

# あなたは 一人じゃない

これからのあなたに向けた  
支援情報の手引き

岐阜県警察

# 目次

はじめまして . . . . .	1
この手引きの使い方 . . . . .	2
あなたに起きていること PART 1 . . . . .	3
あなたに起きていること PART 2 . . . . .	4
自分をケアしましょう . . . . .	6
事件捜査のために協力していただきたいこと . . . . .	7
捜査と裁判の流れ . . . . .	9
警察が行うあなたへの支援 . . . . .	10
民間の被害者支援団体による支援 . . . . .	11
検察庁・法テラス・弁護士等ができること . . . . .	12
こころの相談・医療機関ができること . . . . .	13
家族や周囲の方々へ PART 1 . . . . .	14
家族や周囲の方々へ PART 2 . . . . .	15

分からないことや心配なことがあれば、一人で悩まずに、遠慮なくご相談ください。



連絡先

警察署 課 係

氏名

電話 (内線)

連絡先

警察署 課 係

氏名

電話 (内線)

## はじめまして ～被害にあわれたあなたへ～

今、この手引きを手に行しているあなたは、今までに経験したことのない大変な被害にあって、どうしてよいか分からず混乱していたり、「被害にあったのは自分が悪い」と自分を責めて苦しんでいるかもしれません。

今のあなたには受け入れられないかもしれませんが、

「あなたは一人じゃない。あなたは悪くない。」

のです。

この手引きには、性被害にあわれた方が必要とする情報を集めてあります。

今すぐ全部読まなくても大丈夫です。

あなたの助けになる情報が載っているかもしれません。

また、書かれている情報に関して詳しい内容を知りたい場合は担当の警察官に、いつでも連絡してください。

## この手引きの使い方

この手引きには、性犯罪の事件捜査に関する情報や、性被害にあわれた方やご家族などが、これから必要とするのではないかと思われる支援などの情報を載せています。

□ この手引きは、順番に読んでいただいても構いませんが、まず自分に必要なところや疑問に思うことを読みたい方は、目次から気になる項目を選んでそのページを読んでください。

□ 性犯罪という文字を見るだけでも、つらくなってしまう方もみえます。

読みたいけど、読めないという方はご家族や信頼できる方、警察の担当者と一緒に読むことが助けになるかもしれません。

□ 手引き後半には、ご家族やあなたのサポートをしてくださる方向けの情報が載っています。

あなたが信頼できる方に読んでもらいましょう。

# あなたに起きていること PART 1

性被害は、あなたにさまざまな影響を与えます。

ここにあげたのはその一部です。

## 性や妊娠・出産に関わる

### 健康への影響

- ・望まない妊娠
- ・性感染症
- ・性機能障害 など

## 心への影響

- ・恐怖、不安、自責感、怒りなどのさまざまな感情
- ・感覚や気持ちの麻痺
- ・気分の落ち込み など

## 身体への影響

- ・被害による負傷
- ・眠れない、悪夢
- ・めまいや吐き気、痛みなどさまざまな身体の不調

## 社会生活や

### 対人関係への影響

- ・仕事や学校に行けない
- ・外出したり、活動ができない
- ・人と会いたくなくなる
- ・人間関係が悪くなる など

あなたの体験していることがどのようなことなのか知ることは、回復への第一歩です。次のページからはもう少し詳しい変化を説明していきます。

## あなたに起きていること PART 2

被害にあった後には、あなたの心や身体にさまざまな変化が起きることがあります。

これらの変化が起きることは異常ではなく、誰にでも起こり得るものです。

また、その変化は被害のすぐ後にあらわれることもあれば、しばらくたってからあらわれることもありますし、変化がない方もおられます。続く期間も人によってさまざまです。

心や身体に起こりやすい変化について、まとめました。

今のあなたの状態をチェックしてみましょう。

チェックが多くつく場合は、心と身体が休養やケアを求めているサインです。

### 心の反応・変化

- 「本当のこととは思えない」「信じられない」気持ちになる
- 頭の中が真っ白で何も考えられない、どうしたらいいか分からない
- 考えたくないのに被害のことが繰り返し頭に浮かぶ
- 被害がまた起こっているような感覚になる(フラッシュバック)
- 怖い夢や被害に関係した夢をみる
- 被害のことをよく覚えていない、思い出せない
- 何をしても楽しくない、物事への興味や関心がない
- 時間の流れや出来事の順序がよく分からない
- 生きていたくない、死にたいと考えてしまう
- 何か起こりそうでいつもビクビクしている
- イライラしたり怒りっぽくなる
- 集中力がない、仕事や勉強が手につかない

## 身体の反応・変化

- 心臓がドキドキする、過呼吸になってしまう
- 食欲がない(気持ちを紛らわすために食べ過ぎることもあります)
- 吐き気や、嘔吐、下痢や便秘などお腹の調子がよくない
- 頭痛やめまいがする
- 下腹部や背中、肩など身体のあちこちが痛い
- 生理が不規則だったり、生理痛がひどい、不正出血がある

## 考え方の変化

- 「被害にあったのは自分のせいだ」と自分のことを責める
- 「自分は弱い、何をやってもダメだ」という無力感をおぼえる
- 「自分は汚れてしまった」「もう、前の自分には戻れない」と思う
- 「もう、自分は幸せにはなれない」と思う
- 他人を信じられない、この世の中では安心して暮らせないと思う
- 「自分はみんなとはもう違う」と思い、孤独な気持ちが強くなる

## 行動の変化

- 外出できない、引きこもりがちになる
- 大勢(特に男性)の人がいる場所など、被害を思い出させる場所を避ける
- ひとりきりになるのが怖くて、誰かにそばにいてもらわないといられない
- 被害を思い出すのが怖くて、新聞やテレビを見なくなる
- 趣味など今まで好きだったことをしなくなる
- 家族や友人と話したり、会うことを避ける
- 恋人やパートナーと性的な関係をもてない
- 自分を傷つけたり、死のうとする行動をとってしまう

被害にあった後の反応や様子は一人ひとり違いますが、このような変化が生じると、“自分がおかしくなってしまったのではないか”と不安になる人もいます。

しかし、性被害のように非常にショックな出来事があった時にこのような反応が起こることは自然なことです。

# 自分をケアしましょう

被害の後は気持ちが不安定だったり、落ち込んでしまったり、またすべきことが多すぎて自分をケアすることが難しくなっていることがあります。少しずつでもいいです。

自分のペースでケアをしていきましょう。



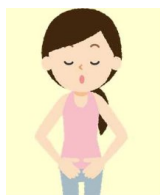
## こんなことが自分のためにできるかもしれません

- とても大変なことが起こったのです。とてもつらくて、傷ついているのはあなたが弱いのではなく、出来事が大変だったからです。自分を責めないであげてください。今何とか生活していることだって、とても頑張っている証なのです。
- 被害にあったのは自分に責任があったように思っているかもしれません。たとえ、不注意だったと思うことがあったとしても、人に危害を与えることはいけないことです。だから、悪いのは加害者です。そのことをあなた自身がわかってあげましょう。
- 怖かったり、悲しかったり、不安だったり・・・そういう気持ちを一人で抱え込むことはとてもつらいことです。あなたが信頼できるご家族やご友人、担当する警察の担当者に少し伝えてみましょう。全部ではないかもしれませんが、聴いてもらうと少しほっとするかもしれません。
- ご飯を食べたり、お風呂に入ったり、寝たりといった日常生活を少しずつ始めていきましょう。ゆっくりでよいのです。自分のペースを取り戻していきましょう。うまくいかない時や、疲れた時には休むこともとても大切です。
- すぐには難しいかもしれませんが、自分の心が落ち着けること、リラックスできることを試してみましょう。音楽やアロマ、ストレッチなどはどうでしょうか？

### 気持ちが落ち着く呼吸の方法



①3つ数えながら鼻から息を吸います。



②そのまま息をとめます。(3つくらい)



③6つ数えながらゆっくり息を吐きます。

「リラックス」と頭の中で声をかけてみるのもよいです。

吐く時に少しずつ身体力を抜いていきましょう。

5回から10回ほどくり返しましょう



# 事件捜査のために協力していただきたいこと

被害にあわれた方(場合によってはご家族も含め)には、事件捜査をする上で、ご協力をいただくことがあり、そのことでご負担をおかけすることがあります。犯人を捕まえて処罰し、同じような被害にあう人をなくすためにも、ご理解、ご協力の程よろしく願いいたします。ただし、体調不良等により協力が困難な場合は、無理をせず、担当者に遠慮なくそのことを伝えてください。何よりも、あなたの身体や心が大切です。

## 警察に対しては…



### 早急にお願したいこと

#### ○ 医療機関への受診

怪我をされた場合や、妊娠、性感染症のおそれがある場合には、すぐに医療機関を受診する必要があります。

性感染症は、自覚症状がないことが多いので、受診による早期発見・治療がとても大切です。

また、被害から72時間以内であれば、医師から処方される緊急避妊薬を服用することで、高い確率で妊娠を防ぐことができます。

警察では、産婦人科だけでなく、肛門科、泌尿器科の医師とも連携し被害者の方の診察を依頼しています。

#### ○ 簡単な事情聴取

被害状況などについて、簡単な事情聴取を行います。

防犯カメラの画像など、時間の経過とともに消えてしまう証拠を確実に保管するためでもありますので、ご協力をお願いします。

#### ○ 証拠品の提出

あなたの身体や衣類には犯人につながる証拠が残されていることが多いので、医師や警察官が、あなたの身体から犯人につながる証拠(毛髪、体液、だ液等)を採取させていただきます。

また、被害当時に着ていた服や持ち物を証拠品として提出していただくことがあります。(必要がなくなればお返しします)

## 後日でも可能なこと

### ○ 詳細にわたる事情聴取や書類作成

あなたが希望する性別の警察官が、被害の状況や犯人の様子などについて、詳しくお話をうかがいます。言いたくない、思い出したくないこともあるかと思いますが、犯人の特定や検挙のためにとっても重要なもので、事件を解明するために必要があつてお尋ねさせていただきます。できる限りのご協力をお願いいたします。もしも、話をしているうちに体調が悪くなった場合には、担当の警察官にお申し出ください。うかがった話をもとに、供述調書など必要な書類を作成します。

### ○ 実況見分等への立会い

警察官が被害の現場や被害の状況について確認するため、あなたに立会いをお願いすることがあります。

極力、精神的な負担をかけないように配慮して行いますが、気分がすぐれないなど、体調に変化があつた時には、担当の警察官にお申し出ください。

## 検察庁に対しては…



### ○ 事情聴取、供述調書の作成

検察官が、あなたから事情をうかがうことがあります。

警察官に話をしたのに、なぜ同じ事を繰り返し聞かれるのだろうと思われるかもしれませんが、検察官が起訴・不起訴の判断をするために重要なものです。

ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

## 裁判所に対しては…

### ○ 裁判所への出廷、証言

あなたには、犯罪の立証のため公判(裁判)で証言をしていただくことがあります。

精神的な負担を少しでもかけないようにするため、被告(犯人)や傍聴席との間についたてを置いたり、法廷とテレビ回線で結ばれた別室から証言する等の措置が認められることがあります。

# 捜査と裁判の流れ

犯人や犯罪の事実を明らかにし、科すべき刑罰を定める手続を刑事手続といい、これは大きく、**捜査**、**起訴**、**公判**の三段階に分かれます。

## 捜査

犯人を捕まえ、証拠を収集して事実を明らかにし、事件を解決するために行う活動をいいます。

## 起訴

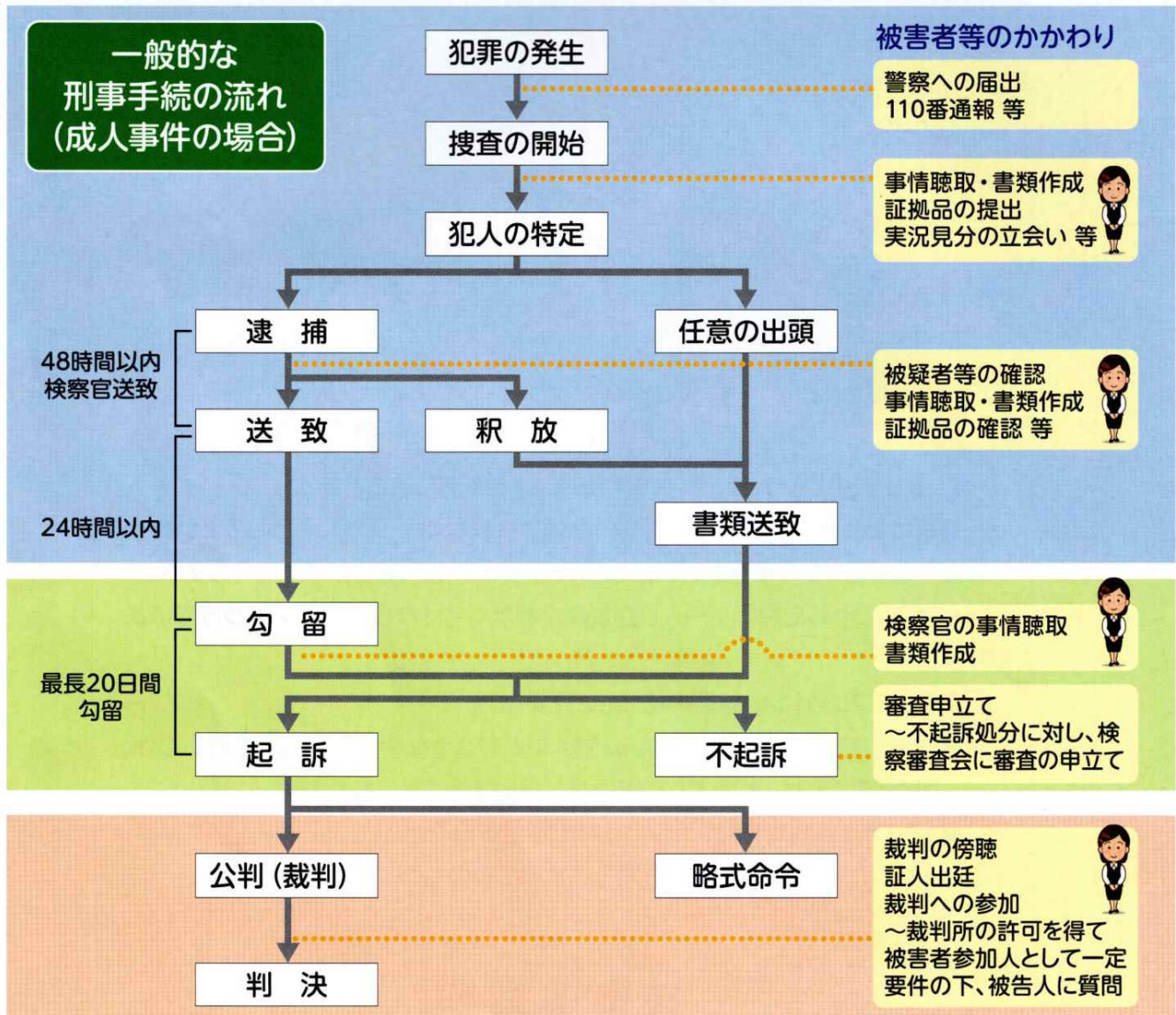
検察官は、勾留期間内に被疑者（警察が一定の証拠に基づいて犯人であると認めた者）を裁判にかけるかどうかの決定を行います。裁判にかける場合を**起訴**、裁判にかけない場合を**不起訴**といいます。起訴された被疑者を「被告人」といいます。

## 公判（裁判）

被疑者が起訴されると、公判（裁判）の日程が決められて審理が行われ、**判決**が下されます。判決について、検察官や被告人がその内容に不服がある場合には、さらに上級の裁判所（高等裁判所等）に訴えることとなります。

※裁判を傍聴したい方は、事件を担当する裁判所、検察庁、事件を扱った警察署の被害者連絡担当者のいずれかにお問い合わせください。

※このリーフレットで「被害者等」とは、犯罪により被害にあわれた方やそのご家族、ご遺族をいいます。



※手続きについて質問がある場合は、担当捜査員にお問い合わせください。

の印は、警察の支援要員が付添いできる活動です。

※犯人が少年（20歳未満）の場合には、少年審判手続き等による場合があります、手続きに違いがあります。

# 警察が行うあなたへの支援



## あなたの要望に応じた支援

捜査を担当する警察官とは別で、被害者の支援を担当する警察官が、医療機関の手配や付添い、事情聴取や実況見分の立会い、心配事の相談や民間被害者支援団体等の紹介をすることもできます。カウンセリングに関する専門知識をもった職員による対応もできます。

## 事件を担当する警察官からの情報提供



捜査を担当する警察官が、捜査状況、犯人の逮捕等について連絡します。

## パトロールの強化や防犯対策など

状況に応じて、重点的なパトロールを強化するなど、あなたの安全確保に努めます。

## 公費負担制度

被害にあわれた方やそのご家族等の、精神的、経済的負担を軽減するため、次の費用を公費で負担します。

### ○医療費など

医療機関を受診した際の初診料、診断書料、性感染症検査料、性感染症検査にかかる再診料、緊急避妊費、人工妊娠中絶費を公費で負担することができます。

### ○カウンセリング費用

被害の影響により、心療内科、精神科等を受診した際要するカウンセリング等の費用(薬代を除く)を公費で負担することができます。

### ○一時避難に関する費用

自宅が犯罪の現場となり、自宅が破棄されるなど居住が困難で、自ら居住する場所の確保ができない場合は、公費により一時的に避難するための宿泊場所を提供する制度があります。

※なお、いずれの費用も事件の内容等によっては、警察で負担できない場合があります。

## 犯罪被害給付制度

故意の犯罪行為によって、ご家族を亡くされたご遺族、重傷病を負ったり後遺障害が残った被害者の方に対して公的負担や加害者から十分な損害賠償を受けることができなかった場合等において、国が給付金を支給する制度です。

## 民間の被害者支援団体による支援

岐阜県には「ぎふ性暴力被害者支援センター(ワンストップ支援センター)」及び「公益社団法人ぎふ犯罪被害者支援センター」等民間の被害者支援団体が存在し、犯罪被害者の多様なニーズに対して柔軟かつ長期的な支援を提供しています。

### ぎふ性暴力被害者支援センター

性暴力被害者支援センターは、性暴力被害にあわれた方のための相談窓口です。

具体的には、性暴力被害者が、警察への相談等を躊躇した場合などに医療機関の受診、証拠資料採取・保管等の措置、カウンセリングや弁護士相談等、様々な支援を行っています。

また、性暴力被害者が警察への届出意思を有する場合は、警察への付き添い等も実施しています。

#### ○ 一般向けの案内

058-215-8349(24時間ホットライン)

全国共通短縮番号 #8891



※ LINEによる相談も受け付けています。詳しくは、同センターのホームページを確認してください。

### ぎふ犯罪被害者支援センター

ぎふ犯罪被害者支援センターは、被害者等の意向に基づき、検察官による事情聴取や公判等への付き添い等さまざまな支援活動を実施しています。

支援を希望する場合は、担当警察官に伝えてください。必要な書類を作成し、同センターと連絡をとります。

#### ○ 一般向けの案内

0120-968-783、058-268-8700

(平日午前10時から午後4時まで、祝日年末年始除く。)

# 検察庁・法テラス・弁護士等ができること

## 検察庁

検察庁では、警察から送致された事件について、更に捜査を行い、起訴・不起訴の処分を決定します。裁判所に公判請求した事件については、公判で有罪を立証し、求刑をします。犯罪被害者の方々から詳しく事情を聞き、処分結果等を通知し、被害者の諸権利を説明します。被害者が、公判で裁判所に被害者特定情報秘匿申立や被害者参加申立をする場合、全て検察官を通じて行います。

※犯罪被害者に対しては、以下のような支援制度があります。

被害者支援員  
制度

被害者等通知  
制度

関係機関・団体  
等の紹介

被害者ホット  
ライン

※詳しくは、検察庁ホームページ「犯罪被害者の方々へ」をご覧ください。

## 法テラス

以下の内容について支援しています。

刑事手続の流れ  
を説明

各種支援制度を  
紹介

弁護士の紹介

経済的援助  
制度、手続き

※弁護士を依頼する場合の費用等について、資産額など一定の要件のもと、法テラスを通じて利用することができる制度があります。

※詳しくは、法テラスホームページ「犯罪被害者支援」をご覧ください。

## 弁護士

以下の内容について支援しています。弁護士の紹介は法テラスで行っています。

捜査機関へ  
の告訴・告  
発

警察署・検察  
庁・裁判所等  
付き添い

損害賠償  
請求・示談  
交渉

被害者参加  
弁護士

犯罪被害者  
等給付金の  
代理申請

マスコミ  
対応

※弁護士費用は、支援の内容、程度などによって異なります。経済的に余裕のない方には、経済的援助の諸制度があります。(いずれの制度も、利用には一定の条件があります)

※詳しくは、日本弁護士会ホームページ「犯罪の被害に遭われた方へ」をご覧ください。

## こころの相談・医療機関ができること

岐阜県警察では、岐阜県医師会と連携し、精神科医をご紹介させていただくこともできます。近所の精神科が分からない、どこに通院したらよいか分からない場合には、担当の警察官か、最寄りの保健所や精神保健福祉センターなどにお問合せください。

ここでは、精神科や心療内科について紹介します。

こんな時には精神科や心療内科に相談しましょう

- 眠れない、食欲がない、強い不安や恐怖で落ち着かないなどの症状が長く(数週間)続いている時
- 不安や不眠、気持ちの落ち込みなどの心の問題で、学校や職場に行くのが困難だったり、外出できないなど日常生活や社会生活に強い支障をきたしている時
- 死にたいあるいは、自分を傷つけたいという気持ちや行動がある時
- 気持ちがつらくてどうしたらよいか分からない時



### 精神科や心療内科での治療や相談

#### 【予約・受診】

予約制の病院が多いです。ご自分で予約される場合には、早めに電話で予約しましょう。その際、自分が希望する性別の医師による診察が受けられるかなど問い合わせましょう。初診（最初の診察）は時間がかかることが多いので、あらかじめ時間の余裕を見ておきましょう。

※警察の協力医に受診を依頼する場合は、担当警察官に相談しましょう。

※大学病院などでは紹介状が必要なことがあります。そういう時には、近所のかかりつけのお医者さんから紹介状をもらいましょう。

#### 【面接・検査・診断】

まずお話を伺い、どのような症状があるのか、どのような病気なのかを診断します。その際、心理検査が行われることもあります。

#### 【治療】

診断に基づいて、お薬による治療や精神療法（お話を聞いて問題を一緒に考える）が行われます。お薬について疑問なことや心配なことはしっかり聞きましょう。

※心理カウンセラーによるカウンセリングは実施できる所とできない所があります。

また、カウンセリングは自費診療になる場合もあります。

精神科の外来通院には自立支援法に基づく、公費負担制度が適応できる場合があります。

あなたの住んでいる市町村の担当窓口で申請できます。

「出典：浅野敬子，中島聡美，金吉晴：一人じゃないよ あなたのこれからのための支援情報ハンドブック（2104）P17」

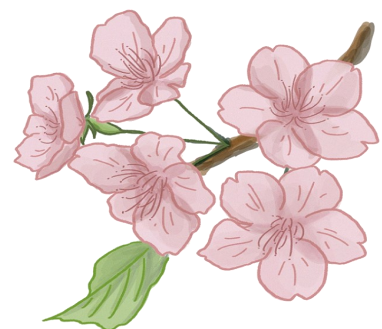
# 家族や周囲の方々へ PART 1

大切な人が被害にあうと、家族や周囲の方もショックを受け、どのように対応していいか分からなくなります。

でも、みなさんは被害にあわれた方にとって、とても安心や信頼を与えることのできる重要な方たちです。みなさんができることは、実はたくさんあります。

## 身近な人ができること

- 特に被害直後は、被害者を一人にしないで、誰かそばに付き添っているようにしましょう。被害者が信頼して、安心できる人が一番よいです。
- 被害者は何も話すことができないかもしれません。無理に話をさせなくてもよいです。ただそばに寄り添って、一緒に時間を過ごすだけでもよいのです。  
(身体を触ることは注意してください。かえっておびえることがあります。普段からそういう関係にない人には控えましょう)
- 被害者が話す時には、丁寧に耳を傾けましょう。その人の言うことを分かろうと思って聞きましょう。またいろいろなことの相談相手になりましょう。その時には被害者の気持ちや意思を尊重しましょう。
- あなたが、被害者を大切に思って気遣っていることや、被害者が悪いわけではないということ、被害者を信じていること、できるだけ力になりたいと思っていることを少しずつ伝えていきましょう。
- 被害者の身体に気を付けてください。怪我をしていないでしょうか？医療機関のケアを受けていないようなら、受診をすすめるだけでなく、付き添ってあげてください。

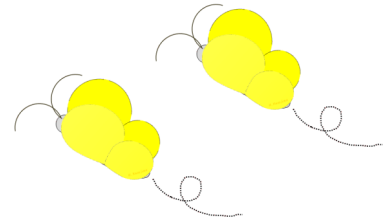




## 家族や周囲の方々へ PART 2

### 身近な人ができること(続き)

- 被害者が安心して休める場所を探しましょう。
- 生活のことに気を配りましょう。食事や睡眠がとれているでしょうか？  
食事や買い物など手助けが必要なことがあります。
- 被害後は刑事手続など分からないことがたくさんあります。
- 被害者が情報を集めたり、問い合わせたりする手助けをしたり、病院などに付き添えることを伝えてください。
- 周囲の人もケアを必要としています。ご自身が支援機関に相談することも助けになります。



### 被害者を傷つけないために…

周囲の方の動揺した気持ちをそのまま被害者にぶつくと被害者は自分が否定されたり、分かってもらえないんだと思って、周囲の人を信じられなくなったり、話さなくなってしまうかもしれません。それを防ぐために、以下のことに気を付けて接してみてください。

- 被害者の話を聞こうとしなかったり、嫌な顔をしたりしないようにしましょう。  
聞く方もつらいですが、話す側はもっとつらいのです。
- 被害者の話を批判したり、否定しないようにしましょう。  
⇒「そんなはずないでしょ！」とか「ありえない」とか言ってしまいがちです。
- 「あなたが不注意だった」、「そうしなければよかった」などと被害者を責めたり、罪悪感を強めないようにしましょう。
- 被害者の気持ちを尊重して、静かにそっと見守ることも必要です。激励したり、「こうするように」と行動をせかしたり、お説教をしないようにしましょう。
- 不安定な状態は少しずつ改善しますが、時間がかかることが多いです。  
早く回復するようにと焦らせないで、長い目で見守っていきましょう。

「出典：浅野敬子，中島聡美，金吉晴：一人じゃないよ あなたのこれからのための支援情報ハンドブック」  
本文は、上記出典元から引用改変しました。



# *Memo*

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

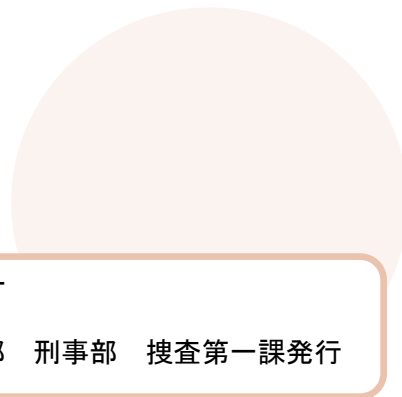
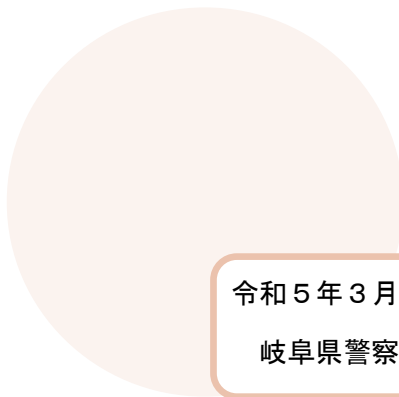




# *Memo*

A large rounded rectangular area with a light orange border, containing 12 horizontal dotted lines for writing.





令和5年3月改訂

岐阜県警察本部 刑事部 捜査第一課発行