

## 犯罪にあわれた方やご家族に生じるこころの影響

犯罪被害を受けた後は、一種のショック状態が続き、心や体に変調を来すことが多いのですが、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ことです。心身の変調の現れ方は、人によって様々であり、また、同一人であっても時間の経過や環境の変化により一定ではありません。

関係機関と連携しながらサポートいたしますので、相談先が分からない場合には、**犯罪被害者等相談窓口（P 1 記載）**までご連絡ください。

### 心理面への影響

- ・ 感覚・感情が麻痺する
- ・ 現実だという感覚がない
- ・ 自分が自分でないと感じる
- ・ 記憶力、判断力の低下
- ・ 自己評価の低下
- ・ 他人や社会に対する信頼感の喪失
- ・ 恐怖感、不安感、自責感、無力感、絶望感、孤独感、疎外感、屈辱感、怒り、悲しみなどを抱く

### 身体面への影響

- ・ めまい・過呼吸・動悸・下痢・便秘
- ・ 不眠・悪夢
- ・ 吐き気・食欲不振

### 具体例

- ・ 人ごみが怖くて外に出られず、自宅にひきこもる。
- ・ 事件が起こったのは自分が全て悪いからだと思いこみ、自分を責める。
- ・ 何でもないのに涙が出るなど感情がコントロールできない。
- ・ 自分が受けた被害をまるで他人事のように淡々と語る。
- ・ 特定の日（事件等と関連のある日等）になると不安になる。
- ・ 亡くなった事実が受け入れられず、故人のことが頭から離れない。