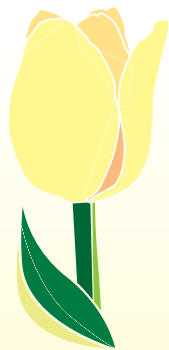


子どもが性的な被害にあうと、いろいろなことが心配になることでしょう。

- ・子どもの様子が心配
- ・子どもにどう対応したらよいかわからない
- ・今は大丈夫そうだけれど、今後の不安
- ・保護者自身の気持ちが、落ち着かない
- ・警察や裁判等の手続きが、よくわからない

子どもの様子に不安を感じたときや、
対応に困ったときは、
被害者支援都民センターへご相談ください。



当センターは 「犯罪被害者等早期援助団体」 です

当センターは、東京都公安委員会により、被害者支援を適正かつ確実にを行うことができる法人として、「犯罪被害者等早期援助団体」に指定されています。

警察が支援を必要と判断した場合、被害者やご家族の同意を得て、当センターに支援要請が入ります。これにより、事件直後からの速やかな支援が可能となっています。

なお、当センターの役職員には、守秘義務があります。

- ◆平成20年度から東京都と協働し、当センター内に「犯罪被害者等のための東京都総合相談窓口」を設置しています。

東京都公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体
公益社団法人 東京都総合相談窓口

被害者支援都民センター

電話相談 **03-5287-3336**

FAX 03-5287-3387

ウェブサイト <http://www.shien.or.jp>

〒169-0052 東京都新宿区戸山3-18-1

相談・支援無料

電話受付 月・木・金： 9：30～17：30
火・水： 9：30～19：00
(祝日、年末年始を除く)

性的な被害にあった 子どもを支えるために



東京都公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体
東京都総合相談窓口



公益社団法人
被害者支援都民センター

子どもの心のケアについて

性的な被害（ちかん・強制わいせつ・強姦等）は、子どもの心に強いショックを与える体験です。そうした体験の後、心や体にはさまざまな反応が現れることがあります。これらの反応は、ショックな出来事の後起こりうる当たり前の反応です。適切な対応をすることが回復への近道となります。

子どもにみられる反応について

身体の反応

- ✖ 眠れない、眠りが浅い、こわい夢を見る
- ✖ 食欲がない、食欲が増す
- ✖ 息苦しさ、動悸、胸の痛み
- ✖ 手足の震え、発汗、発熱、腹痛や頭痛、だるさ

こころの反応

- ✖ 出来事の場面を思い出したくないのに、思い出す
- ✖ 出来事に関連する場所や人、モノを避ける
- ✖ イライラする、かんしゃくを起こす
- ✖ ぼんやりする、集中力が低下する
- ✖ 過剰に警戒する、おびえる、他人を怖がる
- ✖ 情緒不安定（落ち込み、ハイテンション等）

行動面の反応

- ✖ 赤ちゃん返りをする
- ✖ 電気を消して眠れない、一人で眠れない
- ✖ 学校の成績が落ちる
- ✖ 登校、登園しぶりをする
- ✖ 友達やきょうだいとのトラブルが増加する
- ✖ 性的な関心が増し、性的な行動をとる
- ✖ ゲーム、携帯電話、インターネットへの没頭
- ✖ 自殺行為（リストカット、抜毛等）

子どもは、大丈夫そうに見えたり、元気そうに見えても、不安や複雑な思い、事件後のさまざまな心身の反応に苦しんでいることがあります。

また、感情が凍りついて麻痺していたり、大人を心配させたくないため、何事もなかったようにふるまっていることがあります。

保護者は、子どもが被害を受けると、気持ちが動揺します。それは当然のことです。ご自身が動揺していることを自覚して、しばらくの間は特に子どもが安心して過ごせるように配慮しましょう。

子どもへの対応について

- ✖ 保護者は心配のあまり、子どもを怒ってしまうことがあります。責任は加害行為をした人にものみあるのです。子どもの言動を責めないでください。
- ✖ 子どもが話そうとしているときは、子どもの気持ちや考えを否定することなく、しっかりと聞いてください。また、話をしたくなさそうなどときには、無理に聞きだそうとしないでください。
- ✖ 被害について、話してくれた勇気を十分に褒めましょう。
- ✖ 子どもが自分を責めたり、自分を汚いと思っている様子が見られたら、ゆっくりと話を聞き、「あなたが悪いわけではないよ」「私たちはあなたを大切に思っているよ」ということを伝えてください。
- ✖ 子どもに無理をさせない範囲で、十分な睡眠と健康的な生活を送るように心がけましょう。
- ✖ 子どもが嫌がらなければ、一緒にいる時間を増やす、同じ部屋で寝るなど安心と安全を感じられるようにしましょう。

