

被害にあわれた方へ



# はじめに

このパンフレットは

- ★ 被害後に起こるころやからだの変化
- ★ 考え方やものの見方の変化
- ★ 回復のために自分でできること
- ★ 警察の公費支出制度

などについてお伝えしています。

少しでも皆さんのお役に立てば幸いです。

## いつでも相談してください

担当者は、

警察署 課 係

氏名

電話

です。

### 表紙のれんげ草には…

「あなたと一緒になら苦痛がやわらぐ」「心がやわらぐ」という花言葉があります。このパンフレットを手にしたあなたの心が少しでもやわらぎ、平穏な生活を取り戻す一助となりますように。



鳥取県警察

# 目 次

## 1 被害直後に起こるこころやからだの変化について…………… 1

- (1) 被害の直後から1ヶ月位まで（急性期）－ショックと混乱の時期－
- (2) 被害後から数ヶ月・数年単位の期間（長期的）－さまざまな反応－
- (3) 身体の不調
- (4) ものの見方が変わる
- (5) 回復へ向けて
- (6) 回復のために自分でできること

## 2 被害者の方への公費支出制度について…………… 4

- (1) 初診料、診断書料等の公費支出制度がありますか
- (2) カウンセリングを受けたいのですが

## 3 捜査へのご協力をお願い…………… 5

- (1) 事情聴取
- (2) 証拠品の提出
- (3) 実況見分（検証）の立ち会い

## 4 民間被害者支援団体による支援…………… 7

- (1) とっとり被害者支援センターのご案内
- (2) 被害者支援の内容
- (3) 所在地等
- (4) 相談専用電話
- (5) 面接相談

## 5 警察の相談窓口…………… 8

- (1) 警察における専門相談窓口
- (2) 警察署の所在地等一覧表



# 1 被害直後に起こるころやからだの変化について

## (1) 被害の直後から1ヶ月位まで(急性期)ーショックと混乱の時期ー

この時期には、これからあげるようなことを感じる方が多くみられます。

あなた自身、今の自分が

“どこがおかしくなってしまった”

“自分ではどうにもコントロールすることができない”

などと感じることがあるかもしれませんが、これはあなたがおかしいのではないのです。

あなたの身に起きたことが、あまりに衝撃的で大きな被害だったからです。あなたの反応は、このような被害に対する、人間のごく一般的で理解可能な反応なのです。

それでは、実際にどのような反応が多くみられるのかをあげてみましょう。

- ① 気持ちがひどく動揺し、混乱していると感じる
  - ・ 精神的に非常に不安定だと感じる
  - ・ 自分では抑えられないような怒りや悲しみを感じる
  - ・ 感情がしょっちゅう変わって落ち着かない
- ② あまりにも衝撃的な出来事のため、心や身体が麻痺してしまう
  - ・ 事件のとき、あるいはその前後の記憶がない
  - ・ 事件の時に身体が凍り付いたように動かない感じがした
  - ・ 事件が現実でない感じ、他人事のような感じがした
  - ・ 自分が身体から抜け出して、事件に遭っている自分を外側から見ていた
  - ・ 感情が湧かない、苦しみや悲しみ、怒りなどが感じられない
- ③ 事件に関することが頭の中に甦ってくる
  - ・ 考えたくないのに頭に浮かぶ
  - ・ あたかも事件現場にもどったような状態を体験した
  - ・ 事件の夢をみる
  - ・ 事件を思い出させるような状況を出来るだけ避けようとする
- ④ 神経が興奮して落ち着かない
  - ・ 夜寝付けない、眠りが浅い、何度も目を覚ますなど、睡眠の障害
  - ・ イライラして落ち着かない
  - ・ 集中力がなくて、テレビがみれない、本が読めない、仕事ができない
  - ・ 漠然と不安で落ち着かない
  - ・ いつも警戒してびくびくする、物音などに敏感
  - ・ ちょっとしたことでも飛び上がるように驚く



このような症状は、1ヶ月から数ヶ月続くことがありますが、必ずしも病的なものではありません。

しかし、これらの症状によってあなたの日常生活や社会生活が損なわれたり疲労や苦痛がひどいときには、一人で悩まずに専門機関に相談しましょう。

## (2) 被害後から数ヶ月・数年単位の期間（長期的）－さまざまな反応－

被害によって長期的な反応をきたす場合も少なくありません。

長期的な反応として、PTSD（心的外傷後ストレス障害）、うつ病、さまざまな恐怖症などを生じることがあります。

これらの症状は決して異常なものではありませんが、あなたを苦しめることとなります。症状が重いときや、長く続いて苦しいときには、カウンセリングや心療内科などの専門的な治療が必要になることもあります。一人で苦しまずに専門機関に相談しましょう。

※ PTSD（心的外傷後ストレス障害）とは？

生死の危険をもたらすような強い衝撃を受けたことにより、

- ① 被害の体験がその時の恐怖を伴って思い出される
- ② 感覚が鈍くなったり、いろいろなことを避けるようになる
- ③ 神経が敏感になった状態が続く

などの症状が、1ヶ月以上にわたり続く状態のこと。

## (3) 身体の不調

心の不調以外にも、以下のような身体の不調がみられることがあります。

- ① 頭痛やめまい、頭が重いなど
- ② 吐き気、嘔吐、胃がむかむかする、食欲がない、下痢をする、便秘になる、など
- ③ 身体がだるい、疲れやすい、微熱がでる
- ④ お腹や身体のその他の部分の痛み
- ⑤ 生理がない、月経周期の異常、月経痛（女性の場合）

## (4) ものの見方が変わる

- ① 自分に対する考え方が変わる
  - ・ 事件について自分を責めてしまう、あるいは、自分が悪いと感じる
  - ・ 事件が起こったことは自分に責任があったように感じる
  - ・ 自分が弱い存在のように感じる
  - ・ 自分の判断に自信がなくなってしまう
  - ・ 自分は他の人と違った存在のように感じる
  - ・ 自分が恥ずかしい、あるいは汚いと感じてしまう
  - ・ 自分の存在価値がないように感じる
- ② 他人や社会に対する考え方が変わる
  - ・ 世の中はとても危険だと思う
  - ・ 人は親切そうでも信じられないと感じる
  - ・ 周囲の人は自分を理解してくれないと感じる



- ・ 社会や周囲とのつながりが切れてしまった感じ、孤立した感じがする
  - ・ 他の人が楽しそうに過ごしていることに腹立たしさや怒りを感じる
  - ・ 人は自分を利用しようとしている感じがする
  - ・ 信頼できる人がいるが、その人がいなくなったらどうしようという不安を感じる
- ③ 強い怒りの感情がわく
- ・ 加害者に対して、強い怒りを感じ、報復したいと思う
  - ・ 自分を守ってくれなかった、あるいは助けしてくれない社会に対して怒りを感じる
  - ・ 自分の周囲の人が理解してくれないことに怒りを感じる
  - ・ 警察官、検察官、医師など関わる人の無理解に怒りを感じる
  - ・ 自分ではコントロールできない怒りの感情に圧倒される

## (5) 回復へ向けて

これらの症状からの回復は、一足飛びではありません。

思うように回復しない自分を責めたり、心配する必要はありません。

以下のような段階を追って進みますので、焦らずに進んでいきましょう。

- ① 環境面、身体面、精神面の安全が確保されること
- ② 自分の身に起こった出来事を振り返り、過去のものとして位置づけることができること
- ③ 自分への信頼感を取り戻すこと
- ④ 他人への信頼感を取り戻し、つながりを再確認すること
- ⑤ 社会とのつながりを感じ、人生の希望や意欲を取り戻すこと

## (6) 回復のために自分でできること

回復に役立つ、自分で出来ることや生活の注意点は次のようなものです。

- ① 睡眠や食事を規則正しくとることをこころがける
- ② 仕事や学校などで無理をしすぎない、疲れたら休みをとる
- ③ 運動やエクササイズを行う
- ④ 自分の心が楽しめたりリラックスできることは積極的に行う
- ⑤ つらい気持ちや心配を一人で抱えないで、信頼できる人や医師、カウンセラー、被害者支援団体の人などに相談してみる
- ⑥ 裁判や補償の問題がある人は、一人に対応することが大変な場合があるので、被害者支援団体や警察署、検察庁の被害者支援員に相談してみる
- ⑦ 回復が思うようにいかないこともしばしばあるが、人それぞれなので焦らない



## 2 被害者の方への公費支出制度について

### (1) 初診料、診断書料等の公費支出制度がありますか

性犯罪等の被害者の経済的負担を少しでも緩和するため、初診料等を公費支出しています。

詳しいことは、捜査員等にお尋ねください。

公費支出の対象となる犯罪	公費支出できる医療費
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 性犯罪</li> <li>ア 強制わいせつ罪及び同致傷罪（未遂を含む。）</li> <li>イ 強制性交等罪及び同致傷罪（未遂を含む。）</li> <li>ウ 準強制わいせつ罪及び同致傷罪（未遂を含む。）</li> <li>エ 準強制性交等罪及び同致傷罪（未遂を含む。）</li> <li>オ 監護者わいせつ罪及び同致傷罪（未遂を含む。）</li> <li>カ 監護者性交等罪及び同致傷罪（未遂を含む。）</li> <li>キ 強盗・強制性交等罪（未遂を含む。）等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 診断書料</li> <li>② 初診料 初回診察時の診察料（時間外等加算料を含む。MRI、CT、レントゲン等の検査料は含まない。）</li> <li>③ 初回処置料 初回診察時における鑑定資料採取、膣洗浄、尿検査及び超音波検査に要する費用、緊急避妊薬の投薬料並びに致傷に伴う処置料及び薬剤料</li> <li>④ 性感染症検査費用（再診料を含む。） 検査の種別は、HIV（エイズ）、B型肝炎、クラミジア、トリコモナス、カンジダ、淋病及び梅毒</li> <li>⑤ 人工妊娠中絶費用 手術費及びその手術に伴う入院費用</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 性犯罪以外の身体犯</li> <li>ア 殺人未遂罪</li> <li>イ 強盗致傷罪（未遂を含む。）</li> <li>ウ 逮捕等致傷罪</li> <li>エ 傷害罪 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 診断書料</li> <li>② 初診料 初回診察時の診察料（時間外等加算料を含む。MRI、CT、レントゲン等の検査料は含まない。）</li> </ul>

### (2) カウンセリングを受けたいのですが…

犯罪被害のような大変重いストレスにさらされると、程度の差はありますが、これまで挙げてきたような心身の反応が生じることがあります。

これらは、時間の経過とともに次第に軽減・回復していくものですが、中には、様々な精神疾患（PTSD等）に発展していく場合もあります。

警察では、被害にあわれた方等の精神的被害回復を支援するために、精神科医や臨床心理士を被害者支援カウンセラーに委嘱するなど、被害にあわれた方等のためのカウンセリング体制（初回のカウンセリングから1年間を上限として1か月に2回まで公費支出）を整備しています。

### 3 捜査へのご協力をお願い

みなさまには、刑事手続き上必要な様々なお願いをし、そのことでご負担をおかけすることもあります。

事件のことを思い出され、つらいと思われるかもしれませんが、犯人を逮捕し、厳しく処罰する上で非常に重要なことばかりです。

あなたのため、そして同じような被害にあう人をなくすためにも、是非捜査にご協力をいただきたいと思います。

具体的には、次のようなことがあります。

#### (1) 事情聴取

被害に遭われた方が警察に届け出ると、担当の捜査員が被害の状況や犯人の様子などについて詳しくお聴きして、供述調書などを作成します。

- \* 秘密は厳守します。
- \* 警察では、被害者の方から担当捜査員の性別の希望を伺います。  
ご要望は、遠慮なくお話しください。
- \* 事情聴取の場所は、警察署が望ましいのですが、あなたの要望により、警察署以外の施設でお話をうかがうこともできます。
- \* 仕事や学校などの都合で、担当捜査員から指定された時間にお越しいただけない場合には、夜間や土・日曜日にも対応いたします。  
しかし、捜査の時間的な制約などにより、指定した日時にお時間を頂かなければならないことがありますので、ご了承ください。
- \* 事件に関して、あなたにとっては思い出したくないこと、話したくないことを質問することがあるかもしれませんが、それは、捜査上の必要があってお尋ねするものです。  
どうしても話したくないことには、お答えいただかなくても構いません。
- \* 警察では、詳しいことが分かれば分かるほど、捜査もスムーズになり、犯人の早期検挙につながりますので、事情聴取には、可能な限りご協力をお願いいたします。
- \* あなたが警察に事情を話したことで犯人から仕返しをされるのではないかという不安を持たれるかもしれません。  
多くの場合、犯人が捕まったり、取り調べが行われた時点で、あなたが訴えたことが犯人にはわかります。  
しかし、警察では、それまでひそかに捜査を進めますし、逮捕後も、あなたの保護に全力を尽くします。  
もし、犯人などから脅されるなどした場合は、そのことが新たな犯罪となりますので、すぐに警察に通報してください。



## (2) 証拠品の提出

被害当時に着ていた服、持っていた物などが必要となる時は、被害を裏付ける証拠品として提出していただくことがあります。

これらは、「物的証拠」として、公判においても非常に有力な証拠となりますので、ご協力をお願いいたします。

- \* 証拠品として提出いただいた物は、警察や検察庁で保管し、保管の必要がなくなればお返しいたしますし、保管の必要があっても、所有者の方が返してもらいたいときには、請求していただければ、一旦お返しすることができる場合もあります。(これを「仮還付」といいます。)

また、これらの証拠品について、所有者の方が返却の必要がないと思われる物は、提出の時に、「所有権放棄」の申し出をしていただければ、証拠品として保管する必要がなくなったときに処分されることとなります。

- \* 怪我をしている部位などを写真撮影させていただくことがあります。露出したくない部位の撮影については、同性の警察官が対応します。
- \* 被害を受けた事実を明らかにするために、医師の診断書なども証拠として必要となる場合もありますので、ご理解願います。

なお、「診断書料等の公費支出制度」が利用できますので、詳しくは担当捜査員にお尋ねください。

## (3) 実況見分（検証）の立ち会い

実況見分（検証）とは、警察官が犯罪の現場や被害者の状況などについて、その状況を確認することです。

- \* 被害者の方には、実況見分（検証）に立ち会っていただくことがあります。事件のことを思い出され、つらいと思われるかもしれませんが、犯人を逮捕し、厳しく処罰するために非常に重要な活動です。
- \* 実況見分（検証）では、写真撮影や計測、鑑識活動などを行い、ある程度時間がかかりますが、被害者の状況などを明らかにするために行うものですので、ご協力をお願いいたします。



## 4 民間被害者支援団体による支援

### (1) とっとり被害者支援センターのご案内

とっとり被害者支援センターは、鳥取県公安委員会から、被害者等の援助を適正かつ確実に行うことができる団体として指定を受けた犯罪被害者等早期援助団体です。

職員には守秘義務があります。安心して相談してください。

### (2) 被害者支援の内容

- \* 犯罪被害等に関する電話・面接による相談
- \* 病院、警察、法廷等への付き添い等による被害者等の支援
- \* 日常生活の支援、行政機関等への手続きの支援
- \* 犯罪被害者等給付金の申請補助
- \* 自助グループ（被害者等で構成されるグループ）の支援

### (3) 所在地等

- **公益社団法人とっとり被害者支援センター事務局**  
鳥取市西町1丁目401番地（鳥取県庁西町分庁舎2階）  
☎（0857）20-0330（FAX 兼用）  
ホームページ <http://www.t-higaisha.jp/>
- **西部相談所**  
米子市東福原1丁目1番地45号（鳥取県西部福祉保健局会議棟）  
☎ 0120-38-5088  
毎週月・火・木・金曜日開設 10時～16時（祝祭日、年末年始を除く。）

### (4) 相談専用電話

- 犯罪被害相談全般  
☎ 0120-43-0874  
毎週月～金曜日 10時～16時（祝祭日、年末年始を除く。）
- 性暴力相談専用  
性暴力被害者支援センターとっとり（クローバーとっとり）  
☎ 0120-946-328（県内専用フリーアクセス）  
毎週月～金曜日 10時～16時（年末年始を除く。）  
月・水・金曜日 18時～20時（年末年始を除く。）

### (5) 面接相談

面接相談を希望される方は、上記の相談専用電話にご連絡ください。



## 5 警察の相談窓口

### (1) 警察における専門相談窓口

警察における専門相談窓口を次のとおり紹介しますので参考にしてください。

相談窓口	電話番号	所在地等
<b>警察における各種相談</b>		
警察総合相談電話	0857-27-9110 又は# 9110	鳥取市東町1丁目271 警察本部生活安全企画課
性犯罪110番	0120-287110 又は# 8103 0857-22-7110	鳥取市東町1丁目271 警察本部捜査第一課
少年相談ヤングテレホン	0857-29-0808	鳥取市西町1丁目401 東部少年サポートセンター内
東部少年サポートセンター	0857-22-1574	鳥取市西町1丁目401 鳥取県庁西町分庁舎1階
中部少年サポートテレホン	0858-48-1574	倉吉市清谷町1丁目10 倉吉警察署内
西部少年サポートセンター	0859-31-1574	米子市糺町1丁目202 米子市宮武道館1階
ヤングメール		youngmail@pref.tottori.lg.jp (夜間及び土日祝祭日は受信のみとなります。)
犯罪被害給付制度	0857-23-0110	鳥取市東町1丁目271 警察本部広報県民課
<b>暴力団犯罪相談</b>		
暴力団離脱相談	0120-33-8704	鳥取市東町1丁目271 警察本部組織犯罪対策課

### (2) 警察署の所在地等一覧表

<b>各警察署</b>		
鳥取警察署	0857-32-0110	鳥取市千代水3丁目100
郡家警察署	0858-72-0110	八頭郡八頭町郡家120-2
智頭警察署	0858-75-0110	八頭郡智頭町大字智頭21-3
浜村警察署	0857-82-0110	鳥取市気高町北浜2丁目158
倉吉警察署	0858-26-7110	倉吉市清谷町1丁目10
琴浦大山警察署	0858-49-8110	東伯郡琴浦町大字赤碕1919-21
米子警察署	0859-33-0110	米子市上福原1266-4
境港警察署	0859-44-0110	境港市上道町1891-3
黒坂警察署	0859-74-0110	日野郡日野町下菅242-1

## あなたが悪いことは、なにもありません

犯罪に巻き込まれたことで、大変つらく、  
とても悲しい思いをされていることと思います。

心の整理がつかず、悩んだり、落ち込んだり  
不安に思われることもあるでしょう。

私たちがまずお伝えしたいこと、それは  
「あなたは決して悪くない、あなたひとりじゃない」  
ということです。

警察では、つらい思いをされている被害者の方の心や  
現実の問題を少しでも軽くするための  
お手伝いをさせていただきます