

あることが明らかとなった。また、遺族の現在の精神健康と警察官の司法解剖前の配慮ある対応はトラウマ症状の低さと関連しており、法医学者の丁寧な説明は全般的な精神健康と悲嘆症状の低さに関連していたことから、遺族へ対応や説明の仕方はその後の精神健康に影響を与える可能性が示唆された。しかし、司法解剖当時の警察官および法医学者の対応・説明はレトロスペクティブなものであり、また客観的事実ではなく遺族の主観的な受け止め方であるため、現在の精神健康状態が過去の出来事への受け止め方に影響している可能性もあり、今後は前向き研究によって検証する必要がある。また本調査では対象者数が27名と少なかったことから、すべての遺族の意見を反映しているわけではないことも限界としてあげられる。

しかし、司法解剖や検視などの関係者の説明や対応の精神健康に与える影響を調査した研究は国内外でもほとんどないため、司法解剖現場での支援の検討を行う上でも重要であると言える。

研究2では今までの研究成果の総括として、産婦人科や性暴力救済センターで使用できる性暴力被害者向けパンフレットの作成を行った。このパンフレットの有用性について今後検証を行う必要があると考えられる。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 成澤知美：検視（検死）及び司法解剖時の被害者遺族に対する警察官の対応及び意識について。被害者学研究第24号，（印刷中）
- 2) 中島聡美：喪失と悲嘆のケア—レジリエンスに焦点を当てたケア・介入。週間医学のあゆみ 247(4)，375-377，2013.
- 3) 中島聡美：プライマリ・ケアにおける「遺族ケア」。堀川直史編：ジェネラル診療シリーズ あらゆる診療科でよく出会う 精神疾患を見極め、対応する。羊土社。東京，pp157-159，

2013.

- 4) 中島聡美：犯罪被害者支援とメンタルヘルス。精神保健福祉白書編集委員会。精神保健福祉白書 2014年版，中央法規，pp49。2013.

2. 学会発表

- 1) 成澤知美：検視（検死）及び司法解剖時の被害者遺族に対する警察官の対応及び意識について。日本被害者学会第24回大会，東京，2013.1.1.

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

< 引用文献 >

- 1) Amick-McMullan A, Kilpatrick DG, Resnick HS: Homicide as a risk factor for PTSD among surviving family members. Behav Modif 15:545-559, 1991.
- 2) Asukai N, Kato H, Kawamura N, et al.: Reliability and validity of the Japanese-language version of the impact of event scale-revised (IES-R-J): four studies of different traumatic events. J Nerv Ment Dis 190:175-182, 2002.
- 3) 新恵里：司法解剖をめぐる犯罪被害者支援の現状と課題—事件直後からグリーフカウンセリングまで—。京都産業大学論文集社会科学系列 26:187-206, 2009.
- 4) Campbell R, Raja S: Secondary victimization of rape victims: insights from mental health professionals who treat survivors of violence. Violence Vict 14:261-275, 1999.
- 5) 地下鉄サリン事件被害者の会。それでも生きていく。東京：サンマーク出版，1998.
- 6) Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, et al.: The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. Int J Methods Psychiatr Res 17:152-158, 2008.
- 7) Ito M, Nakajima S, Fujisawa D, et al.: Brief measure for screening

- complicated grief: reliability and discriminant validity. *PLoS One* 7:e31209, 2012.
- 8) Ito T, Nobutomo K, Fujimiya T, et al.: Importance of explanation before and after forensic autopsy to the bereaved family: lessons from a questionnaire study. *J Med Ethics* 36:103-105, 2010.
- 9) Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, et al.: Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychol Med* 32:959-976, 2002.
- 10) 中島聡美, 加茂登志子, 金吉晴, 他.: 性暴力被害者の急性期心理ケアプログラムの構築に関する研究. 主任研究者金吉晴. 平成 20 年度厚生労働科学研究費補助金 (こころの健康科学研究事業) 「大規模災害や犯罪被害等による精神科疾患の実態把握と介入手法の開発に関する研究」分担研究報告書:90-105 2009.
- 11) 中島聡美, 成澤知美, 浅野敬子他.: 犯罪被害者に対する急性期心理社会支援ガイドライン. 東京:独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 成人精神保健研究部, 2013.
- 12) 中島聡美, 白井明美, 真木佐知子, 他.: ト라우マの心理的影響に関する実態調査から 犯罪被害者遺族の精神健康とその回復に関連する因子の検討. *精神神経学雑誌* 111:423-429, 2009.
- 13) Neria Y, Gross R, Litz B, et al.: Prevalence and psychological correlates of complicated grief among bereaved adults 2.5-3.5 years after September 11th attacks. *J Trauma Stress* 20:251-262, 2007.
- 14) Rheingold AA, Zinzow H, Hawkins A, et al.: Prevalence and mental health outcomes of homicide survivors in a representative US sample of adolescents: data from the 2005 National Survey of Adolescents. *J Child Psychol Psychiatry* 53:687-694, 2012.
- 15) 酒井肇, 酒井智恵, 池埜聡他.: 付属池田小事件の遺族と支援者による共同発信 犯罪被害者支援とは何か. 東京: ミネルヴァ書房, 2004.
- 16) Shear KM, Jackson CT, Essock SM, et al.: Screening for complicated grief among Project Liberty service recipients 18 months after September 11, 2001. *Psychiatr Serv* 57:1291-1297, 2006.
- 17) 白井明美 中島聡美, 真木佐知子他.: 犯罪被害者遺族における複雑性悲嘆及び PTSD に関連する要因の分析. *臨床精神医学* 39:1053-1062, 2010.
- 18) 武市尚子, 吉田謙一, 稲葉一人: 司法解剖における遺族への情報開示の問題点 アンケート調査に基づいて. *法学セミナー* 595:76-80, 2004.
- 19) Weiss DS, Marmar, C.R. The impact of the Event Scale- Revid. In: Wilson JP, Keane, T.M., ed. *Assessing psychological trauma and PTSD: A practitioner's handbook*. New York: Guilford Press:399-411 1997.
- 20) World Health Organization. *Guidelines for medico-legal care of victims of sexual violence*. Geneva: World Health Organization, 2003.
- 21) Zinzow HM, Rheingold AA, Byczkiewicz M, et al.: Examining posttraumatic stress symptoms in a national sample of homicide survivors: prevalence and comparison to other violence victims. *J Trauma Stress* 24:743-746, 2011.

表1 対象者の属性

| (N=27) | | |
|-----------|---------------|------|
| | n | % |
| 性別 | | |
| 男性 | 15 | 55.6 |
| 女性 | 12 | 44.4 |
| 平均年齢 (才) | 57.7(SD 12.3) | |
| 婚姻状態 | | |
| 既婚 | 17 | 65.4 |
| 離別・死別 | 7 | 26.9 |
| 未婚 | 2 | 7.4 |
| 教育歴 (卒業) | | |
| 中学校 | 1 | 3.8 |
| 高等学校等 | 11 | 42.3 |
| 短期大学等 | 4 | 15.4 |
| 大学 | 9 | 34.6 |
| 大学院 | 1 | 3.7 |
| 就労状態 | | |
| 正社員・常勤 | 7 | 26.9 |
| パート・アルバイト | 6 | 23.1 |
| 主婦・主夫 | 4 | 15.4 |
| 無職 | 7 | 26.9 |
| その他 | 2 | 7.7 |

表2 死別状況・故人の属性

| (N=27) | | |
|----------------------|----|------|
| | n | % |
| 故人との関係 ¹⁾ | | |
| 配偶者 | 6 | 22.2 |
| 子ども | 8 | 29.6 |
| きょうだい | 4 | 14.8 |
| 父母 | 6 | 22.2 |
| その他 | 3 | 11.1 |
| 死因 | | |
| 入院中の事故 | 2 | 7.4 |
| 交通事故 | 5 | 18.5 |
| 殺人・傷害致死 | 9 | 33.3 |
| 労災 | 1 | 3.7 |
| 不詳・わからない | 6 | 22.2 |
| その他 | 4 | 14.8 |
| 故人の性別 | | |
| 男性 | 18 | 66.7 |
| 女性 | 8 | 29.6 |
| 故人の死別時の年齢 | | |
| 10代 | 1 | 3.7 |
| 20代 | 1 | 3.7 |
| 30代 | 3 | 11.1 |
| 40代 | 6 | 22.2 |
| 50代 | 3 | 11.1 |
| 60代 | 3 | 11.1 |
| 70代 | 5 | 18.5 |
| 80代 | 4 | 14.8 |
| 死別からの経過年数 | | |
| 1年以上2年未満 | 5 | 18.5 |
| 2年以上3年未満 | 9 | 33.3 |
| 3年以上4年未満 | 7 | 25.9 |
| 4年以上5年未満 | 1 | 3.7 |
| 6年以上 | 1 | 3.7 |

¹⁾ 回答者から見た場合の関係

表3 身元確認状況

| | N | % |
|--------------------------|----------------------------|------|
| 警察官による身元確認の の事前説明を受けた | (n=24) ¹⁾ 12 | 48.0 |
| 身元確認の立会い | 17 | 70.8 |
| 身元確認の時の同伴 があった | (n=17) ²⁾ 13 | 76.5 |
| 身元確認場所 | (n=17) | |
| 警察署の霊安室 | 6 | 35.3 |
| その他 | 11 | 64.7 |
| 遺体の損傷 | (n=17) | |
| 有 | 12 | 70.6 |
| 無 | 4 | 23.5 |
| 不明・覚えていない | 1 | 5.9 |
| 警察官からの身元確認方法の希望聴取 | (n=17) | |
| 有 | 4 | 25.0 |
| 無 | 8 | 50.0 |
| 覚えていない・その他 | 4 | 17.4 |
| 身元確認方法 (n=17) | | |
| 持ち物や衣服での確認 | 2 | 11.8 |
| 身体の一部を見て確認 | 2 | 11.8 |
| 全身を見て確認 | 7 | 25.9 |
| 持ち物や身体の一部 | 3 | 17.6 |
| DNA | 1 | 5.9 |
| 身元確認の際の精神的ショック | (n=17) | |
| 非常にショックを受けた | 8 | 50.0 |
| ややショックを受けた | 7 | 43.8 |
| どちらともいえない | 1 | 6.3 |

¹⁾ nは、警察による身元確認があったと回答した数

²⁾ nは、身元確認に立ち会ったと回答した数

表4 司法解剖について

| | N | % |
|--------------------------------------|--------|------|
| 説明の内容 (n=20) ¹⁾ | | |
| 司法解剖が必要である理由 | 17 | 63.0 |
| 遺族の意思にかかわらず行われる | 8 | 44.4 |
| 司法解剖が行われる場所 | 17 | 85.0 |
| 家族の待機場所 | 11 | 61.1 |
| 司法解剖終了後の連絡方法 | 12 | 63.2 |
| 司法解剖結果の説明者の希望 | (n=27) | |
| 警察官 | 2 | 7.4 |
| 検察官 | 3 | 11.1 |
| 解剖執刀医 | 21 | 77.8 |
| 執刀医以外の法医学教室員 | 5 | 18.5 |
| その他(臨床心理士など) | 2 | 7.4 |
| 分からない | 3 | 11.1 |
| 東大の遺族待合室の情報入手状況 | | |
| 警察からのパンフレット | 1 | 3.7 |
| 警察官の事前の説明 | 4 | 14.8 |
| 東京大学に到着後の説明 | 4 | 14.8 |
| 知らなかった | 13 | 48.1 |
| 司法解剖時に東京大学に行った | 13 | 48.1 |
| 遺族待合室の利用者 (n=13) ²⁾ | 10 | 76.9 |
| 遺族待合室の環境についての意見 ³⁾ (n=27) | | |
| 静かな場所だった | 3 | 27.3 |
| 「遺族待合室」があつて良かった | 3 | 27.3 |
| あまり気持ちの良くなかった | 5 | 45.5 |
| 覚えていない・その他 | 6 | 51.6 |
| 遺体修復についての遺族の気持ち (n=27) | | |
| きれいな状態にしてくれた | 4 | 14.8 |
| きれいな状態にしてくれなかった | 2 | 7.4 |
| 身体に傷をつけられた | 1 | 3.7 |
| 何とも思わなかった | 2 | 7.4 |
| 覚えていない | 2 | 7.4 |
| 身体は見えていない | 10 | 37.0 |

¹⁾ nは、警察官から説明を受けた人数

²⁾ nは、東京大学に行った人数,³⁾ 複数回答

表5 ソーシャルサポート

| | (N=27) | |
|---------------------------|--------|------|
| | N | % |
| 死別体験の相談経験 | 17 | 63.0 |
| 相談相手 (n=17) ¹⁾ | | |
| 家族 | 11 | 64.7 |
| 友人・知人 | 8 | 47.1 |
| 被害者支援団体の支援員 | 3 | 17.6 |
| その他 | 3 | 17.6 |
| 身元確認・検視(検死)・司法解剖の相談 | | |
| 有 | 9 | 33.3 |
| 相談相手 (n=9) ¹⁾ | | |
| 家族 | 6 | 66.7 |
| 友人・知人 | 1 | 11.1 |
| 被害者支援団体の支援員 | 1 | 11.1 |
| その他 | 2 | 22.2 |

¹⁾ n は、相談したことがあると回答した人数、複数回答

表6 心身の健康状態

| | (N=25) ¹⁾ | |
|-------------------------------------|----------------------|------|
| | N | % |
| 死別体験後の心身の不調 | | |
| 今も不調がある | 6 | 22.2 |
| 過去にあったが今はない | 8 | 29.6 |
| 今までなかった | 11 | 40.7 |
| 受診や相談の有無 (n=14) ²⁾ | | |
| 有 | 5 | 35.1 |
| 受診や相談機関 (n=5) ³⁾ | | |
| 精神科・心療内科 | 2 | 40.0 |
| 上記以外の医療機関 | 2 | 40.0 |
| 心理相談機関 | 1 | 20.0 |
| その他の機関 | 1 | 20.0 |
| 心身の不調の死別体験の影響 (n=14) ²⁾ | | |
| 死別体験の影響と思う | 13 | 93.3 |
| 司法解剖以前の精神科相談既往歴(n=25) ¹⁾ | | |
| 有 | 1 | 3.7 |

¹⁾ 有効回答数, ²⁾ n は、心身の不調があったと回答した人数, ³⁾ n は、心身の不調について受診・相談経験があったと回答した人数、複数回答

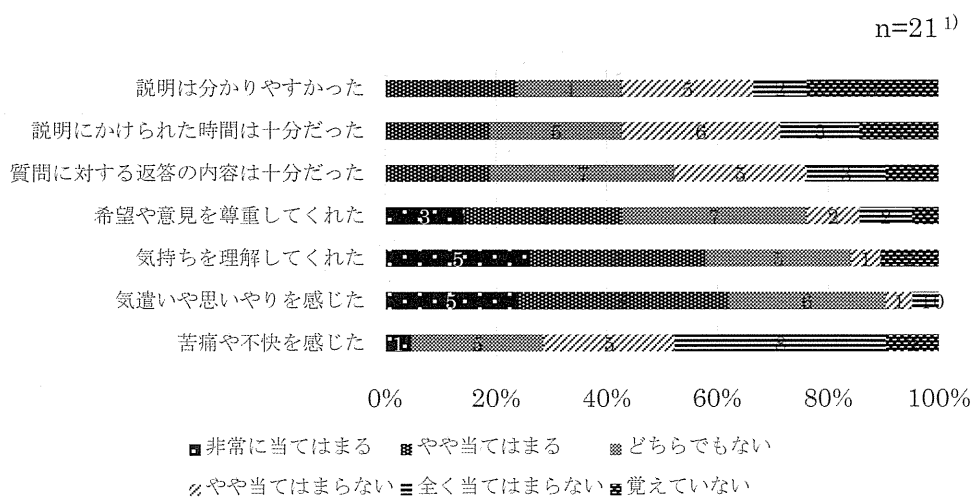


図 1-1 司法解剖前の警察官の対応についての遺族の意見

¹⁾ n は警察官から説明を聞いたと回答した人数

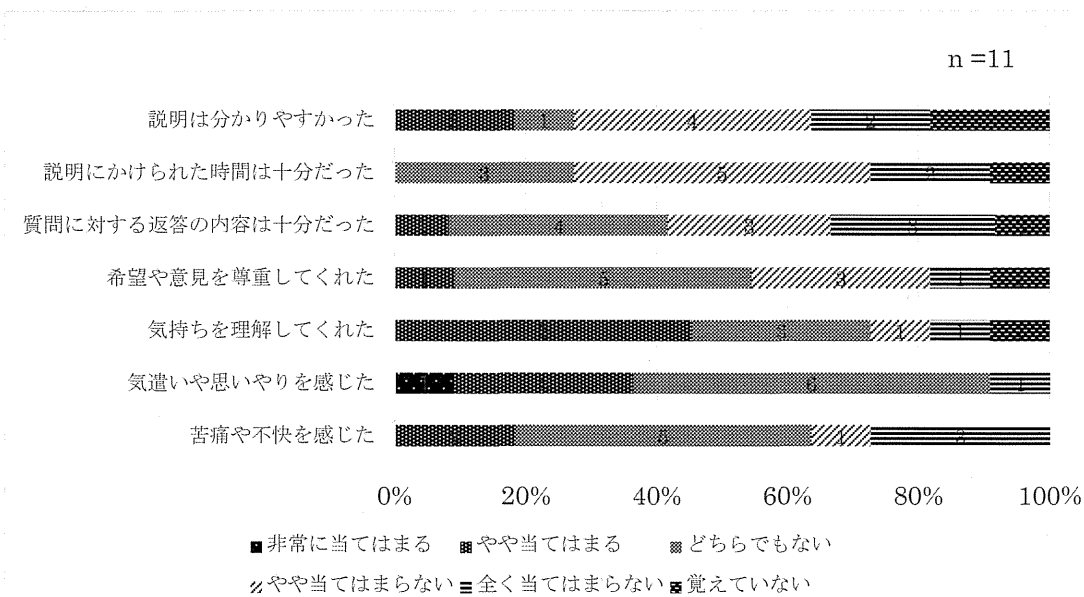


図 1-2 司法解剖後の警察官の対応についての遺族の意見

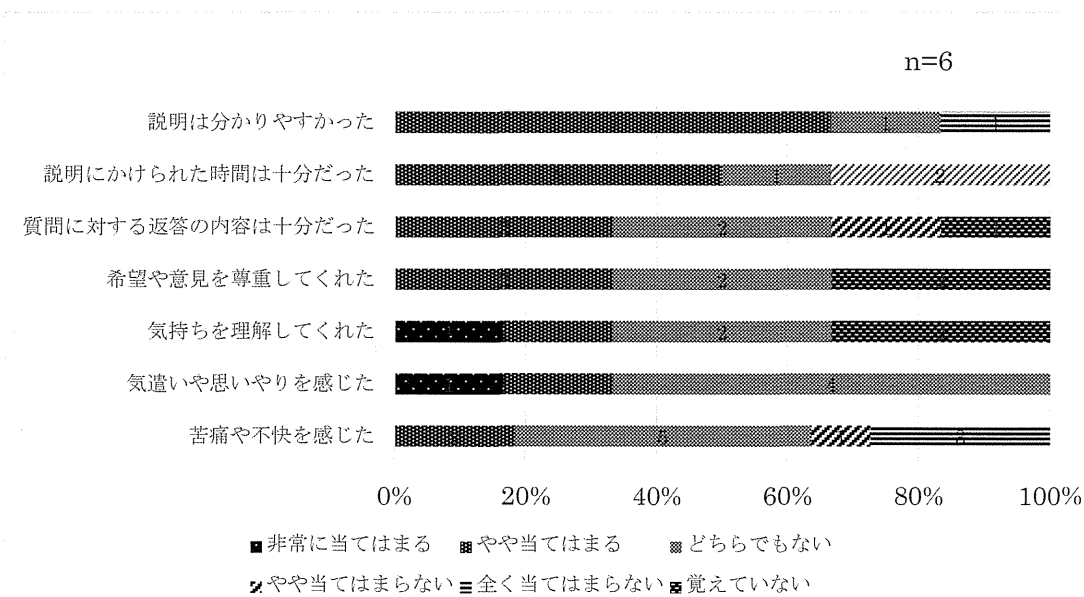


図 1-3 司法解剖後の法医学者の対応についての遺族の意見

(N=27)

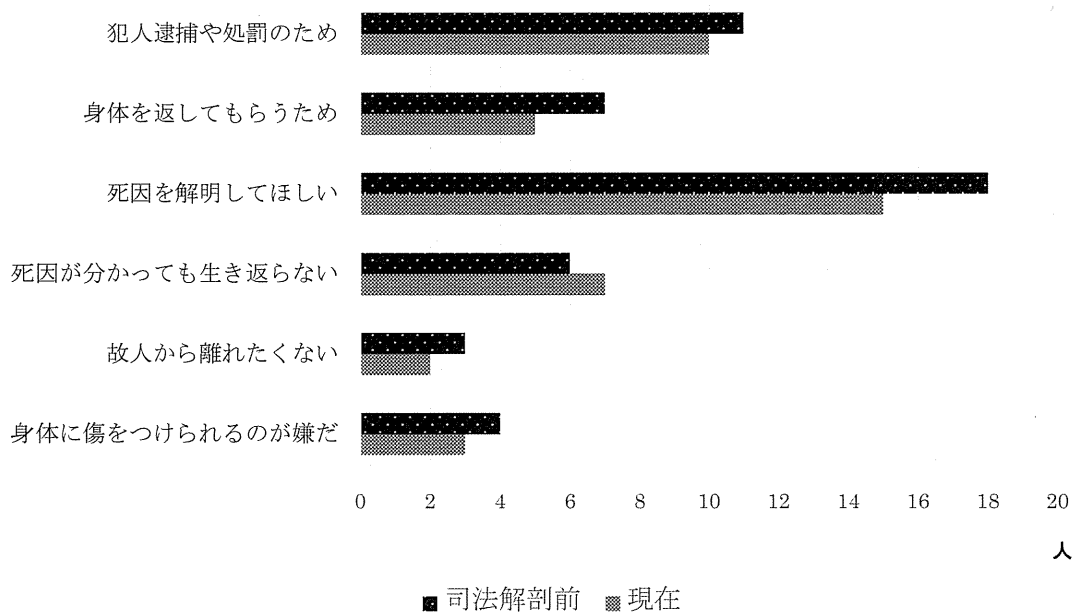


図 2 司法解剖に対する気持ちの変化

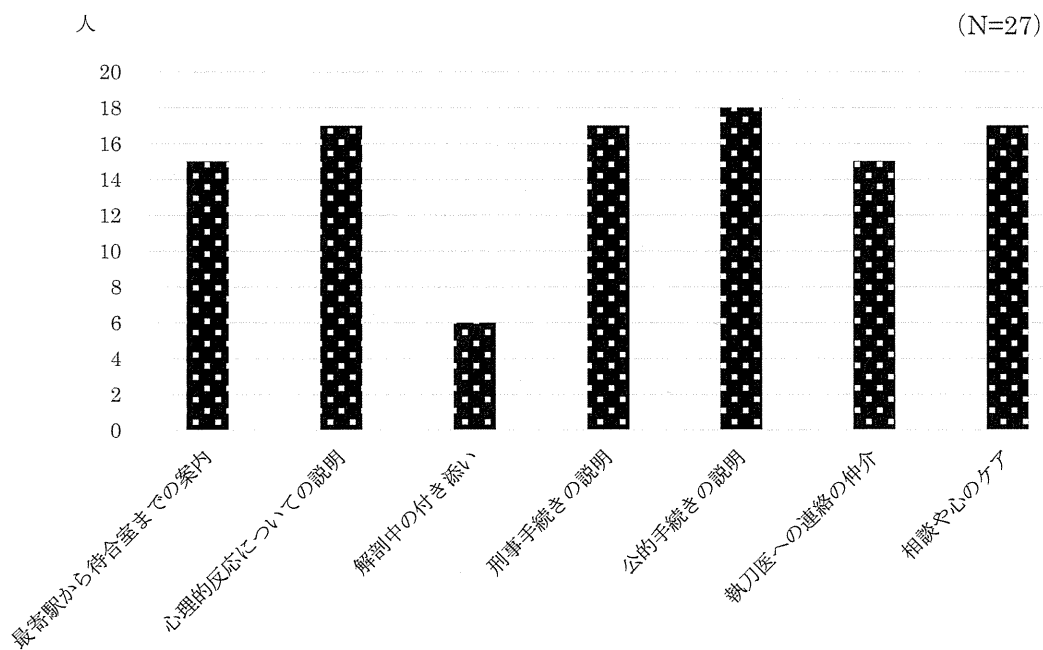


図 4 司法解剖時にあるとよいと思う支援（複数回答）

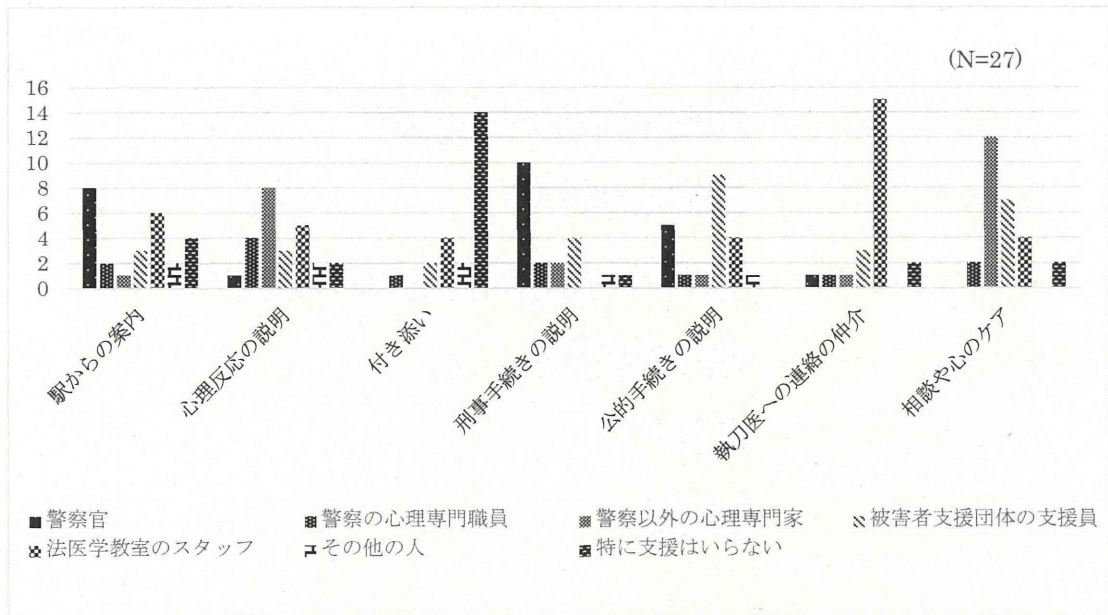
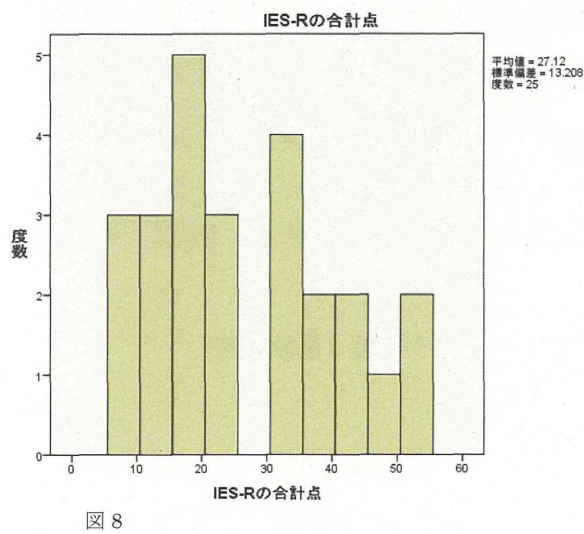
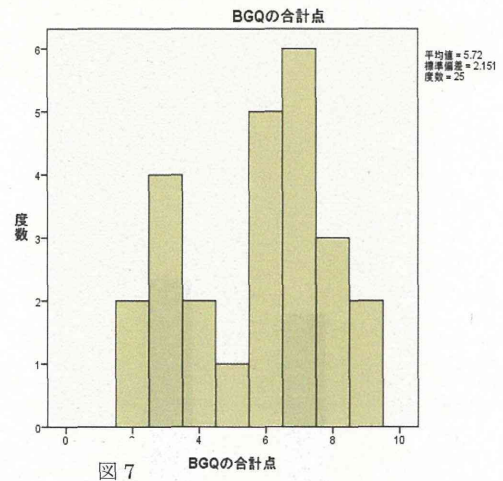
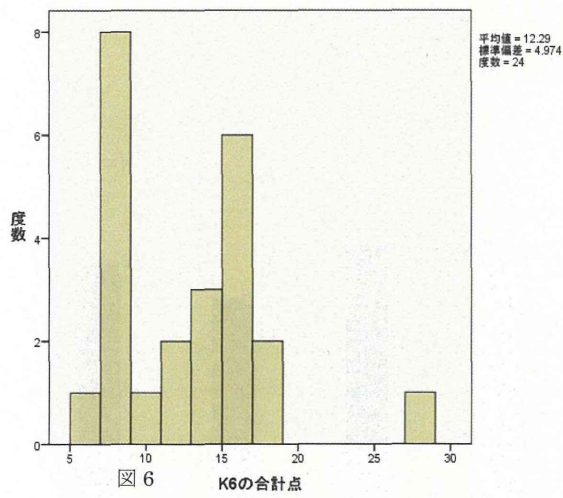


図5 希望する支援の内容と支援提供者の職種





一人じゃないよ

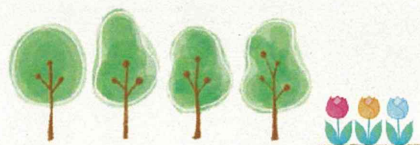
あなたのこれからのための
支援情報ハンドブック

(独)国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 成人精神保健研究部

もくじ



| | |
|-----------------------------|----|
| はじめに - あなたへのメッセージ | 1 |
| この冊子をご利用いただくにあたって | 2 |
| これって暴力なの? | 3 |
| 被害の様々な影響 | 4 |
| 心やからだの反応・変化 | 5 |
| 考え方や行動の変化 | 6 |
| 自分をケアしましょう | 8 |
| どこに相談したらよいのでしょうか? | 11 |
| 産婦人科ができること | 12 |
| 警察ができること | 13 |
| 民間被害者支援団体ができること | 15 |
| 検察庁・法テラス・弁護士ができること | 16 |
| こころの相談・治療機関ができること | 17 |
| ご家族や周囲の方々へ | 18 |
| 各機関の連絡先 | 20 |
| | |
| <参考資料> | |
| 性暴力被害についての誤解や偏見 | 23 |
| 刑事手続きの流れと警察からの被害にあわれた方へのお願い | 24 |



はじめに ーあなたへのメッセージー



今、この冊子を手にとっているあなたは、とても大変な出来事にあって、どうしてよいかわからず混乱していたり、「被害にあったのは自分が悪い」と、自分のことを責めて苦しい想いでいるかもしれません。今のあなたには受け入れられないかもしれないけど、伝えたい言葉があります。

「一人じゃないよ、絶対にあなたのことを心配して思っていてくれる人がたった一人でもいるよ。自分を責めないで。あなたは悪くないよ」

この言葉は、ご自身が被害にあわれたアコースティックデュオ PANSAKUのほんさんからのあなたへのメッセージです。

このハンドブックは、性暴力の被害にあわれた方が必要とするような様々な支援についての情報を載せたものです。この中にあなたが必要としている支援があるかもしれません。

今、全部読まなくてもよいのです。あなたが気になっているところだけでも目を通してみてください。あなたの助けになるところや人に出会えるかもしれません。



ぱんさんのメッセージは許可を得て以下から引用しています。

福島県警被害者支援室ホームページ

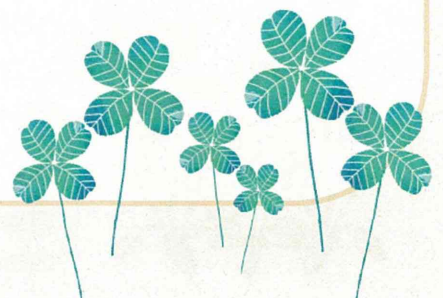
<http://www.police.pref.fukushima.jp/soudan/higaisyasien/interview05.html>

この冊子を利用いただくにあたって



この冊子には、性暴力の被害にあわれた方やご家族・周囲の方が、これから必要とするのではないと思われる支援を中心にした情報を載せています。

- 最初に、性暴力について理解してもらうためのページがありますが、まず自分に必要なところや疑問に思うところを読みたい方もいると思います。そういう方は、もくじから自分の気になる項目を選んでそのページを読んでください。
- 性暴力という文字を見るだけでもつらくなってしまう人もいます。読みたいけど読めないという方は、家族や信頼できる人、相談機関の人と一緒に読むことが助けになるかもしれません。
- このハンドブックでは、警察や検察庁での手続きの話がでてきますが、被害届を出すことをすすめるものではありません。しかし、警察では被害届を出さなくても相談すれば受けられる支援もありますので、どんな支援があるかについては知っていただくとういかもしれません。



これって暴力なの？



性暴力の加害者は、知人やデートの相手であることも少なくありません。そういう時、被害者は「これって暴力？」とわからなくなってしまうと、相談できないことがあります。

“性暴力”は、一言でいうと、「^{おど}脅しや^{きょうせいりょく}強制力^注を用いて行われるあなたの意思に反していたり、あなたの同意がない性的な行為のすべて」です。

相手が**どんな人**（例えば、友人、知人、恋人、配偶者、家族など）であっても、**どのような状況や場所**（例えば、自宅、相手の家、職場、学校、ホテルなど）で起きても性暴力になるのです。

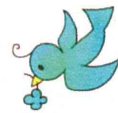
また、性暴力は、レイプ^{そうにゅう}（性器の挿入を伴う行為）だけではありません。体や性器に直接^{ちか}ふれる行為（痴漢^{ちかん}も含まれます）や、盗撮^{とうさつ}、性器などを見せること、ポルノ映像・写真を見せることやその被写体^{ひしゃたい}にすること、それを勝手に公開すること、性的な嫌がらせをすることもすべて性暴力なのです。

性暴力は、それを受けた人の尊厳^{そんげん}や自尊心^{じそんしん}を傷つけ、無力感^{むりょくかん}や屈辱感^{くつじょくかん}をもたらします。愛し合っているパートナーとの性的な関係は、喜びや満足、幸福感をもたらすものですが、性暴力はそれとは全く異なるものです。

※ ここでの性暴力の定義は、^{せかいほけんきこう}世界保健機構（WHO）の定義を参考にしていますが、残念ながら、日本の法律上の定義はもっと狭いものになっています。裁判で認められるかどうかについては、警察官や弁護士など法律の専門家にご相談していただく必要があります。

注）職場の上司と部下のようにその力関係自体が強制力となっているものも含まれます。

被害のさまざまな影響



性暴力被害は、被害者にさまざまな影響^{えいきょう}を与えます。
ここにあげたのはその一部です。

性や妊娠・出産に関わる健康への影響

- 望まない妊娠
- 性感染症
- 性機能障害 など

心への影響

- 恐怖, 不安, 自責感, 怒り, などの様々な感情
- 感覚や気持ちの麻痺
- 気分の落ち込み など

からだへの影響

- 被害による負傷
- 眠れない, 悪夢
- めまいや吐き気, 痛み など様々な身体の不調

社会生活や対人関係への影響

- 仕事や学校に行けない
- 外出したり, 活動ができない
- 人と会いたくなくなる
- 人間関係が悪くなる など

あなたの体験していることがどのようなことなのかを知ることは、回復への大切な第一歩です。

次のページからは、もう少し詳しく、心やからだ、考え方などの反応や変化を説明しています。

心やからだの反応・変化



被害の後には、心とからだにさまざまな反応や変化が起きます。
このような反応や変化は、被害のすぐ後にあらわれることもあれば、しばらくたってからあらわれることもあります。続く期間も人によってさまざまです。

ショックや動揺・混乱

- 「本当のこととは思えない」、「信じられない」という気持ちになる
- 頭の中が真っ白で何も考えられない、どうしたらよいかわからない

不安や恐怖、気持の落ち込みが続く

- 考えたくないのに被害のことがくり返し頭に浮かぶ
- 被害がまた起こっているような感覚になる(フラッシュバック)
- 怖い夢や被害に関係した夢をみる
- 被害のことをよく覚えていない、思い出せない
- 何をしても楽しくない、物事への興味や関心がない
- 時間の流れや出来事の順序がよくわからない
- 生きていたくない、死にたいと考えてしまう

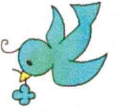
過敏になって、落ち着かない

- 寝つきが悪い、夜に何度も目が覚める
- 何か起こりそうでいつもびくびくしている
- イライラしたり怒りっぽくなる
- 集中力がない、仕事や勉強が手につかない

からだの調子が悪い

- 心臓がドキドキする、過呼吸になってしまう
- 食欲がない(気持ちを紛らわすために食べ過ぎることもあります)
- 吐き気や、嘔吐、下痢や便秘などお腹の調子がよくない
- 頭痛やめまいがする
- 下腹部や背中、肩など身体のあちこちが痛い
- 生理が不規則だったり、生理痛がひどい、不正出血がある

考え方や行動の変化



被害は考え方や行動にもさまざまな影響を与えます。

考え方の変化

- 「被害にあったのは自分のせいだ」と自分のことを責める
- 「自分は弱い、何をやってもだめだ」という無力感をおぼえる
- 「自分は汚れてしまった」、「もう、前の自分には戻れない」と思う
- 「もう、自分は幸せにはなれない」と思う
- 他人を信じられない、この世の中では安心して暮らせないと思う
- 「自分はみんなとはもう違う」と思い、孤独な気持ちが強くなる

行動の変化

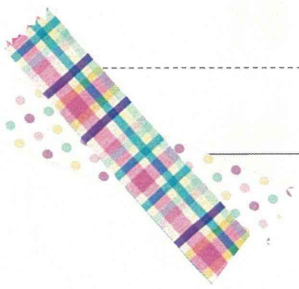
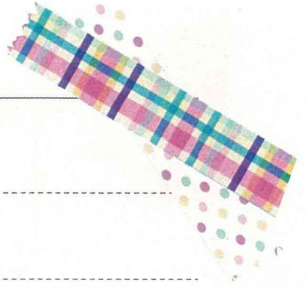
- 外出できない、引きこもりがちになる
- 大勢の人(とくに男性)がいる場所など被害を思い出させる場所を避ける
- ひとりきりになるのが怖くて、誰かにそばにいてもらわないとられない
- 被害を思い出すのが怖くて、新聞やテレビを見なくなる
- 趣味など今まで好きだったことをしなくなる
- 家族や友人と話したり、会うことを避ける
- 恋人やパートナーと性的な関係を持ってない
- 自分を傷つけたり、死のうとする行動をとってしまう

被害にあった後の反応や様子は一人ひとり違いますが、このような変化が生じると、“自分がおかしくなってしまったのではないか”と不安になる人もいます。

しかし、性暴力被害のように非常にショックな出来事があったときに、このような反応が起こるのは**自然なこと**です。



 メモ



自分をケアしましょう（その1）



被害の後は気持ちが不安だったり、落ち込んでしまっていたり、またするべきことが多すぎて自分をケアすることが難しくなっていることがあります。少しずつでもよいです。自分のケアをしていきましょう。

以下のことは必ず確認してケアしておきましょう

- **被害の時に身体の中や外側が傷ついていませんか？**

今は症状がなくても後から表れることがあります。必ず病院で検査や治療を受けましょう。

- **妊娠や性感染症の恐れはありませんか？**

万が一でも不安があったら必ず産婦人科を受診しましょう。

- **あなたの身の回りは安全ですか？**

加害者が住所を知っているようなことはありませんか？
家のどこか壊れているところはありませんか？

修理したり、家族や安心できる友人の家で過ごすことが役に立つかもしれません。安全を守るために、警察や被害者支援団体に相談しましょう。

- **眠れなかったり、食欲がないことが続いていませんか？**

不安や恐怖で生活がつかなくなっていませんか？
死にたい気持ちがでてきていることはないですか？

家族や友人、被害者支援団体やこころの相談・治療機関に相談してみましょう。



自分をケアしましょう (その2)



こんなことが自分のためにできるかもしれません

- とても大変なことが起こったのです。とてもつらくて、傷ついているのはあなたが弱いのではなく、出来事が大変だったからです。自分を責めないであげてください。今何とか生活していることだってとても頑張っていることです。
- 被害が起こったのは自分に責任があったように思っているかもしれません。でも、たとえ不注意と思えることがあったとしても、人に危害を与えることはいけないことです。だから、悪いのは加害者です。そのことを自分がわかってあげましょう。
- 自分でうまく気持ちをコントロールできなかったり、思うように生活できないと感じることもあるかもしれません。無理もないことです。少しずつでもよいんだと自分に言いかけようとすることで、少し落ち着くこともあるかもしれません。
- 怖かったり、悲しかったり、不安だったり… そういう気持ちを一人で抱え込むのはとてもつらいことです。あなたが信頼できるお友達や家族など周りの人に少し伝えてみましょう。全部ではないかもしれないけど、わかってもらえると思うと少しほっとするかもしれません。
- 大変なことが起こった時には、誰でも手助けが必要です。お友達や家族、支援団体の人、警察の人、それぞれにできることがあります。こんな大変なことを一人で対処するのは大変です。相談して手伝ってもらいましょう。



自分をケアしましょう (その3)



こんなことが自分のためにできるかもしれません

- ご飯を食べたり, お風呂に入ったり, 寝たりといった日常生活を少しずつやっていきましょう。ゆっくりでよいのです。自分のペースを取り戻していきましょう。疲れた時には休むことも大切です。
- 仕事や学校に行きにくかったり, 行っても思うように仕事や勉強ができないかもしれません。今は, 無理をし過ぎないようにしましょう。
- すぐには難しいかもしれませんが, 自分の心が落ち着けること, リラックスできることをためてみましょう。音楽やアロマ, ストレッチなどはどうでしょうか?



～気持ちが動揺したり, 不安な時に, 落ち着く方法を紹介します～

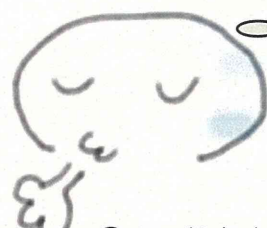
“リラックス”と頭の中で声をかけてみるのもよいです。



①3つ数えながら鼻から息を吸います



②そのまま息をとめます (3つくらい)



③6つ数えながら, ゆっくり息を吐きます (鼻からでもいいです)



5回から10回ほどくり返しましょう

吐くときにすこしずつ
身体の力をぬいていきましょう

(出典: 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター 堀越勝, 新一星: 「感情教育CBTプログラム: こころのアラームのメンテナンス」を一部改編)