

【共に支える ～犯罪被害者等支援～】

杉並区では、平成18年4月より「犯罪被害者総合支援窓口」を設置して、犯罪被害を受けた方、そのご家族やご遺族への支援を行なっています。

また、犯罪被害者等への区民の理解を深め、身近な区民による支援を進めるために、「杉並区犯罪被害者支援員」がおり、広報・啓発活動などにボランティアとしてご協力いただいています。

大きな深い傷を負った犯罪被害者等が、住みなれた地域で、再び平穏で安全な生活を取り戻すためには

**身近な方の理解と支えが
何よりも必要です。**



犯罪被害は、いつ誰の身におこっても
不思議ではありません

自分や家族・友人の身に
おこったら・・・

自分のこととして考え
傷ついた被害者の痛みを
理解することが求められています

〒166-8570
杉並区阿佐谷南1-15-1
杉並区区民生活部管理課
男女共同・犯罪被害者支援係
(区役所西棟7階)

令和元年8月

犯罪被害は
他人^ひ事^{こと}ではありません

明日の笑顔のために



杉並区役所
犯罪被害者総合支援窓口（区役所西棟7階）

ひとりで悩まず、ご相談ください。

—相談専用電話—

03(5307)0620 直通

月～金曜日の午前8時30分～午後5時
(祝日・年末年始を除く)

犯罪被害にあうと・・・

犯罪被害にあわれた方、そのご家族・ご遺族は命を奪われる、身体を傷つけられる、財産を盗られるなどの直接的な被害だけではなく、その後もさまざまな困難に直面します。



それによって、多くの被害者に、次のような状況がみられます。

- 食欲がない、眠れない
- 動悸がする、息苦しい
- 感情や感覚が麻痺し、放心状態になる
- わけもなく恐怖を感じる
- 人や社会への信頼感を失う
- 自分に責任がないのに、罪悪感や自責の念を抱く
- 孤立感・絶望感・不安感を感じる

犯罪被害にあわれた方には どのように接したら良いの・・・

犯罪被害にあわれた方の多くは、事件のことにはあえてふれず、普段どおりに接することを望んでいます。

被害にあわれた方が直面する困難を理解し、気持ちを大事にした接し方や言葉がけを心がけましょう。

たとえば・・・

- 日常のあいさつ
- 話にしっかり耳を傾け、さえぎらずゆっくり聴く
- 怒りや悲しみの感情を否定することなく受け止める
- 孤立しないよう配慮する
- お手伝いできることを具体的に示す（たとえば買い物・食事の準備など）
- 言葉がけは・・・
「大変でしたね・・・」
「眠れていますか」
「食事は、とれていますか」
「よく頑張ってくださいね」
「無理に頑張る必要はありませんよ」
「怒りを感じるのは当然です」
「泣きたいだけ、泣いてもいいですよ」



何気ない行動や言葉でも、時に傷つくことがあります。

- 興味本位で事件の話聞き出そうとする
- 知り合いなどに無責任に話をする
- 被害当時の被害者の行動を責める
- 安易な励まし・慰め
「早く元気になって、がんばって」
「強くなって、前向きに」
「他にも同じような人がいる。あなた一人が苦しいのではありません」
- 被害を軽く見る・何かと比較する
「これくらいで済んでよかった」
「こんなひどい被害に遭った人もいます」
「～だからまだよかった、～よりまだましですよ」
- そのつもりはなくても責めている
「あなたは強い方だから、大丈夫」
「泣いてばかりいては、亡くなった人も悲しみますよ」
「こうすればよかったのに・・・」