「被害者手帳」の使い方

この手帳は、犯罪の被害にあった方やそのご家族（被害者等）の方に必要と思われる情報をお知らせするとともに、それぞれの事情に応じて抱える様々な不安や問題に気づき、周囲に相談し、支援する担当者と一緒に対応していくためのものです。

書きたいところを書く

手帳の中には、あなたの困り事等を書き込むことができます。

どこに何を書くかはあなたの自由です。我慢してつらいことを書く必要もありません。書きたいと思うところから書いてみてください。

誰かと相談しながら一緒に書くこともできます。

説明の代わりに見せる

支援窓口等では、被害にあった事実やあなたの状況を伝える必要があります。そのときにできるだけ同じ説明をしなくても済むように、この手帳を相手に見せることもできます。

支援の経過等を記録する

あなたの支援には様々な機関・団体が関わります。

いつ、誰とどのようなやり取りをしたか、今後何をするのかなどを書いておくことができます。

受け取った資料等を貼っておくこともできます。

⚠ 管理に気をつける

手帳にはあなたの個人情報等を書き込む箇所があります。（住所や名前等の欄を記入しないこともできます。）

紛失しないよう十分注意してください。また、必要なときに必要な人にだけ見せるようにしましょう。

犯罪被害にあうと、心や体の不調のほか、刑事手続に対する協力、支援制度の利用手続等、これまでに経験したことのない状況に直面することがあるかと思います。

警察や都道府県・市区町村、民間団体等には、あなたを支援する人がいます。

一人で悩まず、まずはどこかに相談することで、あなたを支援する機関や担当者とつながり、そこから様々な機関等の支援を受けることができます。

もし、数年後に支援が必要になったときにも、当時の状況や担当者がわかることであなたの役に立つかもしれません。

この手帳はあなた自身が保管する、あなたの支援の「カルテ」です。

被害者手帳には、「カルテ」となるご自身の記録のためのページのほか、各支援機関が提供する支援制度やその相談窓口等の情報を掲載しています。

ご不明点があれば、まずはこちらにご連絡ください。

埼玉県警察犯罪被害者支援室

０１２０-３８１８５８

相談時間　月～金曜日（祝休日・年末年始除く）

８：30 ～ 17：15

MEMO：

