛や吐き気、だるさ

こころの反応

- 🌀 出来事の場面を思い出したくないのに、思い出す
- 🌀 出来事に関連する場所や人、モノを避ける
- 🌀 イライラする、かんしゃくを起こす
- 🌀 ぼんやりする、集中力が低下する
- 🌀 過剰に警戒する、おびえる、他人を怖がる
- 🌀 情緒不安定（落ち込み、ハイテンション等）

行動面の反応

- 🌀 赤ちゃん返りをする
- 🌀 電気を消して眠れない、一人で眠れない
- 🌀 学校の成績が落ちる
- 🌀 登校、登園しぶりをする
- 🌀 友達やきょうだいとのトラブルが増える
- 🌀 ゲーム、スマートフォン、インターネット、SNSへの没頭
- 🌀 自傷行為（リストカット等）

子どもは、大丈夫そうに見えたり、元気そうに見えても、事件後のさまざまな心身の反応に苦しんでいることがあります。

また、大人を心配させたくないなどの理由から、何事もなかったように振る舞っていることもあります。

子どもが被害を受けると保護者もまた、気持ちが動揺するのは当然のことです。子どもだけでなく、保護者も動揺していることに気づくことも大事です。

性的被害の場合

子どもが性的被害に遭った場合、上記に加えて、年齢にそぐわない性的に気になる行動がみられる場合があります。

また、「自分がだめになった」「自分が悪かった」「汚れてしまった」と感じて、自分を否定的にとらえ自暴自

子どもへの対応について

- 🌀 被害について、話してくれた勇気を十分に褒めましょう。
- 🌀 子どもの気持ちや考えを否定せずに聞いてください。また、話をしたくなさそうなときには、無理に聞きだそうとしないでください。
- 🌀 子どもに無理をさせない範囲で、十分な睡眠と健康的な生活を送るように心がけましょう。
- 🌀 子どもが嫌がらなければ、一緒にいる時間を増やす、同じ部屋で寝るなど、安心と安全を感じられるようにしましょう。
- 🌀 犯罪の責任は絶対的に加害者にあり、子どもは悪くありません。子どもを責めないように心がけてください。
- 🌀 子どもが自分を責めている様子が見られたら、「あなたが悪いわけではないよ」「私たちはあなたを大切に思っているよ」と伝えてください。
- 🌀 「忘れなさい」と言われると、ますます混乱します。「思い出すとつらいよね」などと、共感的な言葉かけを心がけてください。

棄になって、自傷行為や自分を大切にしないような行動を行う場合もあります。

そうしたときには、問題行動を頭ごなしに責めることはせず、被害による影響であることを理解し、相談機関にご相談ください。