V 被害による心身への影響とその対応

心身への影響

犯罪被害を受けた後は、心や体に不調が起こることがあります。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得る自然な反応です。

不調の現れ方は、一人一人の被害者によって様々であり、時間の経過や環境により変化していくこともあります。

被害後にあなたの心身に何が起きているのかを知ることは、これから少しずつ安心を取り戻していくためにも大切です。

このような心身の不調はありませんか？

〈身体への影響〉

- □ 眠れない、途中で目が覚める、眠りが浅い
- □ 悪夢をみる
- □ 頭痛がする
- □ 食欲がない又は食べ過ぎる
- □ 胸がドキドキする、息苦しい
- □ なぜかわからないが、涙がでる
- □ 元気がでない



〈心への影響〉

- □ つらい記憶が頭から離れない、思い出したくなくても、突然思い出す
- □ こわい、不安、つらい、悲しい気持ちになる
- □ イライラする、集中できない
- □ 記憶力、判断力が落ちる
- □ 現実感がなくなる、自分が自分でないと感じる
- □ 「自分が悪かった、自分のせいで、こんなことが起きた」と思う
- □ 誰も信じられない
- □ いろいろな感情がわいてきてコントロールできない



〈日常生活や仕事・学校への影響〉

- □ 人の多い場所が怖くて外に出られず、自宅にひきこもる
- □ 被害を思い出す物や場所等を避ける
- □ 人間関係がうまくいかなくなる
- □ 特定の日（事件等と関連のある日等）になると不安になる
- □ お酒やたばこの量が増える
- □ 一人になるのが怖い
- □ 自傷行為をしてしまう



〈お子さんの場合〉

- □ これまでできていたことができなくなる
- □ 甘えが強くなる（赤ちゃんがえり）
- □ 勉強や遊びに集中できなくなる
- □ 親の後をいつもついてきて離れない
- □ 普段よりはしゃいでいる
- □ 発熱、腹痛、頭痛等の体調不良があらわれる



被害後の生活～ご自身をいたわる気持ちを大切に～

被害後は、捜査への協力や、さまざまな環境の変化、対応すべき手続きなどに追われ、自分を顧みる余裕がもてないかもしれません。

しかし、こころの回復は、ご自身をいたわることで、段階的に進んでいくと言われています。

こころの回復は、まずは心身の安全が確保されることから始まります。心身の安全が実感できるようになると、自分の身に起こった出来事を振り返り、少しずつ過去のものとして位置づけることができるようになります。

その後、自分や他人への信頼感を取り戻し、つながりを再認識できるようになっていきます。そして、社会とのつながりを感じられるようになり、再び人生の希望や意欲がわいてきます。

V 被害による心身への影響とその対応

回復に役立つこと

心身の不調は、時間とともに少しずつ落ち着いていくと言われていますが、回復の道のりは人それぞれです。
次のような方法を参考にして無理を重ねないようにしましょう。

- 自分一人で頑張りすぎない
- 信頼できる人や相談窓口に話をしてみる
- 疲れたらゆっくり休む
- なるべく栄養と休息をとることを心がけ、無理をしない
- ゆっくり深呼吸をしてみる
- 自分がリラックスできると思うことをしてみる
  （好きな香りをかぐ、ストレッチをする、お風呂に入る、おいしいものを食べる、好きなものを見る、ペットと触れあうなど）
- 日常生活に支障がある場合には、精神科や心療内科を受診する

あなたが心や体に今感じていること、困っていることは何ですか？
まずはこの手帳に書き留めてみましょう。
また、カウンセリングなどで自分の気持ちを話すことも回復に役立ちます。
埼玉県警察犯罪被害者支援室では、臨床心理士によるカウンセリングを行っておりますので、ぜひご相談ください。

ご家族等の周囲の方へ

ご家族等の周囲の人からの支えは、被害者等の方にとって回復への大きな力となります。
例えば、次のようなことが被害者等の方の支えになります。

〈被害にあって間もないとき〉

- そばに付き添う
- 食事や宿泊場所等身の回りのことに気を配る
- 被害者の気持ちや反応が自然なものであることを伝える
- 被害者が被害時の自分の行動を責めたり、ご家族が被害時に被害者の近くにいなかったこと等で自分を責めていたら、罪悪感を持つ必要がないことを伝える
- 被害者から被害の話を無理に聞き出さないようにする
- 被害者が話したいときには、その話に耳を傾ける
- 被害者に必要な相談窓口を調べる
- 気分の落ち込みがひどいとき、食事や睡眠がとれない状況が続くときには、医師や専門機関への相談を勧める

〈被害後しばらく経ってから〉

- 被害者の気持ちを理解するように努める
- 被害者が抱える様々な悩み等の相談相手になる
- 家事や育児、介護等の生活の手伝いをする
- 警察や病院等へ付き添う
- 仕事や学校の問題に対処する手助けをする

周囲の方も、身近な人の被害に戸惑ったり、傷ついたりすることもあるかと思います。
ご自身をいたわり、必要に応じて、カウンセラー等の専門家や相談窓口等に相談しましょう。