

# ご家族、友人・知人の方へ

身近な人の協力が被害にあわれた方の回復の支えになることがあります。

- 安全で安心できる環境を作ってください。
- 本人が困っていることを聞き、できる範囲で手助けすることも役に立ちます。

食事の用意をする、買い物をする、通院に付き添う、子どもの世話を申し出るなど。  
被害者が子どもの場合には、添い寝をする、一緒に遊ぶ、登下校の付添いをするなど。

- じっくりと話を聴いてください。でも、決して無理に話を聞きださないようにしてください。
- 事件・事故の被害にあったことを責めないでください。責められるべきは被害者ではなく、加害者なのです。
- 被害にあうことで、心身の不調が続いたり、これまでできていたことができなくなることがあります。どうかそのまま受けとめてください。
- 被害からの回復には個人差があり、人によっては非常に時間がかかることもあります。回復を急がせないで、見守ってあげましょう。



家族や親しい人が被害にあうことで、支えている周りの人も傷つき、つらい気持ちになることがあります。そのような時は、周りの人も誰かに相談したり、気分転換をはかることが大切です。

## 回復の助けになること

- ・十分な休息をとみましょう
- ・信頼できる人に話をしましょう
- ・できるだけ規則正しい生活をしましょう
- ・スポーツや運動などをして体を動かしましょう
- ・無理をせず、身近な人や専門家に相談しましょう

これらを試みることで、少しずつ以前のような生活ができるようになります。

### ■主な相談機関(こころの相談窓口)

NPO法人大阪被害者支援アドボカシーセンター  
06-6774-6365 (月~金 10:00~16:00)

大阪府こころの健康総合センター  
06-6607-8814 (月~金 9:30~12:00, 13:00~17:00)

大阪市こころの健康センター「こころの悩み電話相談」  
06-6923-0936 (月~金 10:00~15:00)

堺市市民人権局市民生活部市民協働課地域安全係  
072-228-7405 (月~金 9:00~17:30 休日・年末年始を除く)

堺市こころの健康センター「こころの電話相談」  
072-243-5500 (月~金 9:00~12:30, 13:30~17:00)

### ■主な相談機関(事件・事故や被害後の手続等に関する相談窓口)

大阪府警察本部警察相談室  
#9110、06-6941-0030 (24時間受付)

大阪弁護士会犯罪被害者弁護ライン  
06-6364-6251 (毎週火曜日 15:00~18:00)

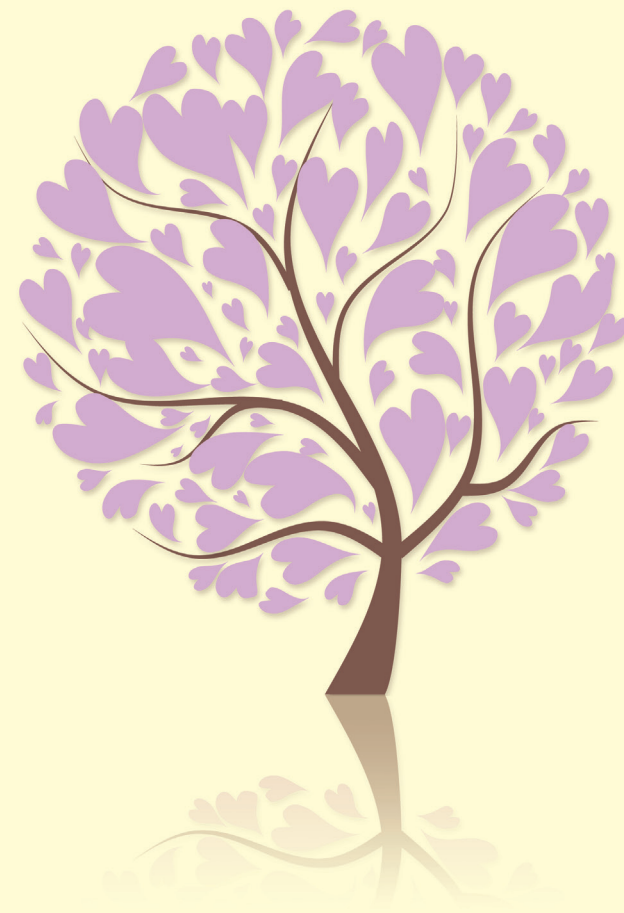
大阪市市民相談室交通事故相談  
06-6208-8008 (月~金 10:00~12:15, 13:00~16:00)

【参考資料】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



大阪府政策企画部青少年・地域安全室治安対策課  
〒540-8570 大阪市中央区大手前二丁目  
TEL 06(6944)6512

事件・事故の被害にあわれた方と  
そのご家族、友人・知人の方へ  
~お伝えしたいこと、知っておいていただきたいこと~



(編集) NPO法人 大阪被害者支援アドボカシーセンター