

## からだやこころのことの記録

- 被害によって、命をうばわれたりからだを傷つけられたりするだけでなく、からだやこころの様子が変わってしまうこともあります。
- このような状態から回復していくため、医療機関による治療、専門的なカウンセリングなど、さまざまな場所でケアを受けることができます。どこで受けたらいいかわからない場合は支援する人に相談しましょう。
- いつ、どこで、どのような治療やカウンセリングを受けたのか、そして、今後何をしなければならないのか、記録ページに書いていきましょう。

### 被害によって 命をうばわれる・からだを傷つけられる



### 被害者等支援の専門窓口

(東京都総合相談窓口、東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター)

- 被害者支援を専門とした相談員に、さまざまな不安や問題などを相談することができます。
- 必要に応じて、精神科医や公認心理師等による専門的なカウンセリングを無料で受けることもできます。
- 性被害にあった場合は、医療費・カウンセリング費用の助成制度を利用できる場合もあります。

### 地域の医療機関・病院

- からだの調子が悪い状態が続くときは、かかりつけ医に相談しましょう。
- 治療を受けたときは医療費の助成制度を利用できる場合もあります。

### 地域の保健所・保健センター

- お住まいの地域の保健所・保健センターで、こころの相談、精神保健相談ができます。こちらは無料で相談できます。





