

はなしてくれて  
ありがとう

あなたはひとりじゃないよ

ぎふけんけいさつ

岐阜県警察

これまでつらかったね。

もう、ひとりでなやまなくていいよ。

おも

こんなふうに思っていないかな・・・



「やさしそうに見えたのに…どうしてあんなことをしたんだろう」

「どうしていいかわからなかったし、なんだかこわくて、からだがすくんじやった」

なに とうぜん  
何がなんだかわからなくなるのも、当然です

- そんなふうおもに思あいてって、あなたおもはとまどあいてっていたかもしれあいてません。相手あいてのことはイヤあいてではなあいてかったのかもしれあいてないし、好きな人すや信しんらい頼ひとしている人ひとだったかもしれあいてません。

イヤあいてじゃない相手あいてから、イヤあいてなことをされこんらんたら、混とうぜん乱あいてしてしまうのは当然あいてです。

- あなたの信しんらい頼あいてをうらぎあいてった、「相手あいての行こうどう動」がまちがあいてっているのです。



「このことを人いまにしせつられたら、今いままでとおなじせつように接せつしてもらえなくなるかもしれあいてない…」

「なんだか大人おとなに話はなすのは、言いいにくい…」

ひつよう  
はずかしがる必要ひつようはないよ

- そんなふうかんに感だれじて、誰おもにもいおもえないと思おもっているかもしれあいてません。

あなたが恥はずかしがる必要ひつようはありませあいてん。

- あなたはなしから話きを聞こくのは、たはなしくさんきの子あんしんどもおとなたちから話きを聞あいてている安あいて心あいてできる大人あいてです。

- 男おとこの子こも女おんなの子こも、誰だれもが嫌いやな思おもいをするあいてことがありませあいてん。



「ついていかなければよかった…」

わたし わたし が わたし うちあけたせいで、みんなに迷惑めいわくをかけている…」

わる  
**あなたが悪いのではありません**

- あなたのまわりには、話はなしを聞いてびっくりしてしまって、思わずあなたをしかってしまった人がいたかもしれませ  
ん。また、「なんで逃げなかったの？」「早く忘れなさい」と、あなたの話はなしを聞こうとしない人も  
いたかもしれません。
- あなたの話はなしを落ち着いて聴いてくれる人（警察けいさつの人、子ども相談センターこ そうだんの人、学校がっこうの先生せんせいなど）に話  
てみましょう。



「『誰にも言うな』って言われたし…」

「言っても、きっとわかってももらえないだろうし…」

**あなたは、ひとりじゃないよ**

- あなたが話はなしをうちあけるのは、勇気ゆうきが必要ひつようだったことと思います。
- 「話したらよけい大変たいへんなことになるんじゃないか」と不安ふあんだったかもしれません。  
まわりの人のことを信じられないような気持ちきもちがしたかもしれません。ショックなことがあると、うまく  
話はなしせないのは当然とうぜんです。
- また混乱こんらんしていたり、記憶きおくがあやふやだったりして、きちんと説明せつめいできないこともあるでしょう。  
話はなしすのはむずかしいかもしれませんが、あなたのペースでゆっくり話せばいいのです。



「思い出すと、こわくなっちゃう…」

「忘れてしまったほうがラク…」

すこ む あ かいふく  
**少しずつ向き合っていくことが回復につながります**

- 思い出すと気分きぶんが悪わるくなったり、イライラしてしまうので、できるだけ考かんがえたくないと思おもうのはもっとも  
です。でも無理むりに忘れようとする、かえって突然とつぜん思おもい出したり、こわい夢ゆめを見てしまうことがあります。
- 安心あんしんできる場ばで、少しすこずつ話はなしをしていくことで、だんだんこころやからだおが落おちついて、前まえのような生活せいかつ  
ができるようになります。

# ココロとカラダのチェックをしてみよう

つらかったことや、思うようにならなかった<sup>おも</sup>経験<sup>けいけん</sup>があると、こんなふうに<sup>かんが</sup>考えたり、感じたりすることがよくあります。

あなたにも、あてはまるものはありますか？

## からだ

- <sup>た</sup>食べられない
- <sup>かんが</sup>なんとなく体がだるい
- <sup>ねむ</sup>よく眠れない、<sup>ゆめ</sup>こわい夢をみる
- <sup>いきぐる</sup>息苦しい

## かんが 考え

- <sup>じぶん</sup>どうせ自分なんてダメだ
- <sup>しんよう</sup>ひとのことなんて、信用できない
- <sup>じぶん</sup>自分なんて、<sup>い</sup>生きていてもしかたがない
- <sup>なに</sup>何をやっても、<sup>なに</sup>どうせうまくいかないのだから、<sup>むだ</sup>何をやっても無駄だ
- <sup>ばめん</sup>つらいできごとの場面が、<sup>あたま</sup>頭に浮かんではなれなくなる

## きも 気持ち

- <sup>お</sup>落ちこんで、<sup>くら</sup>暗くなる
- <sup>なみだ</sup>わけもなく涙がでる
- イライラ、ムカムカする
- <sup>おな</sup>また同じようなことがおこりそうでこわくなる

## こうどう 行動

- <sup>なに</sup>何もやる気がしない
- <sup>ひと</sup>ひとりでいるのがこわくなる
- <sup>じぶん</sup>じっとしてられない
- <sup>ほか</sup>自分がされたことを他の子にしたいくなる
- <sup>ひと</sup>人とはなれて、<sup>だれ</sup>誰とも関わらないようにしたり、<sup>かか</sup>ひきこもる

あてはまるものはありましたか？「こんなふうになっちゃうのは、自分<sup>じぶん</sup>だけだ…」<sup>おも</sup>と思っているかもしれませんが、あなた<sup>おも</sup>だけでは<sup>かん</sup>ありません。あなたが<sup>しんらい</sup>思っていることや<sup>ひと</sup>感じていることを、<sup>はな</sup>信頼できる人に話してみましよう。

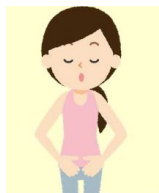
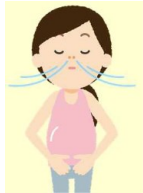
# ひとりでもできるリラックスマETHOD

つらいできごとが頭あたまから離れはななくなってしまう時には、こんな  
方法ほうほうが役に立ちます。

## ○ 呼吸こきゅうをゆっくりと吐はいてみましょう

落ち着おつきたいときは、少しだけ息いきを吸すって、ゆっくりと長なが～く息いきを吐はくのがコツ。

逆に、スポーツや勉強べんきょうの前まえなど集中力しゅうちゅうりょくを高めたいときには、息いきをたっぷり吸すってみましょう。



5回かいから10回かいほど  
くり返かえしましょう

①3つはなかぞえながら鼻いきから息すを吸すいます。

②そのまま息いきをとめま  
す。(3つくらい)

③6つはなかぞえながら  
息いきを吐はきます。

## ○ からだをギュッとちぢめたあとに、一いっき気にゆるめると・・・スッキリ！

不安ふあんな時ときには、からだ全体ぜんたいが固かたくなって、緊張きんちようしているものです。

からだの筋肉きんにくをちぢめて、ゆるめると、からだ全体ぜんたいがじんわりあたたまり、ほぐれていきます。

## ○ からだをトントン・・・

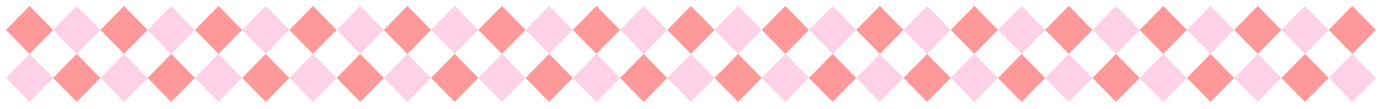
こめかみめよこ(目の横めしたのあたり)や目の下てゆびを、手の指たたでトントンと叩おついてみると、落ち着おつきます。

右手みぎてでぜんこつつくを作って、心臓しんぞうの上うえのあたりを軽かるくなでながら、心こころの中で「大丈夫なかだいじょうぶ」と言いってみましょう。

## ○ 思おもいついたことを、ノートに書かきだす

不安ふあんな時ときには、いろんあたまなことが頭こんらんのなかをめぐり、ますます混乱こんらんしてしまいがち。

思おもっていることきもや気持かちをノートに書すこくと、少しらくこころが楽らくになります。



*Memo*

A large rounded rectangular area with a green border, containing ten horizontal dotted lines for writing.





## Memo

A large rounded rectangular area with a green border, containing ten horizontal dotted lines for writing.



### 保護者や周りの大人の方々へ

この手引きは性被害にあった子どもたちに向けて作成しました。

子どもの気持ちをよく聴いてあげてください。

話せた子どもの力を認めてあげることで、子どもは少しずつ回復に向かいます。

子どもの心や身体の状態について、よく観察しながらサポートしてください。



令和4年3月

岐阜県警察本部 刑事部 捜査第一課発行