



自分や他人に腹が立つ  
私が悪かった  
もっとうまくやるべきだった  
誰も信じられない  
人に話したら責められる  
きっとわかってもらえない  
周囲の人との間に壁を感じる  
また被害に遭うかもしれない  
なにもしたくない  
考えがまとまらない  
もう終わりだ、私はずっと苦しむんだ

あれから時間が止まってしまった  
何もなかったことにしたい  
いなくなりたい

そうおっしゃる方がたくさんいます。



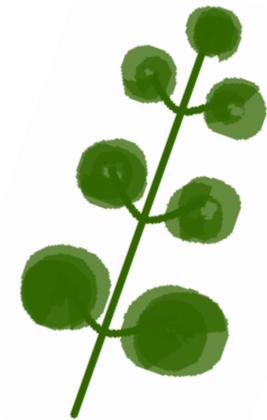
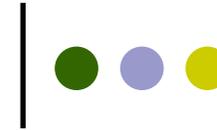
### 心理カウンセラー(公認心理師)が お話を伺いアドバイスしています。

- 「自分が悪い」と後悔が止まらないときに。
- 「自分はダメだ」どうしたらいいかわからないときに。
- このことについて、家族や友人には話しにくいときに。
- 「怖くてできない」いつもの生活が送れないときに。

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。

## 犯罪の被害に遭ったとき



## 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)

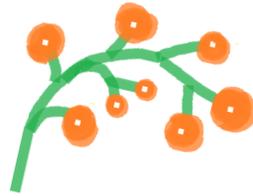


## よくある困りごと

事件のことが頭から離れない  
怖い夢を見るから眠りたくない  
夜中に何度も目が覚める  
寝ているはずなのに疲れが取れない  
事件のことを思い出すような場所や人が怖い  
仕事に支障がある／学校に行けない  
今までしなかったような単純ミスをする  
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  
気持ちが休まらない  
お酒を飲みすぎてしまう

人の体には、今回のような出来事のあとしばらくの間、いつでも逃げられるように眠りを浅くしたり、異変にすぐ気づくように気を張り続けたり、普段と違う状態にするしくみがあります。

あなたを守るために、体も一生懸命なのです。



## 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、人によって違います。

元気いっぱい、ガンガン働く人

起きる気力を失って、部屋から出ない人

思い出させる人や場所を避ける人

仕事を辞めて引っ越しもして、何もかも全部変える人

幸せな他人を見ると苦しくなる人

その時のことを思い出しては後悔でいっぱいになる人

どの人が苦しくて、どの人が平気というわけではありません。どの人が強くてどの人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、いろんなやり方があるのです。今、できること、今の自然なやり方で過ごしましょう。



## 専門家の手を借りる

一般的に事件後しばらくは、気力がわかなくなったり落ち着いていられなかったりして、いつものように生活することが難しくなります。しかし時間とともに少しずつ落ち着いて、自分らしさが戻ってきます。それまでの間、自分をいたわり、心身を休めて過ごしましょう。家族や友人を頼ったり、被害者相談窓口を利用したりするのもお勧めです。

事件から2、3か月程度経過してもなお、怖くて避けたいものがあったり気持ちが落ち込んだりして、これまで通りの日常生活を取り戻せない人もいます。

その場合は、もう一步踏み込んで、医師や公認心理師など、専門家の手を借りたほうが良いでしょう。

ハートフルラインでは、あなたの日々の色々を公認心理師が伺って、気持ちを整えるお手伝いをしています。

