道しるべ

あなたにとどけたい想いがあります

　被害にあったのはあなたのせい
ではありません。
あなたは何も悪くないのです。

　大切なひとを失った悲しみを
ひとりで背負わないでください。
あなたはひとりではありません。

　このノートがこれからのあなたの
道しるべになりますように…

この「道しるべ」をあなたの記録ノートとしてご活用いただけると幸いです。
(お持ちになられた方のお名前、またはニックネームを記しておきましょう)

お名前 .....

連絡先 .....

もくじ

はじめに …… 2

Ⅰ．基本の情報

1．事件について

（1）被害の状況 …… 4

（2）被害の種類（種別）特徴 …… 6

殺人（P7）　交通事故 (死亡)（P8）　交通事故 (傷害)（P9）
暴行・傷害（P10）　性被害（P11）　すべての被害（P12）

（3）加害者の状況 …… 13

2．事件・事故後の対応（逮捕から裁判）

刑事手続の流れ（図表）…… 16

（1）警察 …… 18

（2）検察庁 …… 21

（3）裁判・裁判への参加 …… 24

（4）弁護士 …… 26

（5）少年事件の流れ …… 28

（6）裁判のその後 …… 30

3．行政関係への手続き …… 31

Ⅱ．「 からだ」と「こころ」のこと …… 33

1．行動日記・体調チェック …… 34

2．被害にあわれたあなたに …… 36

3．ご家族が被害にあわれた方に …… 40

4．子どもが被害にあわれた方に …… 41

Ⅲ．資料編

1．行政関係の窓口 …… 42

2．支援団体・相談窓口 …… 46

おわりに …… 48

はじめに

被害にあわれたあなたやご家族は突然のできごとによって、とてつもない困難な状況に置かれ、その中で生きて行かなければなりません。

事件・事故直後の捜査、事情聴取やさまざまな行政手続き、司法関係などあらゆる場面で精神的な負担や苦痛を感じることがあるものです。

ひとりで背負わず（悩まず）、その時々に適切な支援を求めてください。

「　私たちがいます　」

支援について

被害にあわれたあなたやご家族、ご遺族に寄り添う「支援者」

・警察の被害者を担当する捜査員や被害者支援担当者
・居住地の市区町村の支援窓口
・弁護士会　法テラス
・北海道被害者相談室の相談員・支援員

ほかにも、あなたを手助けできる支援者は必ずいます。

北海道被害者相談室

全国被害者支援ネットワークに所属する北海道の民間支援団体です。被害にあわれた方やご家族、ご遺族の方に寄り添い、再び平穏な生活を取り戻せるよう、からだとこころの回復を支える活動をしています。

「家族にも友だちにも誰にも話せなかったけれど、聴いてもらうことができた」と話される声も届いています。

北海道被害者相談室　☎ 011-232-8740（ハナシヲ）
月曜～金曜日　10：00 ～ 16：00
メール・FAX でもお受けしています

性暴力専用ダイヤル　☎ 011-211-8286
月曜～金曜日　10：00 ～ 17：00

あなたのお住まいの近くにある北海道内の被害者相談室

・函館被害者相談室
・釧路被害者相談室
・苫小牧地区被害者相談室
・北・ほっかいどう被害者相談室

所在地・電話番号は P47 参照

Ⅰ．基本の情報

1．事件について

(1) 被 害 の 状 況

被害の後には、その時のことを“早く忘れたい”“思い出したくない”という気持ちがあっても当然なことです。それを思い出すことは、とても苦しいことです。それでも、尋ねられた時のために記録を残しておくことも大切です。

発生日時や事件現場などについて何回も訊かれることがあります。その時の状況（例えば、誰がいたか・周りのこと・聞こえた音・天気など）で思い出せたことを書き留めておきましょう。

事情聴取では、何度も同じことを訊かれるでしょう。前回と違うことを言うと信じてもらえないこともあります。このノートには今、思い出せることを書いておきましょう。不確かなところや自信のないところは「？マーク」などをつけておくとよいでしょう。

被害の起きた日時

年　　月　　日（　　）　　時　　分ごろ

・その時の天気は？　：

・その日時とわかった理由　：　（例　○○をテレビでやっていたから）

現場の住所　（住所が分からなくとも近くにある建物など目印）

現場の状況

（あなたと加害者のほかに誰かいましたか）

加害者について

（思い出せること：顔・年齢・身長・服装の特徴・訛り・持ち物・車のナンバー・においなど）

その他

（事件にあった時のことで気づいたことはありませんか？）

記録した日付を残しましょう。

（記録日：　　年　　月　　日）

（記録日：　　年　　月　　日）

（記録日：　　年　　月　　日）

ワンポイント

加害者に対するあなたの思い（例えば、どういう罰を望むかなど）は、警察や検察の人にどんなことでも遠慮せずに伝えてください。

（2）被 害 の 種 類（種別）特徴

被害の状況、被害者の心理状態は、犯罪の種類や発生の仕方によって、個々に異なります。また、被害の種類にかかわらず精神的症状や身体的症状、日常生活での問題などは共通していても、ストレス反応の度合いや回復までの期間はそれぞれに異なります。

被害者は身体的な被害のみならず、精神的にも大きなダメージを受けています。

また、被害直後と時間が経過してからでは様々な症状や反応が出てくることもあります。

被害で見られる特徴について

・殺人　P7
・交通事故（死亡）　P8
（傷害）　P9
・暴行・傷害　P10
・性被害　P11
・すべての被害　P12

◎ 殺　人

精神的症状 / 感情

・大切な家族を亡くした悲しみが長く続く。
・急に涙がでて止まらなくなる。
・感情が停止してしまう。周囲からは冷静とみられてしまうことがある。
・助けてあげられなかったことを悔やむなどの自責感。
・加害者や加害者家族に強い怒りを持つ。
・世の中が信じられなくなる。
・生きている価値が見いだせなくなる。
・事件の詳細を知りたいと思うが裁判に関して不安が大きい。

身体的症状

・体調不良となり、疲れやすくなる。
・食欲がなくなる。
・眠れない、なかなか寝付けない。

日常では

・夫婦間や家族間において、思いや感情の表れかたが異なり、気持ちのすれ違いや生活面のことなどで関係が悪くなることがある。
・無気力になり日常のこと、仕事、家事ができなくなる。
・外出できない、したくない。
・仕事に影響を及ぼし収入が減少したり、さまざまな経済的負担が生じる。
・自宅で被害にあった場合は転居の問題も起こる。
・二次的被害※P12を受ける。事件によってはマスコミに大きく取り上げられる。
・人間関係が苦痛になったり、周囲の人との価値観などの違いを感じることがある。
・過度の警戒心をもつ。

◎ 交通事故（死亡）

精神的症状 / 感情

・家族を亡くした悲しみが深く、感情のコントロールができなくなる。

・無気力になる。

・自責感をもつ。加害者や加害者家族に強い怒りを持つ。

・警察や検察の対応について不満を持つ。

身体的症状

・不眠、食欲不振などで体調不良となる。

日常において

・夫婦間や家族間において、思いや感情の表われ方に違いがある。また、生活のことなどで、気持ちのすれ違いや関係が悪くなることがある。

・仕事に行けない、仕事が思うようにできないなどで経済的な問題が生じる。

・周囲への怒りから周囲との関係が悪くなる。

・周囲からの二次的被害（※P12）などを受ける場合もある。

裁判において

・裁判に不安はあるが、証言や意見陳述（※いけんちんじゅつ）をしたいという思いがある。

・謝罪や示談など、加害者側からの接触にどう対応したらいいのか分からない。

※「意見陳述（いけんちんじゅつ）」という制度は法廷で意見を述べることです。

◎ 交通事故（傷害）

精神的症状 / 感情

・身体的外傷の程度（後遺症の有無、仕事が可能かどうか）が精神面に影響する。後遺症があることでストレスが怒りにつながることがある。

・加害者や加害者家族に対し怒りがある。

・自責感をもつ。

身体的症状

・不眠、食欲不振などで更に体調不良となる。

日常において

・外傷や後遺症のため、家族の負担が増える。

・事件をきっかけに仕事ができず、収入が減少したり、医療費の負担などでより経済的に苦しくなる。

ワンポイント　**保険金について**

事件後、相手方保険会社から直ぐに連絡がくることがありますが、気持ちが落ち着いてから対応しても大丈夫。

相手の保険会社担当者の名前や連絡先を、メモしておきましょう。

示談にはすぐに応じず慎重に対応しましょう。

◎ 暴行・傷害

精神的症状 / 感情

・身体的外傷の程度（後遺症の有無、仕事が可能かどうかなど）により不安や焦りが大きい。フラッシュバック[※1]や過敏反応[※2]の精神症状を起こす。

・後遺症があることで精神症状が長引き、ストレスから怒りにつながることがある。精神的苦痛を強いられる。

・恐怖感の精神症状も強く、被害前のように行動ができず落ち込んでしまう。

・加害者に対し、出所の恐怖や、再被害の不安を抱く。

・外出したくともできなくなる。

身体的症状

・外傷の回復や後遺症の不安。

日常において

・入院や通院、リハビリが必要となる。

・仕事に対していつ復帰できるか、元のようにできるのかなどの不安を持つ。

・事件をきっかけに仕事ができず、収入が減少したり、医療費の負担などが生じ、経済的に苦しくなる。

・家族に看病などの負担がかかる。

♣コラム　**マスコミの報道**

マスコミの報道には、プラス面とマイナス面があります。

社会に訴えることで、誤報の防止や加害者側の見方だけが社会に定着することを防げる一方で、報道が正確でも受け手の誤った思い込みから中傷を受けることがあります。

◎ 性被害

精神的症状 / 感情

・男性に対して強い恐怖心がある。
・理解力や集中力が低下し、フラッシュバック[※1]や過敏反応[※2]が起こる。
・妊娠や感染症の不安がある。婦人科受診への抵抗感もある。
・自分を責めてしまう（自責感）。怒りがある。
・事件を忘れたい。なかったことにしたい。
・信じられない、現実として受け止められない。
・家族に知られたくない、話せない。人に話すことがためらわれる。
・人を信用できない。

身体的症状

・不眠や食欲不振・過食。
・体調不良。（体がだるい、動悸がある、
　冷や汗をかく、過呼吸になるなどの症状）

日常において

・恐怖心から、ひとりでいられない。
・被害にあった場所やその近くに行くことができない。自宅や自宅近くでの場合はそこで暮らすことができなくなる。
・外出することが困難になる。
・仕事、学校へ行けない。

ワンポイント

※1　**フラッシュバック**
　過去にあった嫌な思い出や体験が、急に鮮明に思い出される症状のこと。

※2　**過敏反応**
　過去の体験が原因で、音・におい・場所などに度を超して感じやすくなること。

◎ すべての被害　… すべての被害に起こりうること …

精神的症状 / 感情

・事件や事故のことが頭を離れない。
・恐怖や不安を強く感じる。
・感情が停止してしまう。
・感情や行動のコントロールができない。
・自分を責め続ける。
・イライラ感が続く。
・心の中ではとてもつらいのに人前では平静に振る舞い、頑張ってしまう。
・人に会うのがつらい。会うことができない。人を信用できない。
・事件を思い出すものや人に恐怖を感じる。

身体的症状

・食欲不振・体調不良が起こる。
・眠れない、なかなか寝付けない。

日常において

・※二次的被害を受ける。

※「二次的被害（にじてきひがい）」とは

一次的被害（生命・身体・財産などに対する直接の被害）を受けたことによって生じる精神的被害（周囲からの言葉や態度、捜査・司法・医療機関などでの配慮に欠けた対応、マスコミの取材・報道など）や経済的被害などを受けること。長期にわたり悩まされ、これまでの生活を続けるのが難しくなり回復に影響を与える。

♣コラム　**インターネットによる被害**

事件や事故を一般の人がネット上に書き込んだり、現場写真を掲載したりして、被害者への配慮なく広まってしまうことがあります。

特に、プライベートな写真が元の交際相手によって、ネット上に拡散される、「リベンジポルノ」と言われるケースもあります。

一度ネット上に出てしまうと、全部の情報を削除することは難しくなります。ネット被害に詳しい弁護士や支援者に相談してみましょう。

(3) 加 害 者 の 状 況

加害者のことは知りたくない、考えたくないと思うことがあるかもしれません。それでも、あなたの安心、安全のために加害者の状況がどうなっているのか、警察や検察庁に確認をしておきましょう。

ただし、捜査上の理由などから、すべての事項について教えてもらえるとは限らないこともあるので注意が必要です。

年　　月　　日　時点での状況

逮捕されていない

・顔見知り　：避難や安全の確保　　警告をどうするか

・不明　　：捜査の経過

逮捕されている

・逮捕はいつか　：

・容疑を認めているか、いないか（認否）　：

・捕まっている場所（勾留）　：

・起訴の見通し　：

・罪　名　：

・保釈の見通し　：

・警告するかしないか（DV・ストーカー）　：

加害者情報

・加害者の名前　：

生年月日　：　（　　歳）

住所（居どころ）　：

・加害者の弁護人（氏　名）　：

（連絡先）　：

・加害者が入っている保険会社　：

（担当者名）　：

（連絡先）　：

memo

知っておいてほしいこと　… 加害者側とのやり取り …

・加害者側に連絡先を教えたくないときは、警察に伝えましょう。
・加害者側から謝罪や示談の申し出があった場合、会いたくなければ会わなくてもかまいません。会うことになった場合には、1 対 1 になるような状況は避けましょう。
・加害者や加害者側関係者の来訪で危険を感じたら、すぐに 110 番通報をしましょう。不安なら、再被害防止のために最寄りの警察に相談し、場合によってはパトロールを依頼しても良いでしょう。

謝罪の手紙など

「受け取り拒否」をすることができます。弁護士がいる場合は弁護士を通じて伝えます。
「受け取り拒否」の意向を郵便局へ伝え、送り返す。

示談について

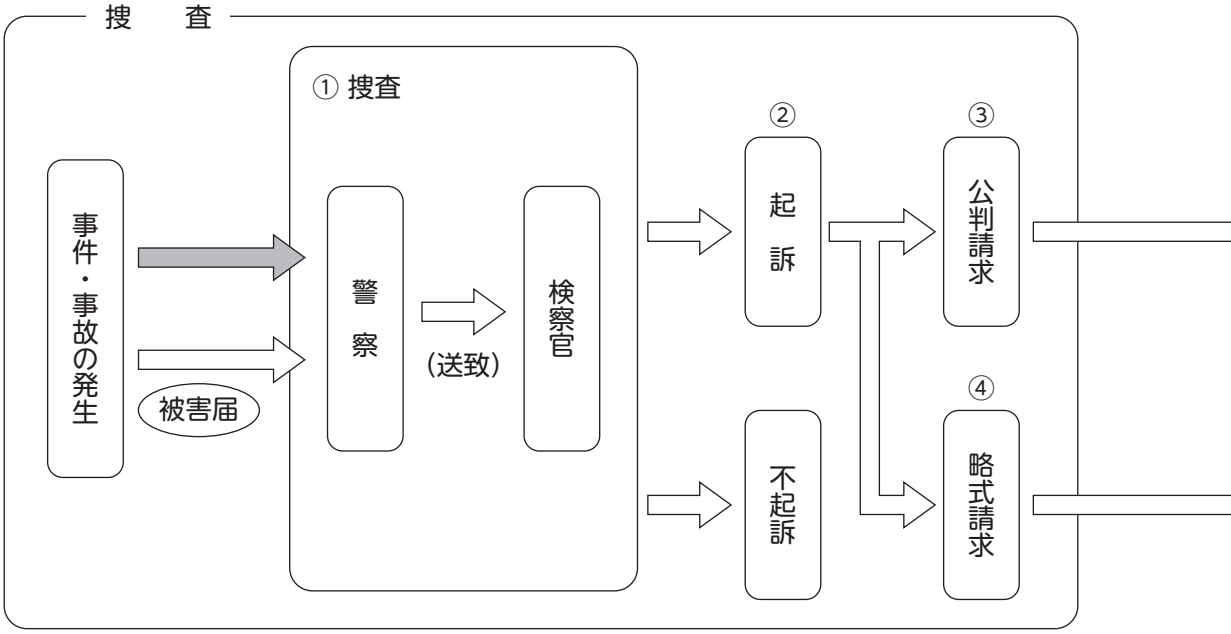
示談は民事上の和解契約といわれるもので「加害者を宥恕（ゆうじょ）します＝許します」といった意味合いがあります。受け入れると加害者への罰を望んでいないと理解されることもあるので弁護士に相談するなどして慎重に決めましょう。

memo

2．事件・事故後の対応（逮捕から裁判）

刑事手続の流れ

※刑事手続とは、犯人を明らかにして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。



「用語の説明」

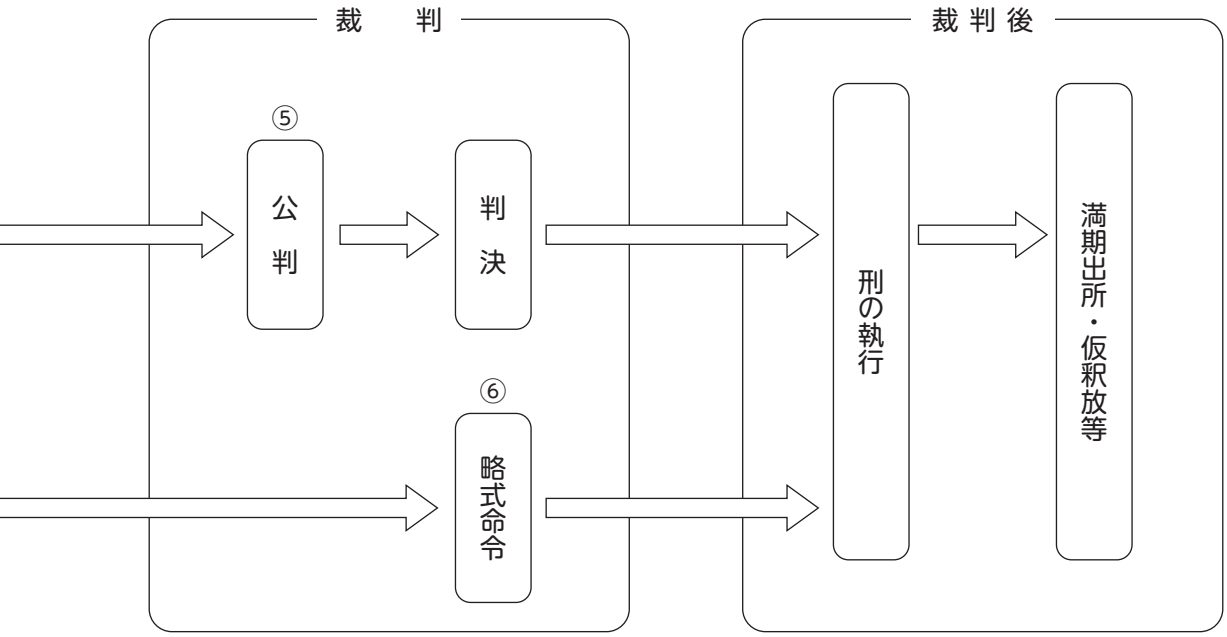
①捜査……　犯人を発見、確保し証拠を集め犯罪の事実を明らかにすることです。警察は被疑者（犯罪の疑いがあるがまだ起訴されていない者）を逮捕して捜査を行い、48時間以内に事件を検察官に送ります（送致）。その後も検察官と警察官が継続して捜査を行います。

被疑者が逃亡や証拠を隠すおそれのある場合は、検察官が裁判所に勾留を請求します。勾留期間は10日間ですが事情により更に10日間まで延長することができます。

②起訴……　警察官から送られた書類や証拠品と検察官が被疑者を取り調べた結果等を検討し、被疑者を刑事裁判にかけるかどうか決定します。裁判にかけることを「起訴」、裁判にかけないことを「不起訴」といいます。

③公判請求…　公開の法廷で裁判を開くことを請求することです。

④略式請求…　書面のみで審理する裁判を請求することです。



⑤公判（裁判）…　公に行われる裁判のこと。裁判が開かれる日（公判期日）が決められた後、裁判所で審理が行われ判決が下されることです。刑事事件で裁判が確定していない者を「被告人」といいます。

⑥略式命令……　簡易裁判所で審理が行われ100万円以下の罰金または科料が科せられることです。

裁判員制度　刑事裁判において、国民から選ばれた裁判員が参加する制度です。裁判員は刑事裁判の審理に出席して証拠を見聞きし、裁判官と協議して被告人が有罪か無罪かを判断します。裁判員制度の対象となるのは重大な犯罪の疑いで起訴された事件です。

公判前整理手続　裁判員裁判の開始に伴い、最初の公判期日前に裁判所、検察官、弁護士が、争点を明確にした上で、これを判断するための証拠を厳選し、審理計画を立てることを目的としたものです。裁判員が参加する裁判の対象事件すべてのほか、裁判所が必要と認めるときに実施されます。

(1) 警　察

被害にあわれて、最初にかかわるのは警察です。

◇　被害にあったらまず、相談をしてみましょう。それから**被害届**を出して被害を**親告**しましょう。また、犯人の処罰を求めて**告訴**することもできます。

◇　告訴は犯人が**起訴**されるまでは取り消すことができます。でも、一度告訴を取り消した場合は再度、告訴することはできません。

♠強姦罪や強制わいせつ罪などの性犯罪は犯人を処罰するためには、告訴が必要です。(親告罪)

◇　警察に行く際は、「支援者」(犯罪被害相談員・支援員)、「弁護士」などにサポートしてもらうと良いでしょう。

○　相談した警察署　：

日　時　：　　年　　月　　日(　　)　　時頃

○　話を聞いてくれた人　：　　課　　係

氏　名　：

◎　被害届の作成(署名)・提出(被害届は警察で作成してくれることが多い)

日　時　：　　年　　月　　日(　　)　　時頃

受け取ってくれた人　：　　課　　係

氏　名　　：

◎　告訴状の作成（署名）・提出（告訴状は弁護士も作成してくれます）

日　時　：　　年　　月　　日（　　）　　時頃

受け取ってくれた人　：　　課　　係

氏　名　　：

○　事情聴取の日時　：　　年　　月　　日（　　）
（　　回目）
担当者氏名　　：

事情聴取の日時　：　　年　　月　　日（　　）
（　　回目）
担当者氏名　　：

事情聴取の日時　：　　年　　月　　日（　　）
（　　回目）
担当者氏名　　：

☎直通電話　：

☎電　話　　：

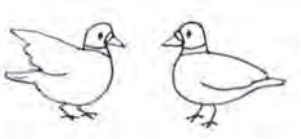
○　警察からの説明や内容を記録しましょう。
何度も同じ説明を求められると、自分でも分からなくなります。
また、聞きたいことなどをメモしておきましょう。

memo

（例えば：日時、内容、対応してくれた人の名前　など）

ワンポイント

事情聴取は思いのほか疲れます。時々、休息を入れてもらいましょう。
また、調書は分かりにくい言葉があるので遠慮せずに聞いて、内容を確認してからサインをするようにしましょう。



(2) 検 察 庁

刑事裁判に被害者がかかわる場合、すべての窓口となるのが検察官です。疑問や要望は担当検察官に伝えましょう。

◇　事情聴取や打合せは長時間になることがあります。心情や処罰について警察で話したことも含めもう一度訊かれます。途中で休みをもらいましょう。

◇　裁判では検察官の作成する調書は警察の調書より証拠として重要視されます。調書に書かれた内容には納得してからサインをするようにしましょう。

◇　被害者やその家族が裁判にかかわる場合

主に次のことが考えられます。検察官に説明を受け、自分や家族の気持ちに無理のないかかわり方を選びましょう。

① 証言を求められる。

② 被害者の心情等の意見陳述制度を使う。（P24）

③ 被害者参加制度を使う。（P24）

④ 傍聴する。

◇　その他に事前に検察官に確認しておくとよいもの

認めるかどうかは裁判所の判断となりますが、要望については検察官に伝えておくと良いでしょう。

★裁判に行けない日を伝えておく。

★証人として裁判に出る場合（法廷内で証言）、不安や負担の軽減のための方法が３つあります。

・付添い

・遮（しゃ）へい（ついたてを立てる）

・ビデオリンク（法廷とは別の部屋で証言する）

★裁判記録を見ること、コピーをとることの要望
★法廷で被害者の住所や氏名を読み上げないこと
★傍聴席の優先確保（付添い人も）、待合室、駐車場の利用について
★遺影の持ち込み（サイズ）、喪服の着用について

…など

○　検察庁より最初に連絡があった日

年　　月　　日（　　）

○　担当検察庁　：

○　取調べ検察官　　氏名　：

○　公判担当検察官　氏名　：

※ 札幌では取調べ検察官と公判検察官は担当が変わります。

☎直通電話：

☎電　話　：

交通手段：

被害者等通知制度

事件の処分結果や刑事裁判の結果、加害者の受刑中の処遇状況、刑務所からの出所時期などに関する情報を知らせてもらう制度です。担当する検察官・検察事務官・被害者支援員に通知希望の有無や希望事項を伝えます。

○　検察からの説明や内容は書いておくと安心です。

気になったこと、聞いて分かったことなどの記入にお使いください。

memo

(3) 裁 判・裁判への参加

裁判に出ることに不安があるときは、「支援者」（犯罪被害相談員・支援員）などに付添ってもらえます。

◇　裁判所は検察官の意見（**論告**・**求刑**）、弁護人の意見（**弁論**）などを検討し、判決を宣告します。言い渡される刑には、**懲役刑**や**禁錮刑**などがあります。また、事件の内容によっては**刑の執行を猶予**する場合もあります。

被害者参加制度

◇　※P25
一定の犯罪については、申請して被害者等が刑事裁判に参加し、証人への尋問や被告人への質問などができる制度です。

① 被害者参加人になり**裁判に参加**する

証人への尋問や被告人への質問、求刑の意見を述べたりすることができます。

② 被害者の**意見陳述制度**を利用する

法廷で気持ちを述べる制度です。量刑を決める時の資料になります。

③ 被害者参加弁護士のサポートを受ける

弁護士と一緒に法廷に出て、アドバイスを受けたり、弁護士に参加人の役割（本人が出ないで弁護士だけ裁判に出る）をしてもらうことができます。

④ 費用について

経済的に余裕のない方については国が弁護士報酬制度及び費用を負担する制度があります。

♠ 交通費について

被害者参加制度を利用して、刑事裁判に出席した被害者には、日本司法支援センター（法テラス）から旅費、日当などが支払われる制度があります。

刑事手続と民事手続

刑事裁判で犯人の有罪が確定しても、犯人から賠償金や慰謝料が支払われるわけではありません。それを求めるには、民事上の損害賠償請求を行う必要があります。**弁護士に訊いてみましょう。**

※P25
一定の犯罪においては刑事裁判の有罪の言い渡し後に、損害賠償請求について審理を行い決定することができます。（**損害賠償命令制度**）

刑事裁判と同じ裁判官がかかわるので２度の説明の必要はありません。

請求金額にかかわらず、一律２千円（印紙代）がかかります。

♣コラム　※ **一定の犯罪**

・被害者参加制度における一定の犯罪

殺人、傷害、危険運転致死傷などの故意の犯罪行為により人を死亡させたり傷つけた事件や強姦・強制わいせつ、拉致・監禁、過失運転致死傷などの事件。

・損害賠償命令制度における一定の犯罪

殺人、傷害などの故意の犯罪行為により人を死亡させたり傷つけた事件など。

(4) 弁 護 士

加害者には早くから弁護士に会える制度がありますが、突然、犯罪に巻き込まれた被害者にこそ、弁護士のサポートが必要です。

加害者側のペースで物事を運ばれてしまわないよう、早い段階で弁護士に相談しましょう。

弁護士の助けがあるとよいもの

○　被害者がひとりで警察や検察に行くのと、弁護士と一緒に行くのでは対応が違うことがあります。

○　示談の申し入れを加害者側から言われた場合、どのタイミングが良いか、金額は…など迷うことがあります。

○　刑事裁判に引き続いて行われる損害賠償命令制度があります。その手続きについての相談は弁護士に依頼するのが良いでしょう。

○　民事裁判を起こす場合は、早めに弁護士に相談しましょう。

弁護士のことはここに聞いてみよう

○　法テラス（日本司法支援センター）

「弁護士はお金がかかるから」と心配されるかもしれません。

法テラスでは経済的に余裕がない場合、弁護士に相談する段階からお金のかからない制度もあります。

費用面も含め、弁護士について相談してみましょう。

☎ 0570 － 079714（なくことないよ）

◎　弁護士とのやりとりなど記録しておきましょう

○　問い合わせた日　：　　年　　月　　日（　　）

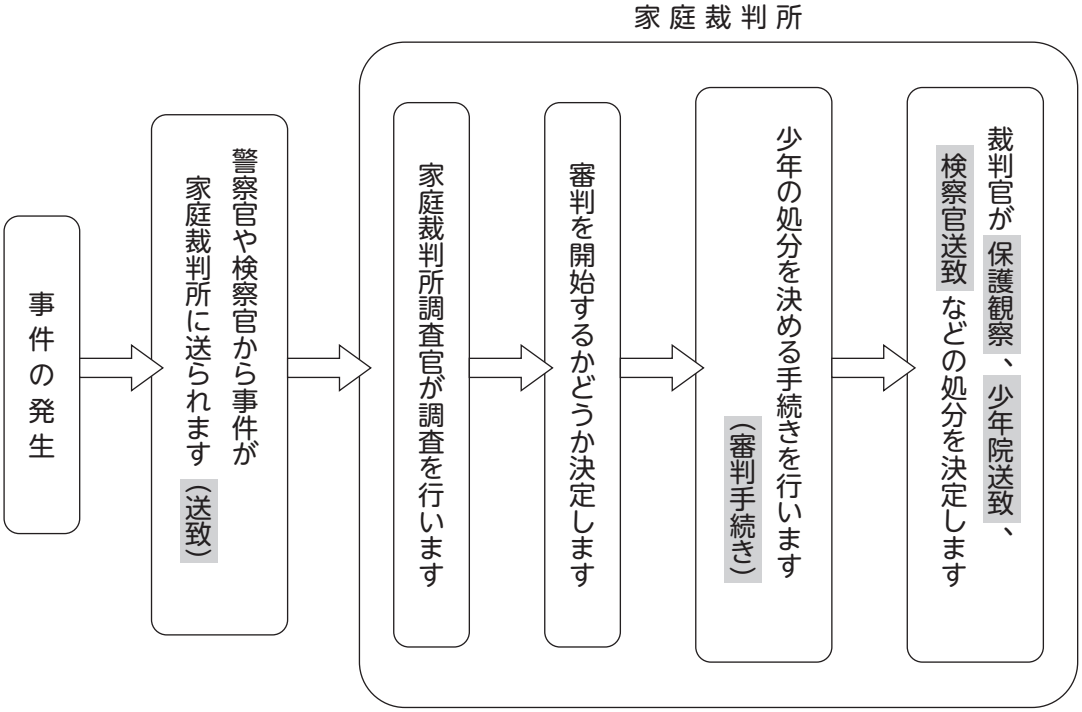
○　受けてくれた人　：氏名

memo

ワンポイント

加害者側から金銭的な申し出があったときには、弁護士に相談して慎重に決めても遅くはありません。

（5）少年事件の流れ



◇　少年審判で被害者支援のための制度

① 少年事件の記録の閲覧・コピー

② 被害者等の意見聴取制度

あなたの気持ちや意見を審判廷で裁判官に述べてもらうことが出来ます。

③ 少年審判の傍聴

殺人、傷害、過失運転致死傷などの事件の場合

④ 審判の状況の説明

家庭裁判所から審判期日の審判の状況を聞くことができます。

⑤ 審判結果等通知制度

家庭裁判所から少年の氏名や審判の結果が通知されます。

⑥ 被害者等通知制度

少年の処遇状況（少年院におけるもの、保護観察中におけるもの）について通知が受けられます。

♠ ①～⑤は家庭裁判所に申し出が必要です。
⑥は審判結果が
「少年院送致」の場合…少年鑑別所に申出が必要です。
「保護観察」の場合…保護観察所に申出が必要です。

memo

（6）裁判のその後

警察、検察、裁判所のほかにも被害者のための制度のある機関があります。

裁判が終わっても支援は終わりではありません。その後の加害者の情報などを知ることができます。必要と思われたら利用しましょう。

保護観察所における被害者のための制度

保護観察所は各地方裁判所の所在地にあり全国に置かれ、北海道内には、札幌、函館、旭川、釧路の４ヵ所にあります。

① 意見等聴取制度

更生保護委員会が「仮釈放」（成人）、「仮退院」（少年）を許すか否かの判断に被害者の意見を参考にします。

② 心情等伝達制度

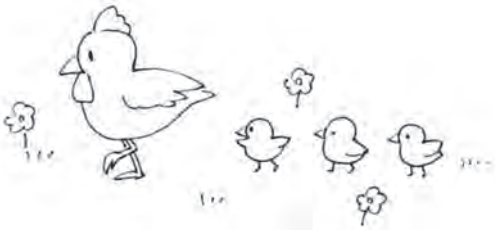
加害者の保護観察中に限り、被害者の気持ちを加害者に伝えることができます。

③ 被害者等通知制度

検察庁に申出をすると事件の処分結果、刑事裁判の結果、加害者の受刑中の処遇状況、出所時期、保護観察中の状況などの情報を知ることができます。（少年の保護処分の場合については前頁に記載しています）

④ 相談・支援

被害者の悩みや不安等を聞き、関係機関の紹介をしてもらうことができます。



3. 行政関係への手続き

役　所

	手続のいるもの	内　容	窓　口	手続き期間
1	□ 死亡届	埋火葬許可書の交付	市区町村	7日以内
2	□ 世帯主変更届（住民異動届）	世帯主の変更	市区町村	14日以内
3	□ 国民健康保険	失格喪失 / 加入 / 変更	市区町村	14日以内
4	□ 同上	葬祭費の申請	市区町村	2年以内
5	□ その他の健康保険（社保・共済・健保）	資格喪失 / 加入 / 変更	健康保険組合 勤務先	すみやかに
6	□ 同上	埋葬料の申請	健康保険組合 勤務先	2年以内
7	□ 厚生年金	受給の停止	年金事務所	10日以内
8	□ 共済年金	受給の停止	共済組合	10日以内
9	□ 国民年金	受給の停止	市区町村	14日以内
10	□ 同上	死亡一時金申請	市区町村	2年以内
11	□ 介護保険	保険料支払い停止 保険証返却	市区町村	すみやかに
12	□ 各医療証	返却	市区町村	すみやかに
13	□ 高額医療費	申請	市区町村（国保）各保険者	2年以内
14	□ 各手当	受給	市区町村	すみやかに
15	□ 遺族・寡婦年金	申請	年金事務所 / 共済組合 / 市区町村	5年以内
16	□ 障害年金	申請	年金事務所 / 共済組合 / 市区町村	5年以内
17	□ 雇用保険	返却	ハローワーク	すみやかに
	□			

※ マイナンバーについて

死亡届を出すと、マイナンバーは自動的に削除されます。合わせて、公的機関関係のものについても削除、停止などがされます。

相　談

	手続のいるもの	内　容	窓　口	手続き期間
1	□ 遺産	遺産分割協議書の作成	弁護士 / 司法書士 行政書士	
2	□ 相続放棄 / 限定承認	相続放棄や限定承認を希望する	弁護士 / 家庭裁判所	3 ヶ月以内
3	□ 土地・建物	相続登記	法務局	
4	□ 預貯金	払い戻し	金融機関	すみやかに
5	□ 自動車	名義変更 / 廃車	陸運局	

税務署

1	□ 準確定申告	所得税	税務署	4 ヶ月以内
2	□ 相続税の申告 / 納税	相続税	税務署	10 ヶ月以内
3	□ 医療費控除	税金の還付	税務署	5 年以内
4	□ 寡婦 (夫) 控除	控除額上乗せ	税務署	

警　察

1	□ 運転免許	返却	警察署	すみやかに
2	□ 犯罪被害者等給付金	給付金の申請	警察署	2 年以内

その他

1	□ 勤務先	退職 / 休職など	各勤務先	すみやかに
2	□ 疾病手当金	受給	年金事務所 健康保険組合	2 年以内
3	□ 民間の医療 / 生命保険など	保険金請求	保険会社	3 年以内
4	□ クレジットカード	解約	各クレジット会社	すみやかに

ワンポイント

申請に関しては各窓口できいてみましょう。

Ⅱ.「からだ」と「こころ」のこと

事件、事故の後には、からだやこころに変化がおこることがあります。

体調が悪くなったり、これまでとは違う感情が出ることもあるでしょう。

それは、被害にあったあなただけではなく、家族の人にも起こることです。

あなた自身や家族も体調や感情を気にかけ、その変化に目を向けることが大切です。

まず、１日の行動を記録し、体調に変化がないかチェックすることから始めてみましょう。

♣コラム

被害にあった日や大切な人を亡くした日が近づくと、からだとこころに変化が起こることがあります。似たようなできごとを経験したり、見聞きしたりすることでも具合が悪くなったり抑うつ的な気分になることが多くあります。

これらのことは自然なことですので知っておきましょう。

1．行動日記・体調チェック

（記入の例）

＜行　動＞	
6 時	
7 時	起床
8 時	朝食
9 時	
10 時	
11 時	
12 時	昼食
13 時	
14 時	警察へ
15 時	
16 時	
17 時	
18 時	
19 時	夕食
20 時	
21 時	
22 時	就寝
23 時	
24 時	
1 時	
2 時	
3 時	
4 時	
5 時	

＜体　調＞

◎睡 眠　よく眠れた　ときどき目が覚める（あまり眠れない）　眠れない

◎食 事　全部食べた　少しだけ食べた　飲み物だけ　食べられない

◎体 調　良い　あまり良くない　ふつう　悪い

＜今日の出来事で気になることはありましたか＞

（例）警察に行き、これから裁判までの説明をされたけれど、よく分からなかった。何を聞いていいのかもわからない。

＜今日の体調で気になることはありましたか＞

（例）ベッドに入っても、ぜんぜん眠れない。食事も作れないので、パンと牛乳を少しだけ食べた。

行動日記　　年　　月　　日（　　曜日）

コピーをしてお使い下さい

＜行　動＞		＜体　調＞	
6 時		◎睡 眠	よく眠れた
7 時			ときどき目が覚める (あまり眠れない)
8 時			眠れない
9 時			
10 時		◎食 事	全部食べた
11 時			少しだけ食べた
12 時			飲み物だけ
13 時			食べられない
14 時			
15 時		◎体 調	良い
16 時			あまり良くない
17 時			普通
18 時			悪い
19 時		memo	
20 時			
21 時			
22 時			
23 時			
24 時			
1 時			
2 時			
3 時			
4 時			
5 時			

2. 被害にあわれたあなたに

からだ

事件、事故でけがをした時はすぐ病院へ行きましょう。

軽いけがやむちうちなどは、その時は大丈夫と思って病院へ行かないことがあるかもしれません。でも、後から痛みが出てくることがあります。特に頭を打ったときは、後から脳の機能障害などの症状が出ることがあります。小さな被害と思わず、すぐに医療機関を受診し、必要な検査を受けましょう。

性被害の場合は、婦人科の受診が必要になります。性被害への知識と理解のある病院を支援者に聞いてみましょう。治療のほかに、

① 傷があるかないか
② 妊娠への対応（緊急避妊）
③ 性感染症の検査

などが必要になります。

医療機関（病院）名 ……

住所・電話番号 ……

担当の先生 ……

担当の看護師 ……

医療ソーシャルワーカー ……

ワンポイント

聞きたいことをメモして受診しましょう。

通院の記録

このページには、医師からの説明について記録しておきましょう。
用紙が足りない場合はコピーをしてお使い下さい。

年月日	医療機関名・科	医師名	説明内容	その他
年 月 日 （例）11：00～	（例） ○○総合病院 ○○科	（例） ○○　○○	（例） 症状の説明、今後の治療方針などの説明を受けた	（例） 支援員○○さんとA看護師同席
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				

こころ

こころの痛みはからだのけがとは違い、目に見えるものではありません。

その時は“大丈夫““なんともない”と思っても、あとから少しずつ苦しくなってくることがあります。眠れない、食欲がない、イライラする、気持ちが落ち込んで何もする気にならなくなるなど、「自分はどうかしてしまったのか。変になってしまったんじゃないか？」と心配になるかもしれません。

それは被害にあった後に起こる正常な反応です。予期していない突然のできごとには、どんな人でも対処できません。ショックにからだも心も頭も動かなくなり、その場に立ちすくんでしまいます。その状況では良い考えは浮かんできません。眠れないなど症状がある時は、お医者さんに相談しましょう。こころのことは精神科や心療内科になります。

精神科など専門的な病院については、支援者や地域の保健所、精神保健福祉センター、子どもの場合は学校のスクールカウンセラーに聞いて、怖がらずに受診してみましょう。

医療機関名 ……

医療機関の連絡先 ……

担当の先生 ……

保健所の連絡先 ……

精神保健福祉センター ……

保健師の名前・連絡先 ……

スクールカウンセラー ……

ワンポイント

医療機関に関する領収証は保存しておきましょう

通院の記録

このページには、医師からの説明について記録しておきましょう。
用紙が足りない場合はコピーをしてお使い下さい。

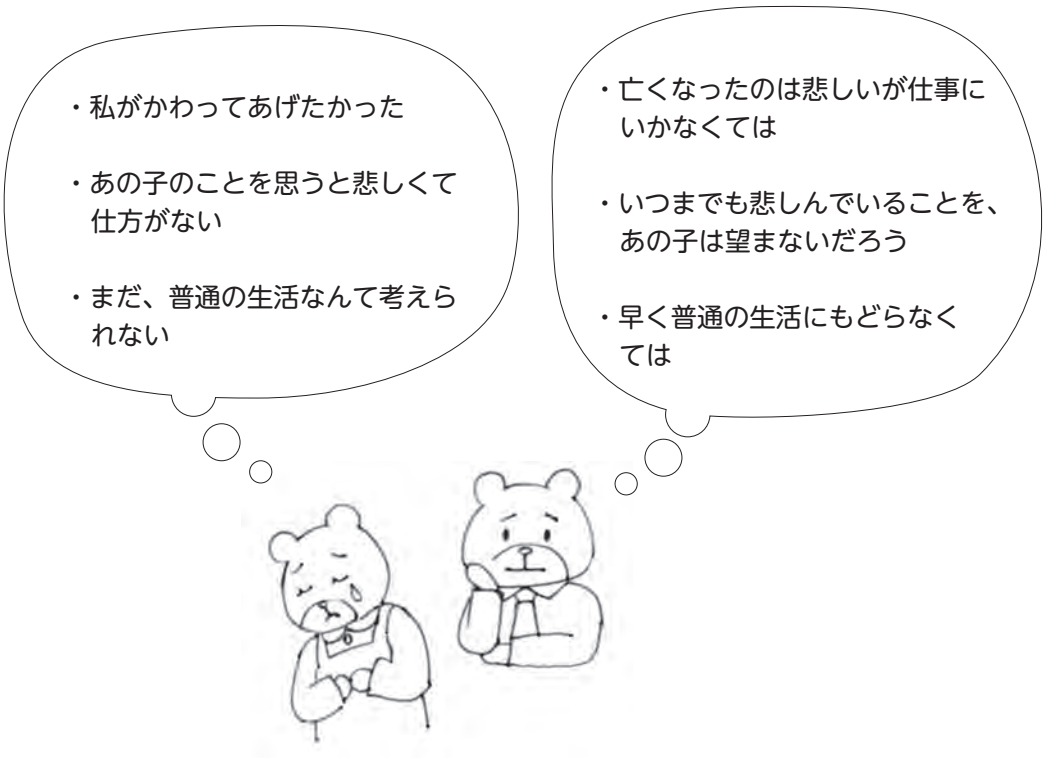
年月日	医療機関名・科	医師名	説明内容	その他
年 月 日 （例）11：00～	（例） ○○総合病院 ○○科	（例） ○○　○○	（例） 症状の説明、今後の治療方針などの説明を受けた	（例） 支援員○○さんとA看護師同席
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				
年 月 日				

3. ご家族が被害にあわれた方に

被害にあった本人ばかりではなく、家族もショックを受けて、お互いを支えあおうとする精神的な余裕がなくなることがあります。

また、家族それぞれのストレスの感じ方や被害についてのとらえ方は違います。感情の表し方やその対処の仕方も違います。そのため、家族の中でいさかいが生まれたり、家族関係に危機をもたらす場合もあります。

例えば、大切な家族を亡くしたら



悲しみや被害者を思う気持ちは同じでも、表し方が違うだけで、再び歩み始める時間には違いがあることを知っておきましょう。

4．子どもが被害にあわれた方に

・幼い子や学童期の子が被害にあうと、赤ちゃん返りをしたり、一人で寝られない、学校へ行きたくないなどの行動がみられることがあります。

・気持ちを言葉で表現できず、不安や恐怖心を行動の変化として表します。

・思春期の子は、成績が落ちたり、友達やきょうだいとのトラブルが増えたり、携帯、ゲーム、インターネットに没頭したりします。

・自傷行為（リストカット、抜毛など）をすることもあります。

・自分を責めたり、起こったことの理不尽さに対する怒りを、反抗・粗暴な行動・非行などの形で表現することがあります。

・大人を心配させたくないために、何ごともなかったようにふるまうことも。

・被害にあった子どもの兄弟姉妹もショックをうけ、様々な反応がでます。

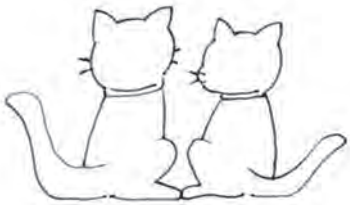
・子どもの行動や言動を責めないで、話そうとしたときは子どもの気持ちや考えをしっかり聞いてあげましょう。無理に聞き出そうとしないで。

・子どものこころの回復には大人（保護者）の支えが大切です。普段通りの生活ができるよう心がけてあげましょう。

・大切なことは、子どもが安心感を取り戻し、他の人とのつながりを感じられるようになることです。

ワンポイント　― **リラックス法** ―

・息をゆっくり吸って、ゆっくり吐いて（呼吸法）。
・ほっとする景色や居場所、大好きな人を思い描く。
・両肩を回す、上半身を大きく動かすなど緊張をほぐす。
（自分に合った身体の動かし方で）



Ⅲ．資料編

1．行政関係の窓口

◇ 北海道

名　称	所在地	電話番号	備 考
北海道環境生活部 くらし安全局 道民生活課	札幌市中央区北3条西6丁目	011-231-4111	
北海道立女性相談 援助センター		011-666-9955	

◇ 札幌市

札幌市役所 男女共同参画課	札幌市中央区北1条西2丁目	011-211-2962	代表電話
札幌市配偶者暴力 相談センター		011-728-1234	

◇ 札幌市各区役所

札幌市中央区役所	札幌市中央区南3条西11丁目	011-231-2400	代表番号
札幌市北区役所	札幌市北区北24条西6丁目1-1	011-757-2400	代表番号
札幌市東区役所	札幌市東区北11条東7丁目1	011-741-2400	代表番号
札幌市南区役所	札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1	011-582-2400	代表番号
札幌市西区役所	札幌市西区琴似2条7丁目	011-641-2400	代表番号
札幌市豊平区役所	札幌市豊平区平岸6条10丁目	011-822-2400	代表番号
札幌市厚別区役所	札幌市厚別区厚別中央1条5丁目	011-895-2400	代表番号
札幌市白石区役所	札幌市白石区本郷通3丁目北 平成 28 年 11 月　札幌市白石区南郷通 1 南	011-861-2400	代表番号
札幌市手稲区役所	札幌市手稲区前田1条11丁目	011-681-2400	代表番号
札幌市清田区役所	札幌市清田区平岡1条1丁目	011-889-2400	代表番号

◇ 精神保健福祉センター

名　称	所在地	電話番号	備 考
北海道立精神保健福祉センター	札幌市白石区本通16丁目 北6-34	011-864-7000	札幌市以外の方
札幌市精神保健福祉センター	札幌市中央区西19丁目 WEST 19 4F	011-622-0556	札幌こころのセンター

◇ 保健所

札幌市保健所	札幌市中央区西19丁目 WEST 19 3F	011-622-5151	

◇ 児童相談所

北海道中央児童相談所	札幌市中央区円山西町2丁目 1番1号	011-631-0301	
北海道室蘭児童相談所	室蘭市寿町1丁目6番12	0143-44-4152	
北海道旭川児童相談所	旭川市10条通11丁目	0166-23-8195	
北海道旭川児童相談所稚内分室	稚内市潮見1丁目11番地	0162-32-6171	
北海道北見児童相談所	北見市東陵町36番地3	0157-24-3498	
北海道岩見沢児童相談所	岩見沢市鳩が丘1丁目9番16号	0126-22-1119	
北海道帯広児童相談所	帯広市東1条南1丁目1番地2	0155-22-5100	
北海道函館児童相談所	函館市中島町37番8号	0138-54-4152	
北海道釧路児童相談所	釧路市桜ケ岡1丁目4番32号	0154-92-3717	
札幌市児童相談所	札幌市中央区北7条西26丁目	011-622-8630	

◇ 医療機関

北海道救急医療情報案内センター	0120-20-8699	緊急病院の案内 24時間対応
札幌市産婦人科救急相談電話	011-622-3299	夜間 19時～翌朝7時

◇ 警　察

名　称	所在地	電話番号	備 考
北海道警察本部	札幌市中央区北2条西7丁目	011-251-0110	犯罪被害者支援室
北海道警察相談センター		011-241-9110	24時間365日
北海道警察の相談ダイヤル	プッシュ回線・携帯電話公衆電話・ＰＨＳも可	＃9110	全国統一24時間対応
性犯罪被害110番(固定)	北海道警察	0120-756-310	
性犯罪被害110番(携帯)	北海道警察	011-242-0310	
函館方面本部	函館市五稜郭町15番5号	0138-31-0110	
旭川方面本部	旭川市1条通25丁目487-6	0166-35-0110	
釧路方面本部	釧路市黒金町10丁目5	0154-25-0110	
北見方面本部	北見市青葉町6番1	0157-24-0110	
札幌方面中央警察署	札幌市中央区北1条西5丁目4番地	011-242-0110	
札幌方面東警察署	札幌市東区北16条東1丁目3-15	011-704-0110	
札幌方面西警察署	札幌市西区西野2条5丁目3-60	011-666-0110	
札幌方面南警察署	札幌市中央区南29条西11丁目1番地	011-552-0110	
札幌方面北警察署	札幌市北区北24条西8丁目2-20	011-727-0110	
札幌方面白石警察署	札幌市白石区菊水3条5丁目4-2	011-814-0110	
札幌方面豊平警察署	札幌市豊平区豊平7条13丁目1-15	011-813-0110	
札幌方面厚別警察署	札幌市厚別区厚別中央2条4丁目5-20	011-896-0110	
札幌方面手稲警察署	札幌市手稲区富丘1条4丁目3-1	011-686-0110	

◇ 高等検察庁、地方検察庁

名　称	所在地	電話番号	備 考
札幌高等検察庁	札幌市中央区大通西12丁目 札幌第3合同庁舎	011-261-9612	犯罪被害者等 支援対策室
札幌地方検察庁	札幌市中央区大通西12丁目 札幌第3合同庁舎	011-261-9370	被害者 ホットライン
函館地方検察庁	函館市上新川町1番13号	0138-41-1655	被害者 ホットライン
旭川地方検察庁	旭川市花咲町4丁目 旭川法務総合庁舎内	0166-51-6259	被害者 ホットライン
釧路地方検察庁	釧路市柏木町5番7号 釧路法務総合庁舎内	0154-41-6133	被害者 ホットライン

◇ 裁判所

札幌高等裁判所	札幌市中央区大通西11丁目	011-231-4200	
札幌地方裁判所	札幌市中央区大通西11丁目	011-231-4200	
札幌家庭裁判所	札幌市中央区大通西12丁目	011-221-7281	

◇ 保護観察所（法務省保護局）

北海道地方更生 保護委員会	札幌市中央区大通西12丁目 札幌第3合同庁舎	011-272-5270	
札幌保護観察所	札幌市中央区大通西12丁目 札幌第3合同庁舎6Ｆ	011-261-9228	被害者 専用電話

memo

2．支援団体・相談窓口

◇ 日本司法支援センター（法テラス）

名　称	所在地	電話番号	備 考
犯罪被害者 支援ダイヤル		0570-079714	コールセンター
法テラス札幌	札幌市中央区南1条西11丁目1 コンチネンタルビル8Ｆ	050-3383-5555	ＩＰ電話
法テラス函館	函館市若松町6-7 三井生命函館若松ビル5Ｆ	050-3383-5560	ＩＰ電話
法テラス旭川	旭川市3条通9-1704-1 住友生命旭川ビル6Ｆ	050-3383-5566	ＩＰ電話
法テラス釧路	釧路市大町1-1-1 道東経済センタービル1Ｆ	050-3383-5567	ＩＰ電話

◇ 弁護士会

札幌弁護士会 犯罪被害者弁護ライン	月曜日　10:30～12:30 水曜日　17:00～19:00	011-251-7822	被害者専用 電話相談窓口
札幌弁護士会 法律相談センター	札幌市中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会	011-251-7730	
函館弁護士会	函館市上新川町1番3号	0138-41-0232	
旭川弁護士会	旭川市花咲町4丁目	0166-51-9527	
釧路弁護士会	釧路市柏木町4番3号	0154-41-3444	
ほっとらいん・ぶーけ	札幌弁護士会	050-3369-0550	女性専用女性 弁護士対応

memo

◇ 交通事故相談所

名　称	所在地	電話番号	備 考
北海道交通事故 相談所	札幌市中央区北3条西6丁目 北海道庁1Ｆ	011-204-5220	予約制
		050-3533-4703	ＩＰ電話
北海道交通事故 被害者の会	札幌市北区北30条西6丁目 4-18北海道交通安全協会内	011-299-9025	
交通事故紛争処理 センター札幌支部	札幌市中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会館内	011-281-3241	予約制
日弁連交通事故相談 センター	札幌市中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会館内2Ｆ	011-251-7730	予約制
ＮＡＳＶＡ交通事故 被害者ホットライン	自動車事故 対策機構本部	0570-000738	

◇ 犯罪被害者支援

北海道被害者相談室	札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル(かでる2･7)5階	011-232-8740	月曜～金曜日 10:00～16:00
性暴力専用ダイヤル	札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル(かでる2･7)5階	011-211-8286	北海道被害者 相談室
函館被害者相談室	函館市美原1丁目26-8	0138-43-8740	水曜日 10:00～15:00
釧路被害者相談室	釧路市黒金町7丁目5 釧路市役所内	0154-24-6002	火/金曜日 10:30～14:30
苫小牧地区 被害者相談室	苫小牧市表町5丁目11-5 ふれんどビル3Ｆ	0144-37-7830	水/金曜日 10:00～16:00
北･ほっかいどう 被害者相談室	旭川市5条通10丁目 旭川市五条庁舎1Ｆ	0166-24-1900	月/火/木/金 10:00～15:00
性暴力被害者 支援センター北海道	SACRACH(さくらこ)	050-3786-0799	月曜日～金曜日 13:00～20:00

memo

おわりに

「北海道被害者相談室」は1997年に公益社団法人（旧社団法人）北海道家庭生活総合カウンセリングセンター内に開設しました。電話や面接によるボランティア活動のカウンセリングを通じて、“被害者の悩みや心のケアなどについて支援し、被害者が自分自身で平穏な生活を取り戻すよう援助することを目的とする”との理念の基に活動を続けています。

1998年に設立された認定NPO法人全国被害者支援ネットワークに加盟し、全国の民間被害者支援組織と連携をして、被害に遭われた方々が望まれるよりよい支援を目指しています。

その後、2007年に北海道公安委員会から「犯罪被害者等早期援助団体」として指定を受け、早期の段階から相談する方々の要望に添った支援ができるようになり、被害に遭われた方々に安心して援助を要請していただける体制を整えました。

またこの間、国では2004年に「犯罪被害者等基本法」が制定され、翌年2005年には「犯罪被害者等基本計画」が閣議決定されました。法制度が少しづつ整備されてきましたが、被害に遭われた方たちが置かれている状況や筆舌に尽くしがたい思いの中で生活をされておられることはよく理解されておりません。

私たちはお一人で苦しんでおられる方たちに少しでも支援のことを知っていただき、「ひとりではない」というメッセージをお伝えしたいと願っています。

被害者の方々の求める支援は時間と共に変化していきます。広範多岐にわたる要望に的確に応えるため、北海道被害者相談室では関係機関と連携を図りながら、よりよい支援が途切れなくできるよう努力してまいります。

この度の『道しるべ』を作成するにあたり、関係機関からご助言をいただきました。また、下記の出版物や資料を参考にさせていただきました。あわせて感謝申し上げます。

参考文献

『北海道犯罪被害者支援ハンドブック』　北海道
『犯罪被害者支援必携』　全国被害者支援ネットワーク編集
『被害者ノート』　途切れない支援を被害者と考える会
『犯罪被害者の方々へ』　検察庁
『犯罪被害者の心の傷』増補新版　小西 聖子
『「こころとからだのケア」～こころが傷ついたときのために～』
兵庫県こころのケアセンター監修

イラスト提供　藤村 亜希子

「道しるべ」

発行日　2016年8月1日　　初版　第1刷
発行者　　北海道公安委員会指定 犯罪被害者等早期援助団体
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
北 海 道 被 害 者 相 談 室
札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル 5階（かでる2・7）
TEL 011-251-6408（代表）　FAX 011-271-5068
http://www.counseling.or.jp

本冊子は、北海道コカ・コーラボトリング株式会社様との「犯罪被害者支援活動に関する協定書」に基づく寄付金により発行しました。