



なぜあんなところに  
自分や家族に腹が立つ  
あの子は逃げられたはず  
あの子は悪くない。悪いのは私  
親として情けない  
相手が憎い、許されるなら殺したい  
どう接したらいいかわからない  
本人が動揺している  
本人は平気そうに見える  
きょうだいが動揺している  
きょうだいが平気そうに見える  
家族に責められる

いったい、何をどうしてあげたらいいのか

そうおっしゃる方がたくさんいます。



### 心理カウンセラー(公認心理師)が お話を伺いアドバイスしています。

- 「どうしてあの日」と後悔が止まらないときに。
- 「あの子が心配」どうしたらいいかわからないときに。
- このことについて、友人には話しにくいときに。
- できるだけのことをしてあげたいあなたに。

犯罪被害者のためのこころの悩み相談  
ハートフルライン(平日9時~17時)  
052-954-8897

※相談員は愛知県警に所属する公認心理師です。

## お子さんを支えたい ご家族のみなさんへ



## ハートフルライン

犯罪被害者のためのこころの悩み相談

052-954-8897 (平日9時~17時)



## よくある心配ごと

落ち着かない

怖い夢を見て、夜中に何度も目が覚める

事件のことを思い出すような場所や人が怖い

学校や園に行けない

今までできていたことができなくなる

起きるのも食べるのも気合がいる

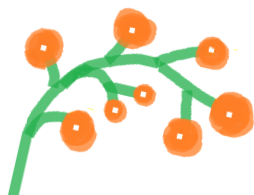
家族や友人とぎくしゃくする

やたらと甘えてくる

おねしょをする

しばらくの間、眠りが浅くなったり、イライラしていたり、あの子らしくないかもしれません。「安心して過ごしていた赤ちゃんの頃」のように振る舞ったり、一時的におねしょが再発したりすることもよくあります。

いずれもごく普通のことなので、心配はいりません。今は身近な大人として、ご本人の「安全基地」になってあげてください。



## 気持ちが整えられるまで

気持ちを整える方法も、整えていくペースも、子供によって違います。

元気いっぱい、いつも通りにふるまう子

気持ちが沈んで、部屋から出ない子

思い出させる人や場所を避ける子

友達と遊ばなくなる子

ちょっとしたきっかけでパニックを起こす子

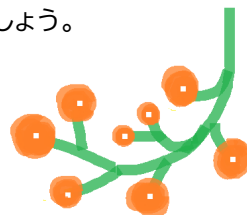
お父さんお母さんから離れなくなる子

どの子が苦しくて、どの子が平気というわけではありません。どの子が強くてどの子が弱いということでもありません。「気持ちを整えるまでの過ごし方」は、ひとりひとり、いろいろなやり方があるのです。

ちょっと心配な時もありますが、焦らずゆっくり見守って、子供を信じて待ちましょう。

忘れて欲しくないのは、兄弟姉妹のこと。

兄弟姉妹もまだ子供です。ひとりで頑張らせないよう、目と手と時間を割きましょう。



## 家族だけで頑張らない

お子さんたちが小さいうちは家族がサポートしてあげられますが、少しずつ成長し思春期に入ると、逆に家族はサポートしづらくなります。

大事なのは、ずっと家族がサポートできることではなく、お子さんがひとりで抱え込まずにいられること。

日々の生活の様々な場面で、「〇〇さんに相談してごらん」など、周囲の大人への上手な相談の仕方、安全な大人の選び方を伝えていくことをお勧めします。ハートフルラインを使っただけのも大歓迎です。

周囲の大人に相談する習慣が身に着けば、思春期に入っても、きっと頼るべき人を頼れます。

直後からずっと、お子さんが成長して大人になっていくまでいつでも、何か対応に迷うことがあったらハートフルラインにご連絡ください。

お子さんの最近の様子をお聞きして、「今できること」のアドバイスをいたします。

ご家族も、大人だからって自分たちだけで頑張らないで。

