

警察による犯罪被害者支援

カウンセリングのご案内



犯罪の被害を受けた後は、一種のショック状態が続き、心やからだにさまざまな影響があらわれることがあります。これは異常なことではなく、突然大きなショックを受けた後では誰にでも起こりうることで、適切なサポートを受けて徐々におさまっていくことが多いといわれています。

ここからからだの状態

- ✓ からだ 眠れない（ねつけない／途中で起きてしまう）、めまい、過呼吸、吐き気、食欲不振
- ✓ 生活 人ごみが怖くて外に出られない、被害のことを思い出すものや場所を避ける
- ✓ ころ 被害のことを思い出す（とつぜん／何回も）、集中できない
こわい、緊張する、物音におどろく、人が信じられない
- ✓ お子さんの場合 可愛い夢を見る、これまでできていたことができなくなったり、甘えが強くなる（赤ちゃんがえり）



被害のことや話したくないことを無理にお話いただく必要はありません。



？ どのようにしたらよいのでしょうか

被害にあった後の心とからだの悩みは人によってさまざまです。一人で悩まずに、警察へご相談ください。

警察におけるカウンセリングは『犯罪被害による精神的なショックへの対処方法』、『警察でできる支援の説明や刑事手続きの流れ』のご説明のほか、困っていることや今のお気持ちを話していただき、どのようにしていったらよいのかを話し合い、心やからだの調子や生活リズムを取り戻すための取組です。

♡ ご家族や周囲の方々へ

犯罪被害にあった後には、周囲の人からの支えが大きな力となります。いっしょにいてほしいといわれた時にはそばにできるようにする、外出するときに送り迎えをするなど、何をしたらその人が安心できるかをきいてみましょう。

また、被害にあった人もご家族や周囲の人も、いつもと違う状況に置かれるわけですから、心もからだも疲れやすくなっています。できるだけゆっくり休み、なるべく普段どおりの生活をして、その人自身の生活のリズムを取り戻していけるようにしましょう。



警察庁
National Police Agency

各都道府県警察の被害相談窓口は裏面に記載されています。

各都道府県警察の被害相談窓口

犯罪により大きな精神的被害を受けた犯罪被害者に対しては、心理学的立場からの専門的なカウンセリングが必要となることがあります。そこで、警察では、その精神的被害を軽減するため

- カウンセリングに関する専門的知識や技術を有する職員の配置
- 精神科医や民間のカウンセラーとの連携
- 犯罪被害者等のカウンセリング費用の公費負担制度

などにより、犯罪被害者のための相談・カウンセリング体制を整備しています。各都道府県によって、支援内容や制度が異なる場合があります。詳しくは担当警察官もしくは各都道府県警察被害相談窓口へお問い合わせください。

都道府県名	担当課	電話番号
北海道	警務課	011-251-0110
青森県	警務課	017-723-4211
岩手県	県民課	019-653-0110
宮城県	警務課	022-221-7171
秋田県	警務課	018-863-1111
山形県	警務課	023-626-0110
福島県	県民サービス課	024-522-2151
東京都	企画課	03-3581-4321
茨城県	警務課	029-301-0110
栃木県	県民広報相談課	028-621-0110
群馬県	広報広聴課	027-243-0110
埼玉県	警務課	048-832-0110
千葉県	警務課	043-201-0110
神奈川県	警務課	045-211-1212
新潟県	警務課	025-285-0110
山梨県	警務課	055-221-0110
長野県	警務課	026-233-0110
静岡県	警察相談課	054-271-0110
富山県	警察相談課	076-441-2211
石川県	県民支援相談課	076-225-0110
福井県	警務課	0776-22-2880
岐阜県	広報県民課	058-271-2424
愛知県	住民サービス課	052-951-1611
三重県	広聴広報課	059-222-0110

都道府県名	担当課	電話番号
滋賀県	警察県民センター	077-522-1231
京都府	警務課	075-451-9111
大阪府	府民応接センター	06-6943-1234
兵庫県	警務課	078-341-7441
奈良県	県民サービス課	0742-23-0110
和歌山県	警察相談課	073-423-0110
鳥取県	広報県民課	0857-23-0110
島根県	広報県民課	0852-26-0110
岡山県	県民応接課	086-234-0110
広島県	警察安全相談課	082-228-0110
山口県	警察県民課	083-933-0110
徳島県	情報発信課	088-622-3101
香川県	広聴・被害者支援課	087-833-0110
愛媛県	警務課	089-934-0110
高知県	県民支援相談課	088-826-0110
福岡県	被害者支援・相談課	092-632-7830
佐賀県	広報県民課	0952-24-1111
長崎県	広報相談課	095-820-0110
熊本県	広報県民課	096-381-0110
大分県	広報課	097-536-2131
宮崎県	警務課	0985-31-0110
鹿児島県	相談広報課	099-206-0110
沖縄県	広報相談課	098-862-0110

被害相談窓口はこちら

<https://www.npa.go.jp/higaisya/ichiran/index.html>



性犯罪被害相談電話全国共通番号「#8103(ハートさん)」

- この番号にダイヤルしていただくと、発信場所を管轄する都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながります。
- 緊急を要する場合は、110番通報をお願いします。
- 土日・祝日及び執務時間外は、当直で対応します。
- 相談される方の電話の種類によっては、つながらない場合があります（一部のIP電話等）。

性犯罪被害相談電話「#8103(ハートさん)」一覧はこちら
<https://www.npa.go.jp/higaisya/seihanzai/seihanzai.html>

