

被害者はどんなことを感じているのでしょうか

被害者は、家族を奪われる、身体を傷つけられるなど、目に見える被害のほか、心にも深い傷を負っています。そして、被害にあった後、こころとからだに様々な変調をきたし、苦しんでいます。

【起こりやすい変調】

- 現実として受け止められない、感情がわかなくなる
- 事件に関することがくり返し頭の中によみがえってくる
- また被害にあうかもしれないという不安や恐怖感を抱く
- 被害にあったこと、防げなかったことは自分に責任があるというくり返し責める
- 何事にも興味が持てなくなり、将来に対しても希望が持てなくなる
- 自分の苦しみを理解されないことから、孤独や疎外感を感じる
- 夜眠れない
- 食欲がない
- 頭痛、下痢、吐き気、疲れやすい等の体調不良 等

このような状態が長引き、あるいはくり返され、平穏な日常生活を取り戻すまでに時間がかかる場合もあります。

被害者のこのような状態は、異常で特別なことではなく、犯罪や交通事故というショッキングなできごとの後では、誰にでも起こり得ることなのです。

被害者はどんなことを経験しているのでしょうか

被害者は、事件そのものだけでなく、周囲のこころない対応や言葉に傷つけられ、さらにつらい気持ちになることがあります。

【被害者のつらい体験】

- 友人・知人の安易なはげまし
- 学校・職場における理解や配慮のなさ
- 地域の人から向けられる好奇の目
- 「いつまで沈んでいるんだ」、「早く忘れなさい」等の言葉

被害者と接するときは…

被害者の現状を理解し、気持ちに寄り添いながら自分のできることをできる範囲でやってみることが大切です。

例えば、被害者はこんな事をしてほしいと思っています。

- 事件の相談相手
- 病院や警察等への付添い
- 普段の話し相手
- 家事や買い物の手伝い 等

このように、「被害者支援」に関する専門的な知識がなくても、できることはたくさんあります。

みなさんが被害者と接するときは、

- 普段どおりに接する
- 被害者を責めない、無理にはげまさない
- 被害者の気持ちに寄り添い、話に耳を傾ける
- 被害者に落ち度がないことをともに理解する 等

に配慮するようにしましょう。

この機会に、あなた自身の立場で何ができるか、ぜひ考えてみてください。

「犯罪被害者兄妹の手記」（被害者ご遺族の手記）

この方のお兄さんは、2001年12月、ファミリーレストランの駐車場で、交際していた女性のバックを盗んだ男の車を止めようとしてひき逃げされ、亡くなりました。

もし誰かが辛くて悲しいとき、わたしならどういう言葉をかけるのだろうか、いつも考えます。

そういうときは、自分がかけてもらって嬉しかった言葉を思い出します。「無理しないで」「泣きたいときには、思う存分泣いたらいいよ、嫌ならやめちゃえ」

はげ口のない気持ちによりそって、同じように感じて受け止めてもらう。それが一番ありがたいものです。頑張れとか、支えてあげなさいとか、お兄さんの分まで、とか。そういう言葉は負担になるのです。

※一部抜粋（全文は福島県警察本部ホームページに掲載されています。）

http://www.police.pref.fukushima.jp/08.soudan/higaisyasien/-tokusyuu/memoir_jiken.pdf