

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。



回復に役立つこと

- ・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

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)

大阪弁護士会女性に対する暴力電話相談
06-6364-6251 (第2木曜日 11:30～13:30)

性暴力救援センター・大阪 (SACHICO)
072-330-0799 (24時間受付)

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)

ドーンセンター女性の悩み電話相談
06-6937-7800 (火～金 17:00～20:00、土・日 10:00～16:00)

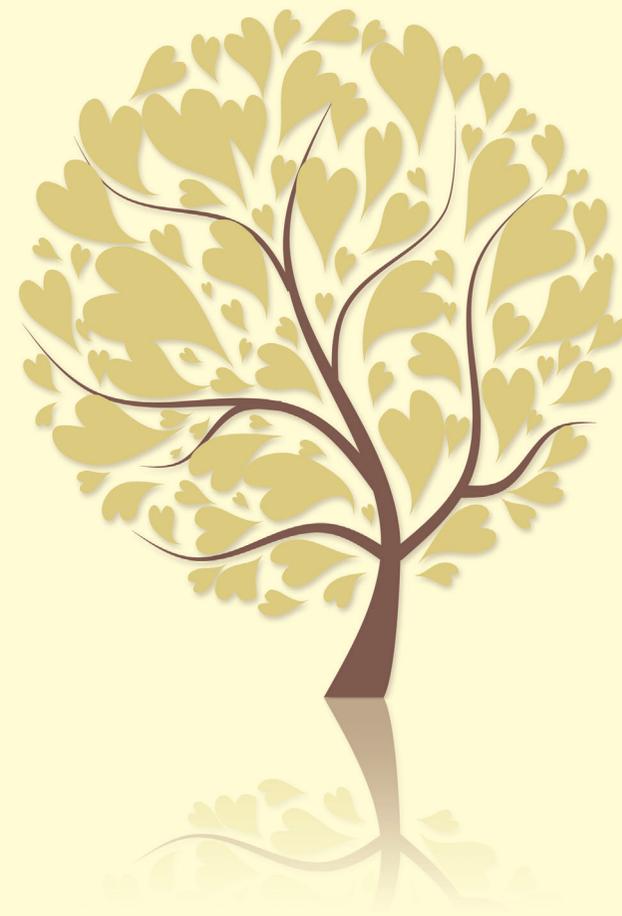
大阪府警察本部ウーマンライン
06-6941-0110 (月～金 9:00～17:00)
土・日・祝日及び上記以外の時間帯は留守番電話で対応

【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
子どもの性の健康研究会ホームページ



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

性暴力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