

はじめまして

私たち長野犯罪被害者支援センターは、いろいろな犯罪の被害(特に身体に影響が及ぶもの)の被害に遭った人のサポートを行っている専門の支援機関です。犯罪は、殺人(未遂を含む)、暴行傷害、交通事故などさまざまです。

性犯罪の被害に遭った人の相談もお受けしています。でも、性犯罪の被害に遭った人の多くが、誰にも相談できない、相談しにくいということがこれまでの調査で明らかになっています。

あなたがもしつらい思いをしていたら、最初はよむのがつらいかもしれないけれど、読めるところから目を通してみてください。

あなたのお友達や知り合いが性暴力を受けるなどしてつらい思いをしていたら、この冊子を渡してあげてください。ホームページから見てももらうこともできます。

あなたが安心して生活できるよう、この冊子が少しでも役に立つよう願っています。

認定NPO法人

長野犯罪被害者支援センター



この冊子を読み始める前に…



◆リラクゼーション

リラクゼーションは心の回復に役立ちます。

【リラクゼーションのための呼吸法】

1. 3つ数えながら鼻から息を吸います
2. そのまま息を止めます(1~2つくらい)
3. 6つ数えながらゆっくり息を吐きます

自分の楽なリズムと数で5~10分間くらい
続けましょう。



終わったら腕を上に伸ばしたり、
首を回したりして、少しストレッチ
をしましょう。



1. 被害にあったとき	5
2. 支援団体の紹介	6
3. 身体の心配ごと	8
4. 事件や犯人について心配ごと	
警察ができること	9
裁判について	11
検察庁でできること	13
法律に関する相談	14
(法テラスでできること)	
5. 今、つらい想いをしているあなたへ	15
6. あなたの友達や	
知り合いが被害にあったときは…	19
7. 各機関の連絡先	21

1. 被害にあったとき

どんな理由があったとしても、あなたの同意なしに、あなたの身体にさわることや、性行為をすることがあってはなりません。

無理やり性行為を行うことは悪いことです。

今、大事なことは、あなたの気持ちです。

そっとしておいてほしい

もう少しゆっくり考えたい

何もしたくない

忘れてしまいたい

相手を許すことができないから
捕まえてほしい

どうか今のあなたの気持ちを大切にしましょう。

そして、どうしたらよいのか分からないときは、誰か信頼できる人に相談してみましょう。

今、あなたのいる環境は安全ですか？被害に遭った後は、現実的な判断がしにくくなったり、安全に関するバランス感覚が悪くなることがあります。あなたの生活上の安全について、信頼できる人や支援機関に相談してみるといいでしょう。

2. 支援団体の紹介

認定NPO法人 長野犯罪被害者支援センター

私たちは、長野県公安委員会から早期援助団体として県内で唯一指定を受けた民間の被害者支援団体です。

【電話相談・面接相談】

被害に遭った方やご家族の悩みごと、困りごとについて電話や面接でご相談を受けています。どうしてもよいかわからない時も一緒に考えます。



【直接支援】

◆付き添い支援

- ・必要に応じて警察や検察庁、病院等、関係機関に付き添います。
- ・裁判になった時の裁判所への付き添いや、被害者の方に代わって裁判を傍聴して結果をお伝えすることもできます。

◆専門家の紹介

- ・必要に応じて、弁護士やカウンセラーを紹介したり、専門家による面接を行います。

※支援に費用はかかりません。



認定NPO法人 長野犯罪被害者支援センター 🔍

<http://nagano-vs.net/>



長野県性暴力被害者支援センター りんどうハートながの

県が、性暴力被害にあわれた方を支援するために設置する公的な相談窓口です。

専門の研修を受けた支援員が相談をお受けし、被害にあわれた方の意思に基づき、支援をコーディネートします。医療機関、弁護士、カウンセラーなど関係機関と協力し、被害にあわれた方を支援先につなぎます。

【りんどうハートながのができること】

1. 緊急避妊が必要な場合

東・北・中・南信地域にある提携病院で24時間いつでも産婦人科医療を受けることができます。

2. 緊急避妊後等の継続支援や過去被害の相談の場合

希望する地域での面談により、あわれた被害の状況に応じて、次のような支援が受けられます。

- 性感染症検査等の産婦人科等医療
- 傷ついた心のケアのためのカウンセリング
- 慰謝料請求のための弁護士相談
- 就労、生活費に関する相談 等

3. これらの支援には、支援員が同行しますので、同じことを何度も繰り返し話す必要がありません。

県では、性暴力の被害にあわれた方の気持ちを最も大切にしながら、寄り添い、一緒になって支援を行ってまいります。秘密は守られますので安心してご相談ください。

長野県性暴力被害者支援センター りんどうハートながの 🔍

http://www.pref.nagano.lg.jp/jinken-danjo/kurashi/jinkendanjo/jinken/main/rindouheart_nagano.html



3. 身体の心配ごと

怪我をした場合や、妊娠や性感染症になっていないか、身体のことでの心配事や不安なことがあれば、産婦人科等を受診しましょう。

産婦人科等でできること

- 診察や傷の手当

- 緊急避妊

緊急避妊薬の適用は72時間を言われています。服用開始が早いほど妊娠を避けられる可能性が高いため、できるだけ早くに受診することが大切です。また72時間を過ぎてしまっても、他の薬や避妊法について医師に相談してみましょう。

- 性感染症検査とその治療

性感染症（梅毒、エイズ、クラミジア、淋菌、B型肝炎、C型肝炎等）の検査と治療をします。

- 証拠採取

必要に応じて加害者を特定するための客観的な証拠を採取することができます。

→身体（性器を含む）への負傷状況

→加害者の髪の毛や体液（唾液、精液など）

※証拠採取はすべての病院が対応しているわけではないので、可能であれば事前に警察や病院に相談してから受診しましょう。

4. 事件や犯人について心配ごと

犯人がこわい、捕まえてほしいと思ったときは、警察に被害を届け出ることで、犯人逮捕に向けて捜査をしてもらうことができます。

警察ができること

● 被害者への情報提供

パンフレット「被害者の手引き」で刑事手続きの流れなどを説明しています。「被害者連絡制度」により捜査の状況などについて、情報を提供しています。さらに被害者の方の希望に応じて、地域警察官が被害者訪問・連絡活動を実施します。

● 相談カウンセリング

各都道府県警察では、性犯罪に係る被害や捜査に関する相談を受け付ける「性犯罪被害110番」等の相談電話や「性犯罪被害者相談コーナー」等の相談室を設置し、女性の警察官等が相談に応じています。届け出を迷っている場合も相談できます。また警察のカウンセラーによるカウンセリングを行える場合もあります。

● 緊急避妊等の経費負担

各都道府県警察では、被害者の初診料、診断書料、緊急避妊費用、性感感染症などの検査費用、人工妊娠中絶費用などを公費で負担しています。

● 犯罪被害給付制度

被害によって怪我を負ったり、病気になった場合（重症病給付金）や、身体に障害が残った場合（障害給付金）、あるいは遺族（遺族給付金）に給付金が支給される制度があります。この制度では、対象となる犯罪

や病気・障害の程度など様々な条件がありますので、希望する場合には警察に相談してください。

●女性の警察官による捜査

あなたが望む場合には、女性の警察官があなたからの事情聴取や、証拠採取、証拠品の受領、病院等への付き添い、捜査状況の連絡などを担当します。

●証拠採取における配慮

被害者の衣服や身体から証拠を採取する場合には、被害者にできるだけ負担をかけないように配慮しています。また、産婦人科と連携して、安心して検査や治療を受けられるようにしています。証拠として衣類を預かる場合には、着替えも用意しています。被害状況を確認するための再現を行う必要があるときには、人形を使うなどの方法で気持ちの負担を和らげるようにしています。

●被害者の安全確保

被害者は、警察に相談したり、届け出たりすることで犯人などから仕返しをされるのではないかと不安を持つことがあります。警察では、被害者と連絡を密にし、防犯指導など必要な助言を行います。また状況に応じて自宅や勤務先における身辺警戒やパトロール等を強化したり、緊急通報装置を貸出しするなど、被害者の方かの不安を解消し、危害を未然防止するための種々の対策を講じています。

出典：(独)国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 成人精神保健研究部
「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」
<http://victims-mental.umin.jp/>

長野県警察

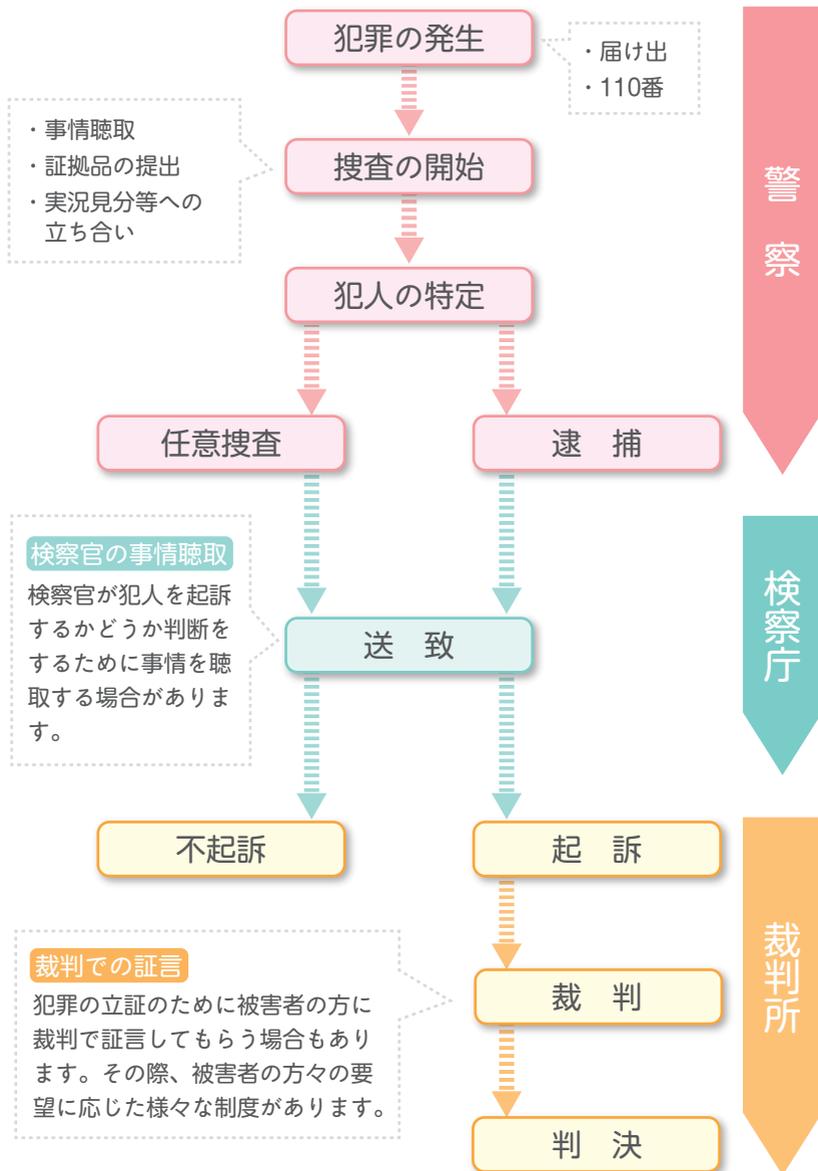


<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/soudan/higai/index.html>



裁判について

刑事手続の流れ



犯人が捕まって裁判になったら…

犯人が捕まると、裁判になる場合があります。

犯人に自分の名前や住所を知られてしまうのではないかと…犯人のことは許せないけど裁判を傍聴したりするのは怖い…等、裁判に対して不安や心配もあるかと思いますが、被害者の方が安心して裁判にのぞめるような制度があります。

証人への付き添い

証人として証言する際、家族や支援者などが証人のそばに付き添うことができるようにするものです。



証人の遮へい

法廷で証言する際、被告人や傍聴人との間についたてなどを置き、周囲の視線を気にしないで証言できるようにするものです。

ビデオリンク方式

証人に別室で在籍してもらい、法廷と別室をケーブルで結び、モニターを通じて証人尋問を行う方法です。

優先傍聴

裁判は公開の法廷で行われますので、誰でも傍聴することができますが、被害者やご遺族等の方々は、優先的に裁判を傍聴できる制度です。

被害者参加制度

一定の事件の被害者やご遺族等の方々が刑事裁判に参加して、公判期日に出席したり、被告人質問などを行うことができるものです。

検察庁でできること

(検察庁が行っている被害者支援のための一般的制度)

1. 被害者支援制度

被害者やご遺族の方々の負担や不安をできるだけ和らげるため、犯罪被害者への支援に携わる「被害者支援担当者」を全国の地方検察庁に配置しています。

2. 被害者ホットライン

被害者やご遺族等の方が検察庁へ気軽に被害相談や事件に関する問合せを行えるように、専用電話として「被害者ホットライン」を全国の地方検察庁等に設けています。(長野県のホットライン窓口は22Pへ)

3. 被害者等通知制度

被害者や親族等の方々に対し、できる限り事件の処分結果、刑事裁判の結果、犯人の受刑中の刑務所における処遇状況、刑務所からの出所時期などに関する情報を提供する制度です。

詳しくは検察庁ホームページ「犯罪被害者等の方々へ」に掲載されています。

検察庁 犯罪被害者等の方々へ



http://www.kensatsu.go.jp/higaikaihuku/category_000009.html



また長野犯罪被害者支援センターでは、裁判に関するお手伝いも行っています。

具体的に裁判所への付き添いや、被害者やご家族が裁判には出たくないけれど、内容や結果について知りたい、という場合に、被害者の方に代わって裁判を傍聴して結果をお知らせする「代理傍聴」を行っています。



ともにちゃん

一人で悩まずに、まずはご相談ください。

法律に関する相談

被害に遭い、警察への届け出や、裁判を経験することは初めてで戸惑うことばかりかもしれません。

法テラスでは、被害にあわれた方やご家族の方などが、そのとき最も必要な支援が受けられるよう、その被害に関する刑事手続きの仕組みや、損害や苦痛の回復・軽減を図るための法制度に関する情報を提供します。(刑事手続きの流れ、各種支援制度など)

また法律専門家の力が必要な場合は、個々の状況に応じて、犯罪被害者支援の経験や理解のある弁護士を紹介してもらうこともできます。弁護士を依頼する場合の費用について、一定の要件に該当される方は弁護士費用の援助制度をご利用いただける場合もあります。

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。



法テラス 犯罪被害者支援



<http://www.houterasu.or.jp/higaishashien/>





今、つらい想いをしているあなたへ



5. 今、つらい想いをしているあなたへ

被害の影響

被害に遭ってから、こんなことはありませんか？



- 外出することや人混みがこわい
- 眠れない
- 出来事のこわい場面がよみがえってくる
- 集中できない、イライラする
- 不安や恐怖を感じる
- つらい、悲しい気持ちになる
- 何もしたくない、何をする気も起きない
- 色々な気持ちが出てくる
- 自分が汚れてしまったと感じる
- 人を信じることができない
- 自分には価値がないように思える
- 恋人やパートナーと性行為ができない
- 不特定多数の人と性行為をする



性被害について人に話すことに抵抗があったり、「被害にあったのは自分が悪い」と思ってしまう人もたくさんいます。

しかし悪いのは加害者です。

どんな理由があったとしても、あなたの意思に反して無理やり性行為をすることは悪いことなのです。

また、被害後の反応や様子はひとりひとり違いますが、このような反応が起きて、“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。

しかしあなたが弱いわけでもおかしくなったわけでもありません。心や身体にいろいろな反応が起こるのは自然なことです。

トラウマ反応があったら、 心の回復のためにどうしたらいいか



- ◆ 時間と共にだんだん治まってきます。
- ◆ 1カ月くらいは、様子を見て、無理をしないで安心してくつろげるように環境を整えましょう。
- ◆ 信頼できる人に話してみましよう。話せるところから、少しずつでも構いません。話をすることでどうしたらいいか分かったり、気持ちが和らぐことがあります。周りの人に分かってもらって、一緒にいてもらったり、生活面でサポートしてもらおうとよいでしょう。

ねむれない、不安な気持ちが強いなど、トラウマ反応が強くてとても辛い場合、1カ月待たずに、専門相談機関や医療機関を受診しましょう。

すぐには難しいかもしれませんが、あなたが心地よい、リラックスできると感じることをしてみましょう。

アロマなど好きなにおいをかぐ

ストレッチをする

お風呂にはいる

好きなものを食べる

好きな音楽を聴いて過ごす など



あなたが心地よいと感じることを、自分のペースでゆっくり過ごせる時間とってみましょう。

また3Pで紹介した「リラクゼーションのための呼吸法」も心の回復に役立ちます。





あなたの友達や
知り合いが被害にあったときは…



6. あなたの友達や知り合いが 被害にあったときは…

話を広めないようにする

驚いたからと言って、何人にも話したり、ネットなどで広めることはやめましょう。今後、警察の捜査があるかもしれませんし、個人のプライバシーに関わることだからです。

一緒にいてあげる、そばにいてあげる

被害にあった人は最初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。そばに寄り添って、一緒のときを過ごすだけでもよいのです。

相談機関への相談をすすめる

もしどうしたらよいのか、被害者自身が困っていたら、ここで紹介させてもらった相談機関に相談することをすすめてみましょう。嫌がっている場合は無理することはありませんが、困っていることがあれば周囲のサポート受けることも選択肢の一つです。

大切な人が、突然の犯罪によって傷つけられたと知った時、あなた自身が動揺してしまうことは自然なことです。

動揺のあまり、また被害者を想うことで次第にサポートが負担となり、逆に傷つけてしまうこともあります。

それを防ぐためには、あなた自身が一人で抱え込まず、被害者支援センター等の相談機関に相談することも大切です。

私たちは、相談内容について誰かに話したり
しませんので、安心してご相談ください。



7. 各機関の連絡先

民間の支援センター

長野県公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体

認定NPO法人 長野犯罪被害者支援センター

長野 026-233-7830 (土日祝日を除く10:00～16:00)

中信 0263-73-0783 (月・水のみ10:00～16:00)

性暴力被害専用の相談窓口

長野県性暴力被害者支援センター りんどうハートながの

026-235-7123 (24時間対応)

Mail rindou-heart@pref.nagano.lg.jp

(長期連休中はメールでの相談の返信には、お時間がかかります。)

にんしんが心配、
そんなときの相談窓口もあります

にんしんSOSながの(うえだみなみ乳児院)



<http://nyujiin.keiroen.or.jp/ninsin-sos/>



0120-68-1192 (24時間365日対応)

Mail ninsinsos@keiroen.or.jp



警察

長野県警察 性犯罪ダイヤルサポート(警察本部捜査第一課)

24時間
対応

0120-037-555 プッシュ回線 #8103

※プッシュ回線はNTT及びJcomのIP電話から発信すると通話料金が発生します。

月曜日～金曜日 8:30～17:15	相談担当の女性警察職員が対応
夜間・休日	警察本部当直対応

※緊急の場合は110番

検察庁

長野地方検察庁被害者ホットライン

026-232-8180 (電話/FAX)

法律に関すること

法テラス犯罪被害者支援ダイヤル

0570-079714

平日	9:00～21:00
土曜	9:00～17:00

※年末年始を除く

IP電話からは、03-6745-5601にお電話ください。



制 作

認定特定非営利活動法人
長野犯罪被害者支援センター

制作協力

清泉女学院大学人間学部心理コミュニケーション学科
心理コース岡本ゼミ(3年生)

