



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

(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



はじめに - あなたへのメッセージ	1
この冊子をご利用いただくにあたって	2
これって暴力なの?	3
被害の様々な影響	4
心やからだの反応・変化	5
考え方や行動の変化	6
自分をケアしましょう	8
どこに相談したらよいのでしょうか?	11
産婦人科ができること	12
警察ができること	13
民間被害者支援団体ができること	15
検察庁・法テラス・弁護士ができること	16
こころの相談・治療機関ができること	17
ご家族や周囲の方々へ	18
各機関の連絡先	20
<参考資料>	
性暴力被害についての誤解や偏見	23
刑事手続きの流れと警察からの被害にあわれた方へのお願い	24



今、この冊子を手にとっているあなたは、とても大変な出来事にあって、どうしてよいかわからず混乱していたり、「被害にあったのは自分が悪い」と、自分のことを責めて苦しい想い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ないけど、伝えたい言葉があります。

「一人じゃないよ、絶対にあなたのことを心配して思っていてくれる人がたった一人でもいるよ。自分を責めないで。あなたは悪くないよ」

この言葉は、ご自身が被害にあわれたアコースティックデュオ PANSAKUのばんさんからのあなたへのメッセージです。

このハンドブックは、性暴力の被害にあわれた方が必要とするような様々な支援についての情報を載せたものです。この中にあなたが必要としている支援があるかもしれません。

今、全部読まなくてもよいのです。あなたが気になっているところだけでも目を通してみてください。あなたの助けになるところや人に出会えるかもしれません。

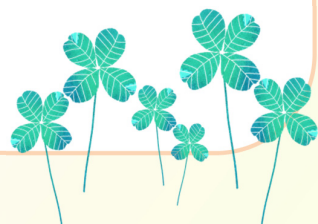


ばんさんのメッセージは許可を得て以下から引用しています。
 福島県警被害者支援室ホームページ
<http://www.police.pref.fukushima.jp/soudan/higaisyasien/interview05.html>



この冊子には、性暴力の被害にあわれた方やご家族・周囲の方が、これから必要とするのではないと思われる支援を中心にした情報を載せています。

- 最初に、性暴力について理解してもらうためのページがありますが、まず自分に必要なところや疑問に思うところを読みたい方もいると思います。そういう方は、もくじから自分の気になる項目を選んでそのページを読んでください。
- 性暴力という文字を見るだけでもつらくなってしまう人もいます。読みたいけど読めないという方は、家族や信頼できる人、相談機関の人と一緒に読むことが助けになるかもしれません。
- このハンドブックでは、警察や検察庁での手続きの話がでてきますが、被害届を出すことをすすめるものではありません。しかし、警察では被害届を出さなくても相談すれば受けられる支援もありますので、どんな支援があるかについては知っていただくとよいかもしれません。



性暴力の加害者は、知人やデートの相手であることも少なくありません。そういう時、被害者は「これって暴力？」とわからなくなってしまって、相談できないことがあります。

“性暴力”は、一言でいうと、「^{おど}脅しや^{きょうせいりょく}強制力^注を用いて行われるあなたの意思に反していたり、あなたの同意がない性的な行為のすべて」です。

相手がどんな人（例えば、友人、知人、恋人、配偶者、家族など）であっても、どのような状況や場所（例えば、自宅、相手の家、職場、学校、ホテルなど）で起きてても性暴力になるのです。

また、性暴力は、レイプ^{そうにゅう}（性器の挿入を伴う行為）だけではありません。体や性器に直接ふれる行為（痴漢^{ちかん}も含まれます）や、盗撮^{とうさつ}、性器などを見せること、ポルノ映像・写真を見せることやその被写体^{ひしやたい}にすること、それを勝手に公開すること、性的な嫌がらせをすることもすべて性暴力なのです。

性暴力は、それを受けた人の尊厳^{そんげん}や自尊心^{じそうしん}を傷つけ、無力感^{むりょくかん}や屈辱感^{くつじやくかん}をもたらします。愛し合っているパートナーとの性的な関係は、喜びや満足、幸福感をもたらすものですが、性暴力はそれとは全く異なるものです。

※ ここでの性暴力の定義は、世界保健機構^{せかいほけんきこう}（WHO）の定義を参考にしていますが、残念ながら、日本の法律上の定義はもっと狭いものになっています。裁判で認められるかどうかについては、警察官や弁護士など法律の専門家にご相談していただく必要があります。

注）職場の上司と部下のようにその力関係自体が強制力となっているものも含まれます。



性暴力被害は、被害者にさまざまな影響^{えいさやう}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

からだへの影響

- 被害による負傷
- 眠れない、悪夢
- めまいや吐き気、痛みなど様々な身体の不調

心への影響

- 恐怖、不安、自責感、怒り、などの様々な感情
- 感覚や気持ちの麻痺
- 気分の落ち込み など

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を知ることは、回復への大切な第一歩です。

次のページからは、もう少し詳しく、心やからだ、考え方などの反応や変化を説明しています。



被害の後には、心とからだにさまざまな反応や変化が起きます。
このような反応や変化は、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。続く期間も人によってさまざまです。

ショックや動揺・混乱

- 「本当のこととは思えない」、「信じられない」という気持ちになる
- 頭の中が真っ白で何も考えられない、どうしたらよいかわからない

不安や恐怖、気分の落ち込みが続く

- 考えたくないのに被害のことがくり返し頭に浮かぶ
- 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わからない
- 生きていたくない、死にたいと考えてしまう

過敏になって、落ち着かない

- 寝つきが悪い、夜に何度も目が覚める
- 何か起こりそうでいつもびくびくしている
- 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

からだの調子が悪い

- 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



被害は考え方や行動にもさまざまな影響を与えます。

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、何をやってもだめだ」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

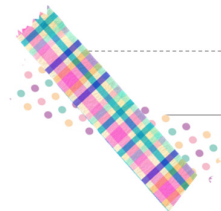
- 外出できない、引きこもりがちになる
- 大勢の人(とくに男性)がいる場所など被害を思い出させる場所を避ける
- ひとりきりになるのが怖くて、誰かにそばにいてもらわないとられない
- 被害を思い出すのが怖くて、新聞やテレビを見なくなる
- 趣味など今まで好きだったことをしなくなる
- 家族や友人と話したり、会うことを避ける
- 恋人やパートナーと性的な関係を持ってない
- 自分を傷つけたり、死のうとする行動をとってしまう

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、性暴力被害のように非常にショックな出来事があったときに、このような反応が起こるのは自然なことです。



メモ





被害の後は気持ちが不安だったり、落ち込んでしまっていたり、またする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。少しずつでもよいです。自分のケアをしていきましょう。

以下のことは必ず確認してケアしておきましょう

● 被害の時に身体の中や外側が傷ついていませんか？

今は症状がなくても後から表れることがあります。必ず病院で検査や治療を受けましょう。

● 妊娠や性感染症の恐れはありませんか？

万が一でも不安があったら必ず産婦人科を受診しましょう。

● あなたの身の回りは安全ですか？

加害者が住所を知っているようなことはありませんか？
家のどこか壊れているところはありませんか？

修理したり、家族や安心できる友人の家で過ごすことが役に立つかもしれません。安全を守るために、警察や被害者支援団体に相談しましょう。

● 眠れなかったり、食欲がないが続いていませんか？

不安や恐怖で生活がつかなくなっていませんか？

死にたい気持ちがでてきていることはないですか？

家族や友人、被害者支援団体やこころの相談・治療機関に相談してみましょう。



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ことです。
- 被害が起こ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。でも、たとえ不注意と思える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。そのことを自分がわかってあげましょう。
- 自分でうまく気持ちをコントロールできなかったり、思うように生活できないと感じることもあるかもしれません。無理もないことです。少しずつでもよいんだと自分に言いかけようとすることで、少し落ち着くこともあるかもしれません。
- 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のはとてもつらいことです。あなたが信頼できるお友達や家族など周りの人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、わかってもらえると思うと少しほっとするかもしれません。
- 大変なことが起こった時には、誰でも手助けが必要です。お友達や家族、支援団体の人、警察の人、それぞれにできることがあります。こんな大変なことを一人で対処するのは大変です。相談して手伝ってもらいましょう。



自分をケアしましょう (その3)



こんなことが自分のためにできるかもしれません

- 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やっていきましょう。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。疲れた時には休むことも大切です。
- 仕事や学校に行きにくかったり, 行っても思うように仕事や勉強ができないかもしれません。今は, 無理をし過ぎないようにしましょう。
- 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ためてみましょう。音楽やアロマ, ストレッチなどはどうでしょうか?



～気持ちが動揺したり, 不安な時に, 落ち着く方法を紹介します～

“リラックス”と頭の中で声をかけてみるのもよいです。



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 (鼻からでもいいです)

5回から10回ほどくり返しましょう



吐くときにすこしずつ 身体の力をぬいていきましょう



(出典: 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター 堀越勝, 新明一星: 「感情教育CBTプログラム: こころのアロマのメンテナンス」を一部改題)

どこに相談したらよいのでしょうか?



詳しくはこちらのページをご覧ください

妊娠したり, 性感染症にかかったらどうしよう? 身体のこと心配…

産婦人科

12
ページ

犯人が怖い, 捕まえてほしい… 証拠をとっておきたいけど… でも, 警察ってなんか怖い…

警察

13-14
ページ

どうしたらいいかわからない… 誰に相談したらいいの? 警察には相談したくない…

被害者
支援団体
性暴力救援
センター

15
ページ

裁判の手続きってわからない… 法律のことを誰か教えてほしい 弁護士ってどうやって探したらいいの?

検察庁
法テラス
弁護士

16
ページ

不安でどうしようもない… 眠れないし, 食欲がないし… 精神科だとお薬だけなんじゃないの? カウンセリングってどこで受けられるの?

こころの
相談機関

17
ページ



治療や検査、警察への連絡などは、被害者の同意を得て行います。
妊娠や性感染症の心配があったら、必ず産婦人科を受診してください。

● 診察／傷の手当て／他の医療機関の紹介

診察し、身体への傷の手当てをします。症状によっては他の医療機関（外科、心療内科・精神科など）を紹介します。

● 緊急避妊

被害から**72時間以内**であれば、緊急避妊薬（ノルレボ[®]錠など）を処方します。緊急避妊薬の服用によりほとんどの場合は妊娠を避けられます。服用開始が早いほど妊娠を避けられるため、被害後できるだけ早く受診することが大切です。また、72時間をすぎても、5日間以内であれば、IUD（子宮内避妊具）を用いた避妊措置を行う方法もあります。

● 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型肝炎など）の検査と治療をします。性感染症の種類によって検出時期が異なるため、検査は初診時、2週間後、8週間後の3回程度行う必要があります。

● 妊娠に関する相談

妊娠や中絶についての相談を受けています。

● 警察への連絡

警察へ連絡しないで産婦人科を受診した場合、被害者が希望すれば、病院側から警察に連絡することができます。被害者の同意がないのに、警察に連絡することはありません。（⇒ 警察の支援は13ページ）

● 証拠採取

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）への負傷の状況
- 加害者の毛髪や体液（唾液、精液など）

※ 証拠採取はすべての病院で対応できるわけではないので、可能であれば、警察に相談して、警察から紹介された病院を受診することをおすすめします。

※ 警察に相談の上受診した場合には緊急避妊費用、初診料、診断書料、性感染などの検査費用、人工妊娠中絶費用などが公費負担となる場合があります。詳しくは、13ページを参照してください。



警察は、犯人の逮捕だけでなく、あなたの安全を守ったり、様々な支援ができます。被害の届け出をためらっている場合でも相談することができます。

● 被害者への情報提供

パンフレット「被害者の手引」で刑事手続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。（⇒ 性犯罪被害相談電話設置一覧表は20ページ）

● 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（重傷病給付金）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、被害者との連絡を密にし、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するなど、被害者の方の不安を解消し、危害を未然防止するための種々の対策を講じています。

※ここでは、性暴力被害者が必要とすると考えられるものを記載しました。
詳しくは、警察庁ホームページ「警察による犯罪被害者支援」をご覧ください。

<http://www.npa.go.jp/higaisya/home.htm>

警察庁 犯罪被害

検索



警察に届け出てからの警察での手続きについては、**24-25**ページの「**刑事手続の流れ**」をご覧ください。



ここでは、主に全国被害者支援ネットワークに加盟している民間被害者支援団体や性暴力救援センターで行っている支援を紹介しています。

電話相談・面接相談

- ◆ 被害にあった方やご家族の悩みや困り事について、電話や面接でご相談を受けています。どうしてもわからない時にも一緒に考えます。
- ◆ 警察への届け出やその後の刑事手続き、裁判などの司法手続きについての相談を受けています。
- ◆ 支援機関やその窓口、支援制度(犯罪被害給付金含む)などについて説明します。
- ◆ 受診できる病院を探して紹介します。

直接支援

付き添い支援

- ◆ 必要に応じて、警察や検察庁、病院などへ付き添います。
- ◆ 裁判で証人になったり、傍聴するときなど法廷などへの付き添いを行います。

専門家の紹介

- ◆ 必要に応じて、弁護士、医師、カウンセラーなどの専門家を紹介します。

心理カウンセリング

- ◆ 心理カウンセラーが心の相談やカウンセリングを行います。

団体（連絡先は21ページ）によって提供している支援が異なりますので、電話で確認してください。電話は匿名でかけることもできます。

★ 性暴力救援センター

性暴力救援センターでは、主に24時間のホットラインで支援員が電話相談を受けています。被害直後の被害者のニーズに応えて、総合的な支援を行っています。病院が拠点となっているところでは速やかに産婦人科のケアが受けられます。あなたが必要とすれば、支援員が産婦人科の診療や警察への通報・付き添いもできます。弁護士や他の相談機関への紹介も行います。

⇒ 連絡先は**22**ページ





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。

<http://www.kensatsu.go.jp/higaisha/index.htm>

検察庁 犯罪被害者の方々へ

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

経済的援助制度の説明、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。

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

法テラス 犯罪被害者支援

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「犯罪の被害者に遭われた方へ」をご覧ください。

http://www.nichibenren.or.jp/contact/crime_victims.html

日弁連 犯罪の被害



ここでは、精神科や心療内科について紹介しています

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
- 気持がつかなくてどうしたらよいかわからない時

近所の精神科がわからない、どこに通院したらよいかわからない場合には、最寄りの保健所や精神保健福祉センター、被害者支援団体、警察の性犯罪被害相談電話などにお問い合わせください。(⇒ 各機関の一覧は20-22ページ)

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。早めに電話で予約をしましょう。その際、女性の医師の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。

* 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ところとできないところがあります。また、カウンセリングは自費診療になる場合もあります。かかっている医療機関に相談してみてください。

* 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。

ご家族や周囲の方々へ（その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よいかわからなくなります。

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、だれかが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、一緒のとき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は控えましょう）
- 被害者が話すときには、丁寧に耳を傾けましょう。その人の言うことをわ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つけてください。けがをしていないでしょうか？ 医療機関（産婦人科）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、一緒に探したり、付き添ってあげてください。

ご家族や周囲の方々へ（その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わ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、警察、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けると被害者は自分が否定されたり、わ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。
 - 「そんなはずはないでしょ！」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。

各機関の連絡先 1



- 内閣府 犯罪被害者等施策トップ > 被害者支援の相談窓口 > 主な支援機関・団体
<http://www8.cao.go.jp/hanzai/soudan/kikan/kikan.html>

- 検察庁 トップページ > 犯罪被害者の方々へ
<http://www.kensatsu.go.jp/higaisya/index.htm>

- 警察庁 警察による犯罪被害者支援ホームページ
<http://www.npa.go.jp/higaisya/home.htm>

- 警察庁 性犯罪被害相談電話設置一覧表(平成25年4月30日現在)

最新の情報は、警察庁ホームページ「性犯罪被害相談電話設置一覧表」で確認できます。
<http://www.npa.go.jp/consultation/sousa1/index.htm> (ホームページには受付時間が記載されています。)



名称	電話番号	名称	電話番号
北海道 性犯罪被害110番	0120-756-310	愛知 レディースホットライン	0120-67-7830
	011-242-0310	三重 警察総合相談電話	059-224-9110
函館 性犯罪被害110番	0120-677-110	滋賀 県民の声110番	077-525-0110
旭川 性犯罪被害110番	0120-677-110	京都 レディース110番	075-411-0110
釧路 性犯罪被害110番	0120-677-110		レディース相談
	0154-24-0310	大阪 ウーマンライン	06-6941-0110
北見 被害者相談電話	0120-677-110	兵庫 レディースサポートライン	078-351-0110
青森 性犯罪被害110番	0120-897-834	奈良 性犯罪被害相談110番	0742-24-4110
岩手 性犯罪相談電話	0120-797-874	和歌山 性犯罪被害110番	073-432-0110
宮城 性犯罪被害相談電話	022-221-7198	鳥取 性犯罪110番	0857-22-7110
秋田 レディース通話110番	0120-028-110	島根 性犯罪110番	0852-23-4110
山形 女性専用相談電話	023-615-7130		0120-110-267
福島 性犯罪被害110番	0120-503-732	岡山 性犯罪被害相談電話	0120-001-797
警視庁 警視庁犯罪被害者ホットライン	03-3597-7830	広島 性犯罪相談110番	0120-72-0110
茨城 性犯罪被害相談「勇気の電話」	029-301-0278	山口 女性犯罪被害相談電話	083-932-7830
栃木 性犯罪被害者相談電話	0120-710-873		レディース・サポート110
群馬 女性相談者専用電話	027-224-4356	徳島 子供・女性を守る通報ダイヤル	088-623-6110
警察安全相談電話	027-224-8080	香川 性犯罪被害者専用相談電話	087-831-9110
埼玉 犯罪被害者支援室相談電話	0120-381-858		(ハートフルライン)
千葉 女性被害110番	043-223-0110	愛媛 警察総合相談電話	089-931-9110
相談サポートコーナー	043-227-9110	高知 女性被害相談電話	088-873-0110
女性相談所	0120-048-224		「レディースダイヤル110番」
神奈川 性犯罪被害110番	045-681-0110	福岡 犯罪被害者相談電話	092-632-7830
新潟 女性被害110番	025-281-7890		ミズ・リリーフライン
山梨 性暴力110番	055-224-5110	佐賀 レディーステレホン	0952-28-4187
長野 女性被害犯罪ダイヤルサポート110	026-234-8110	長崎 性犯罪被害110番	0120-110-874
静岡 性犯罪被害110番	0120-783-870	熊本 レディース110番	0120-834-381
富山 女性被害110番	0120-72-8730		096-384-1254
石川 レディース通話110番	076-225-0281	大分 警察安全相談電話	097-534-9110
福井 レディーステレホン	0120-29-2170	宮崎 女性被害相談電話	0985-31-8740
	0776-29-2110	鹿児島 性犯罪被害110番	099-206-7867
岐阜 性犯罪110番	0120-870-783	沖縄 性犯罪被害者相談専用電話	098-868-0110
	058-277-3783		

※受付時間は都道府県で異なります。留守電等になっている場合もあります。

各機関の連絡先 2



- 全国被害支援ネットワーク加盟組織一覧(NPO法人全国被害者支援ネットワークホームページ)
<http://www.nnvs.org/list/index.html>

名称	電話番号
北海道 (公益社団法人北海道家庭生活総合カウンセリングセンター内)北海道被害者相談室	011-232-8740 月～金 10時～16時
北海道 (一般社団法人北・ほっかいどう総合カウンセリング支援センター内)北・ほっかいどう被害者相談室	0166-24-1900 月～木 10時～15時
青森 公益社団法人あおもり被害者支援センター	017-721-0783 月～金 10時～17時 水は20時30分まで
岩手 公益社団法人いわて被害者支援センター	019-621-3751 月～金 13時～17時
宮城 公益社団法人みやぎ被害者支援センター	022-301-7830 火～金 10時～16時 月は予約の相談日
秋田 公益社団法人秋田被害者支援センター	0120-62-8010/018-893-5937 月～金 10時～16時
山形 公益社団法人やまがた被害者支援センター	023-642-7830 月～金 10時～16時
福島 公益社団法人ふくしま被害者支援センター	024-533-9600 月～金 10時～16時
茨城 公益社団法人いばらき被害者支援センター	029-232-2736 月～金 10時～16時
栃木 公益社団法人被害者支援センターとちぎ	028-643-3940 月～金 10時～16時
群馬 公益社団法人被害者支援センターすてつぐんま	027-243-9991 月～金 10時～15時
千葉 公益社団法人千葉犯罪被害者支援センター	043-225-5450 月～金 10時～16時
東京 公益社団法人被害者支援都民センター	03-5287-3336 月・木・金 9時30分～17時30分 火・水～19時
埼玉 公益社団法人埼玉犯罪被害者援助センター	048-865-7830 月～金 9時～16時
神奈川 認定NPO法人神奈川被害者支援センター	045-311-4727 月～土 9時～17時 045-328-3725 月～金 10時～16時 (性被害専用)
新潟 公益社団法人にいがた被害者支援センター	025-281-7870 月～金 10時～16時
石川 公益社団法人石川被害者サポートセンター	076-226-7830 火～土 13時30分～16時30分
福井 公益社団法人福井被害者支援センター	0120-783-892/0776-88-0801 月～金 10時～16時
富山 公益社団法人とやま被害者支援センター	076-413-7830 月～金 10時～16時
長野 認定NPO法人長野犯罪被害者支援センター	026-233-7830 長野相談室 0263-73-0783 中信相談室 0265-76-7830 南信相談室 月～金 10時～16時
山梨 公益社団法人被害者支援センターやまなし	055-228-8622 月～金 10時～16時
岐阜 公益社団法人ぎふ犯罪被害者支援センター	0120-968-783/058-268-8700 月～金 10時～16時
静岡 NPO法人静岡犯罪被害者支援センター	054-651-1011 月～金 10時～16時
愛知 公益社団法人被害者サポートセンターあいち	052-232-7830 月～金 10時～16時
三重 公益社団法人みえ犯罪被害者総合支援センター	059-221-7830 月～金 10時～16時
滋賀 NPO法人おうみ犯罪被害者支援センター	077-525-8103/077-521-8341 月～金 10時～16時
京都 公益社団法人京都犯罪被害者支援センター	075-451-7830/0120-60-7830 月～金 13時～18時
大阪 認定NPO法人大阪被害者支援アドボカシーセンター	06-6774-6365 月～金 10時～16時
兵庫 公益社団法人・NPO法人ひょうご被害者支援センター	078-367-7833 火・水・金・土 10時～16時
奈良 公益社団法人なら犯罪被害者支援センター	0742-24-0783 月～金 10時～16時 0744-23-0783 中南和相談コーナー 火のみ 10時～16時
和歌山 公益社団法人紀の国被害者支援センター	073-427-1000 月～金 10時～16時 土13時～16時 第1・3土は女性の被害に関する専門相談日
島根 一般社団法人島根被害者サポートセンター	0120-556-491 月～金 10時～16時
岡山 公益社団法人被害者サポートセンターおかやま(VSCO)	086-223-5562 月～土 10時～16時
広島 公益社団法人広島被害者支援センター	082-544-1110 月・水・木・土 10時～16時
山口 NPO法人山口被害者支援センター	083-974-5115 月～金 10時～16時
鳥取 公益社団法人とっとり被害者支援センター	0857-30-0874 月～金 10時～16時



各機関の連絡先 3



全国被害支援ネットワーク加盟組織一覧(つづき)

名称	電話番号
愛媛 一般社団・NPO法人被害者こころの支援センターえひめ	089-905-0150 火～土 10時～16時
高知 NPO法人こうち被害者支援センター	088-854-7867 月～金 10時～16時
香川 NPO法人被害者支援センターかがわ	087-897-7799 月～金 10時～16時
徳島 公益社団法人徳島被害者支援センター	088-678-7830 月・水・木・金 9時～16時
福岡 公益社団法人福岡犯罪被害者支援センター	092-735-3156 月～金 10時～16時
佐賀 NPO法人被害者支援ネットワーク佐賀VOISS	0952-33-2110 月～金 10時～17時
長崎 公益社団法人長崎犯罪被害者支援センター	095-820-4977 月～金・第2土 10時～16時
熊本 公益社団法人くまもと被害者支援センター	096-386-1033 月～金 10時～16時
大分 公益社団法人大分被害者支援センター	097-532-7711 月～金 10時～16時
宮崎 公益社団法人みやざき被害者支援センター	0985-38-7830 月～金 10時～16時
鹿児島 公益社団法人かごしま犯罪被害者支援センター	099-226-8341 火～土 10時～16時
沖縄 公益社団法人沖縄被害者支援ゆいセンター	098-866-7830 月～金 10時～16時

● 性暴力被害専用の相談窓口(2014年3月現在)

名称	電話番号
北海道 性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH	050-3786-0799 月～金 13時～20時 土日祝祭日・12/29-1/3除く http://sacrach.jp/
福島 性暴力被害者支援協力機関(SACRAふくしま) SACRAホットライン	024-533-3940 月・水・金 10時～20時 火・木 10時～16時 土日・祝祭日 年末年始を除く http://www.vsc-fukushima.net/sacra
東京 性暴力支援センター・東京(SARC東京) レイプクライシスセンター つぼみ	03-5607-0799 24時間ホットライン http://mobilesaq-en.mymp.jp/ 03-5577-4042 月～金 14時～17時 祝日除く http://crisis-center-tsubomi.com/
愛知 ハートフルステーション・あいち	0570-064-810 月～土 9時～20時 (ただし、愛知県内から通話可能)
大阪 性暴力支援センター・大阪(SACHICO)	072-330-0799 24時間ホットライン http://www.sachico.jp/
兵庫 性暴力被害者支援センター・ひょうご	06-6421-0991 月～金 9時30分～16時30分 土日祝・年末年始休み http://1kobe.jimdo.com/
和歌山 性暴力支援センター和歌山 わかやまmine(マイン)	073-444-0099 相談・医療 9時～17時 (土日～16時30分, 祝日・年末年始除く) 緊急医療 9時～22時 (年末年始を除く)
島根 しまね性暴力被害者支援センター「さひめ」	0852-28-0889 http://sahime.onnanokonotameno-er.com/
福岡 性暴力被害者支援センターふくおか	092-762-0799 年末年始を除く全日9時～24時
佐賀 性暴力支援センター・さが さが・mirai	0952-26-1750 月～金 9時～17時(救急受診はこの限りではない) http://www.avance.or.jp/mirai.html

● 法テラス(日本司法支援センター) ホーム > 法テラス犯罪者被害者支援
<http://www.houterasu.or.jp/higaishashien/>

● 日本弁護士連合会 HOME > 法律相談ガイド > 犯罪の被害に遭われた方へ
http://www.nichibenren.or.jp/contact/crime_victims.html

● 全国の精神保健福祉センター一覧(厚生労働省)
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>



(本冊子の参考文献) 小西聖子著『増補新版』犯罪被害者の心の傷(白水社、2006)



性暴力被害についての誤解・偏見



性暴力被害については、さまざまな誤解や偏見があるため、被害者自身も、それを信じていて、自分を責めていることがあります。ここであげたのは一部ですが、このような誤解や偏見で自分を責めないようにしましょう。

“若い女性にだけレイプ被害は起きる”

実際には
幼い子どもから高齢者まで、あらゆる年代の女性が被害にあっています。女性だけでなく、男性も被害にあっています。

“被害者側の服装や行動が被害をもたらす”

実際には
実際には、被害女性の多くは特別に挑発的な服装をしているわけではありません。しかし、被害者がどのような服を着ていたとしても、どのような行動であったとしても、相手が望まない行為をしてはいけません。

“抵抗しなかったのは「合意があった」ということだ”

実際には
被害者は、「抵抗しない」のではなく、「抵抗できない」のです。抵抗したら殺される、とてもかなわないと思ったり、恐怖心のために、声をあげることさえできないのです。脅しやお酒などで抵抗できなくされていることもあります。

“日本で被害にあうことはまれなことだ”

実際には
内閣府の調査によると、一生の間でレイプの被害を経験したことがある女性は全体のおおよそ6～7%います。実際には、15～16人に1人が被害にあっているのです。

“加害者は見知らぬ人が多い”

実際には
内閣府の調査によると、顔見知りの者やよく知っている者からの被害が約8割になっています。むしろ見知らぬ人からの被害の方が少ないのです。

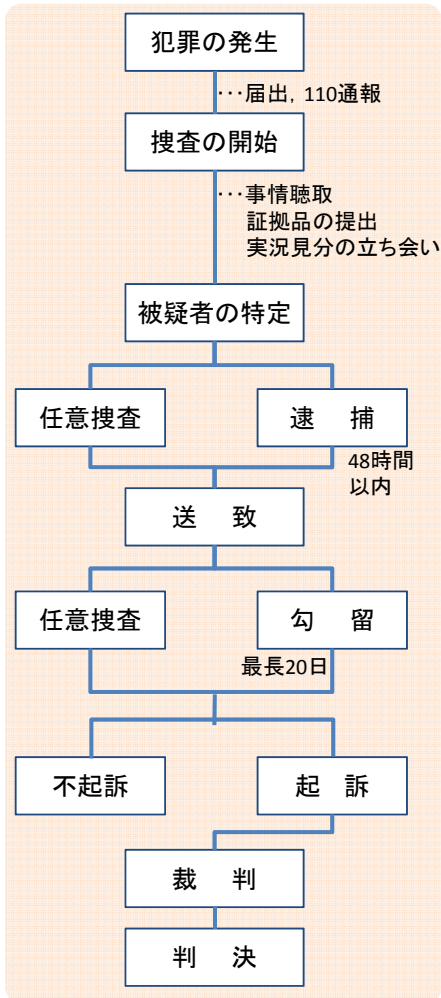
刑事手続きの流れと警察からの被害にあわれた方へのお願い



* 24-25ページは、警察庁ホームページ(<http://www.npa.go.jp/higaisya/home.htm>)の内容を引用して記載しています。

<刑事手続きの流れ>

犯人を明らかにし、犯罪の事実を確定し、科すべき刑罰を定める手続きのことを刑事手続きといい、これは、大きく、捜査、起訴、公判の3つの段階に分かれます。



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捜査といいます。

警察が一定の証拠に基づいて犯人であると認める者を被疑者といい、警察は、必要な場合には被疑者を逮捕しますが、逮捕してから48時間以内に、その身柄を検察官に送ります。

これを受けた検察官が、その後も継続して被疑者の身柄を拘束する必要があると認める場合には、裁判官に対して勾留の請求を行い、裁判官がその請求を認めると、被疑者は最長で20日間勾留されることとなります。

被疑者が勾留されている間にも、警察は、様々な捜査活動を行います。

* 被疑者が逃走するおそれがない場合などには、被疑者を逮捕しないまま取調べ、証拠をそろえた後、捜査結果を検察官に送ることとなります。

起訴

検察官は、勾留期間内に、被疑者を裁判にかけられるかどうかの決定を行います。

裁判にかけられる場合を起訴

裁判にかけられない場合を不起訴、といいます。

* 起訴については、

- ・通常の公開の法廷での裁判を請求する公判請求
- ・一定の軽微な犯罪について書面審理により罰金や科料を命ずる裁判を簡易裁判所に対して請求する略式命令起訴 とがあります。

また、被疑者を逮捕しない事件送致の場合には、送致を受けた検察官は、事件について必要な捜査を行った後に、被疑者を裁判にかけられるかどうかの決定を行います。

なお、起訴された被疑者を被告人といいます。

公判

被疑者が起訴され、公判が開かれる日が決められた後、審理が行われ、判決が下されます。

公判手続きの間、被告人が逃亡するおそれがあるなどの場合には、裁判所は、被告人を勾留することとなります。

* 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。

<警察からの被害者の方へのお願い>

被害者の方には、刑事手続上必要な様々なお願いをし、そのことでご負担をおかけすることもあると思います。

ご本人にとっては、早く忘れたい事件をもう一度思い出すようでつらいことと思いますが、犯人を逮捕し、厳しく処罰する上で非常に重要なことばかりです。

あなたのため、そして同じような被害に遭う人をなくすためにも、是非ともご協力をいただきたいと思っています。具体的には次のようなことがあります。

事情聴取

- 犯行の状況や犯人の様子などについて詳しくお聞きします。
- 被害者の方には思い出したくないこと、言いたくないこともあるかと思いますが、犯人を捕まえて事件を解決するため、ご協力をお願いします
- 詳しいことが分かれば分かるほど、捜査もスムーズになり、犯人の早期検挙につながります。

証拠品の提出

- 被害当時に着ていた服、持っていた物などを証拠品として提出いただくことがあります。これらは物的証拠として公判において非常に重要なものですので、ご協力ください。
- 証拠として提出していただいた物は、捜査上も裁判上もこちらで保管する必要がなくなれば、裁判が終わらない段階でもお返しいたします。(還付)
- その証拠品をまだ保管する必要がある場合でも、所有者の方が返していただきたいときには、請求していただければ、仮にお返しすることができる場合があります。(仮還付)
- また、返してもらう必要がないと思われるものは、提出時などに所有権放棄の手続きをしていただければ、捜査上も裁判上もこちらで保管する必要がなくなった後に、他人の目に触れないように処分いたします。

実況見分の立ち会い

- 実況見分は、事件に遭った状況などを明らかにするために行います。
- 被害者の方には、状況の説明のため、立ち会っていただくこともあります。
- ある程度の時間がかかりますが、事実の解明や立証に不可欠な場合に行うものですので、ご協力をお願いします。

検察官による事情聴取

- 被害者の方は、警察官による事情聴取のほかに、検察官からも事情を聴かれることもあります。「どうして同じ事を繰り返すのだろうか」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からご理解ください。

公判での証言

- 公判がはじまると、被害者の方に裁判所で証言していただく必要が出てくる場合もあります。



本冊子の制作： 浅野敬子, 中島聡美, 金吉晴
〒187-8553 東京都小平市小川東町4-1-1
独立行政法人国立精神・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

制作年月日： 2014年4月 [第2版]

この冊子の全部あるいは部分の無断転載を禁じます。

この冊子は、平成23-25年度厚生労働科学研究費補助金(障害者対策総合研究事業(精神障害分野))「大規模災害や犯罪被害等による精神疾患の実態把握と対応ガイドラインの作成・評価に関する研究」(研究代表者金吉晴)による研究の成果として作成されました。