

被害にあった方へ

- 被害にあうと大きなショックを受け、自分や家族のからだやこころにさまざまな反応があらわれることがあります。これはおかしいことではありません。被害にあった多くの方に起きていることです。
- 日常の生活においても、さまざまな変化があらわれることがあります。
- こうしたことによる不安や問題を、自分や家族だけで抱えたり解決したりすることはとても大変です。

【被害にあったことであらわれるさまざまな変化】

からだの反応

- ☑眠れない
- ☑食欲が出ない
- ☑息が苦しくなる
- ☑だるくて疲れやすい・・・など

こころの反応 考え方の変化

- ☑被害の場面を思い出してしまう
- ☑小さな物音でもおどろいてしまう
- ☑気持ちが不安定になる
- ☑自分を責めてしまう・・・など

日常生活の変化

- ☑経済的な負担が増えた
- ☑引越しなければならなくなる
- ☑家事や育児、介護などができなくなった
- ☑マスコミ対応に困っている・・・など

捜査や裁判 加害者の言葉や態度

- ☑法律や裁判のことがわからない
- ☑警察や検察による事情聴取が不安
- ☑弁護士に手伝ってほしいがお金が心配
- ☑加害者への対応に困っている・・・など

早めに不安や問題に気づき、相談し、
対応していくことが大切です。