



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギュっとちゃん」

目 次

I	「被害者手帳」(SUPPORT NOTEBOOK)の使い方 ★	1
II	被害による心身への影響とその対応	3
III	被害にあったこと(事件等)の記録 ★	7
IV	困っていること、知りたいこと ★	10
V	主な相談機関・窓口の連絡先 ★	16
VI	刑事手続の流れ ★	27
VII	関係機関等との連絡の記録 ★	36
VIII	被害者等が利用できる支援制度 ★	
①	犯罪被害者等支援弁護士制度	60
②	警察の支援体制・連絡制度	62
③	犯罪被害給付制度	64
④	警察の公費負担制度	65
⑤	安全確保のための措置	66
⑥	検察庁における被害者支援等のための制度等	67
⑦	被害者等の方の情報の保護	68
⑧	刑事裁判で利用できる制度	69
⑨	刑事裁判に参加する制度	71
⑩	少年事件の被害者等への制度	72
⑪	医療観察審判事件に係る被害者等に対する制度	73
⑫	加害者の処遇状況等の通知制度	74
⑬	仮釈放・仮退院等審理における意見等聴取制度	75
⑭	処遇段階における心情等の聴取・伝達制度	75
⑮	群馬県の犯罪被害者等のための主な支援制度	76
⑯	公益社団法人被害者支援センターすてっぷぐんまの支援制度	77
⑰	社会保障等の制度	78
⑱	自動車保険等に関する制度	89
⑲	交通事故事件に関するその他の支援制度	91

★のページには、ご自身で記入していただくことのできる欄があります。

I 「被害者手帳」(SUPPORT NOTEBOOK) の使い方

この手帳は、犯罪被害にあわれた方やそのご家族（被害者等）の方に必要と思われる情報をお知らせするとともに、それぞれの事情に応じて抱える様々な不安や疑問に気づき、周囲に相談し、支援する担当者と一緒に対応していくために作成したものです。

● 書きたいところを書く

手帳の中には、あなたの困り事等を書き込める欄があります。どこを書くかはあなたの自由です。我慢してつらいことを書く必要はありません。書きたいと思うところから書いてください。誰かと相談しながら一緒に書くこともできます。

● 説明の代わりに見せる

支援窓口等では、被害にあった事実やあなたの状況を伝える必要があります。そのときにできるだけ同じ説明をしなくても済むように、この手帳を相手に見せることもできます。

● 支援の経過等を記録する

様々な機関・団体があなたの支援を行います。いつ、誰と、どのようなやり取りをしたか、今後何をするのかなどを書いておくことができます。受け取った資料等を貼っておくこともできます。

● 管理には気をつける

手帳にはあなたの個人情報等が含まれています（住所や名前等の欄を記入しないこともできます。）。紛失しないよう十分注意してください。また、必要なときに必要な人にだけ見せるようにしましょう。

もし、数年後に支援が必要になったときにも、当時の状況や担当者がわかることであなたの役に立つかもしれません。

この手帳はあなた自身が保管する、あなたの支援の「カルテ」です。

あなたに
「ギュっと」
寄り添います



犯罪被害を受けると、心や体の不調（→P3）のほか、刑事手続に対する協力（→P34）、支援制度の利用手続（→P60）等、これまでに経験したことのない状況に直面することがあるかと思います。

警察や都道府県・市町村、民間団体等には、あなたを支援する人がいます。

一人で悩まず、まずはどこかに相談することで、あなたを支援する機関や担当者とながり、そこから様々な機関等の支援を受けることができます。

主な相談機関・窓口の連絡先は P16～を参照してください。

MEMO

※ 各機関の担当者や連絡内容等は、P36～にも記載することができます。

Ⅱ 被害による心身への影響とその対応

心身への影響

犯罪被害を受けた後は、心や体に不調が起こることがあります。これは、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。

不調の現れ方は、一人一人様々であり、時間の経過や環境により変化していくこともあります。

被害後にあなたの心身に何が起きているのかを知ることは、これから少しずつ安心を取り戻していくためにも大切です。

このような心身の不調はありませんか？

心理面への影響例

- つらい記憶が頭から離れない
- 感覚・感情が麻痺する、現実感がなくなる
- 自分が自分でないと感じる
- 記憶力、判断力が落ちる
- 自己評価が低下する
- 他人や社会に対する信頼感が失われる
- 自分は無力だと感じてしまう
- 生きていくことがつらいと感じてしまう
- いろいろな感情がわいてきてコントロールできない

身体面への影響例

- 食欲がない、食べ過ぎる
- 吐き気がする
- 頭痛がする
- 下痢、便秘になる
- めまいがする
- 過呼吸になる

日常生活や仕事・学校への影響例

- 眠れない
- 悪夢を見る、眠りが浅い
- 人の多い場所が怖くて外に出られず、自宅にひきこもる
- 被害を思い出す物や場所等を避ける
- 人間関係がうまくいかなくなる
- 特定の日（事件等と関連のある日等）になると不安になる
- お酒やたばこの量が増える
- 一人になるのが怖い
- 自傷行為をしてしまう

お子さんの場合の例

- これまでできていたことができなくなる
- 甘えが強くなる（赤ちゃんがえり）
- 勉強や遊びに集中できなくなる
- 親の後をいつもついてきて離れない
- 普段よりはしゃいでいる
- 発熱、腹痛、頭痛等の体調不良があらわれる

被害後の生活

～ご自身をいたわる気持ちを大切に～

被害後は、まずは生活の立て直しが優先されるかもしれませんが、こころの回復も段階的に進んでいくと言われています。

まず、心身の安全が確保されることから始まります。心身の安全が実感できるようになると、自分の身に起こった出来事を振り返り、少しずつ過去のものとして位置づけることができるようになります。

その後、自分や他人への信頼感を取り戻し、つながりを再認識できるようになっていきます。

そして、社会とのつながりを感じられるようになり、再び人生の希望や意欲がわいてきます。

役立つこと

心身の不調は、時間とともに少しずつ落ち着いていくと言われていますが、落ち着いていく道のりは人それぞれです。

次のような方法を参考にして無理を重ねないようにしましょう。

対応例

- 自分一人で頑張りすぎず、信頼できる人や相談窓口に話をしてみる
- 疲れたらゆっくり休む。なるべく栄養と休息をとることを心がけ、無理をしない
- ゆっくり深呼吸をしてみる
- 自分がリラックスできることをしてみる（好きな香りをかぐ、ストレッチをする、お風呂に入る、おいしいものを食べる、好きなものを見る、ペットと触れあうなど）
- 日常生活に支障がある場合は、医療機関や専門家に相談する

あなたが心や体に今感じていること、困っていることは何ですか？
まずは P10 に書き留めてみましょう。

周囲の方へ

周囲の人からの支えは、被害者等の方にとって大きな力となります。

例えば、次のようなことが被害者等の方の支えになります。

被害にあって間もないとき

- そばに付き添う
- 食事や宿泊場所等、身の回りのことに気を配る
- 被害者等の気持ちや反応が自然なものであることを伝える
- 被害者等が被害時の自分の行動を責めたり、ご家族が被害時に被害者の近くにいなかったこと等で自分を責めていたりしたら、罪悪感を持つ必要がないことを伝える
- 被害者等から被害の話を無理に聞き出さないようにする
- 被害者等が話したいときには、その話に耳を傾ける
- 被害者等に必要な相談窓口（→P16）を調べる
- 気分の落ち込みがひどいとき、食事や睡眠がとれない状況が続くときには、医師や専門機関への相談を勧める

被害後しばらく経ってから

- 被害者等の気持ちを理解するように努める
- 被害者等が抱える様々な悩み等の相談相手になる
- 家事や育児、介護等の生活の手伝いをする
- 警察や病院等へ付き添う
- 仕事や学校の問題に対処する手助けをする

周囲の方も、身近な人の被害に戸惑ったり、傷ついたりすることもあるかと思います。

ご自身をいたわり、必要に応じて、カウンセラー等の専門家や相談窓口等に相談しましょう。

Ⅲ 被害にあったこと（事件等）の記録

■被害の状況（書きたいと思うところを記入してください。）

事件の発生日時・場所

年 月 日（ ） 午前・午後 時 分頃

被害にあった方

住所：

名前：

生年月日： 年 月 日

連絡先：

被害にあった方とあなた（相談者）との関係：

被害の態様

☐殺人 ☐殺人未遂 ☐暴行・傷害 ☐性犯罪・性暴力

☐交通事故事件（☐死亡 ☐負傷） ☐その他（ ）

被害届の受理番号（警察署名、受理年、番号）

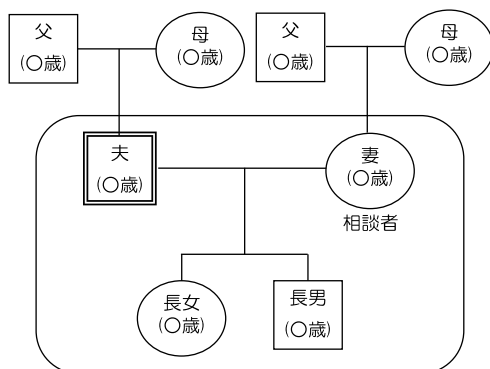
（交通事故事件については、自動車安全運転センターが交通事故証明書を発行しています。）

内容（負傷等の状況、地図等）

※ 加害者については、P49～に記入欄があります。

■ 家族構成図（ジェノグラム）

（記入例）



（記号）

- : 男性
- : 女性
- ◻◉: 被害にあった方
- ※ 同居している家族を線で囲む

Ⅳ 困っていること、知りたいこと

心や体のこと

- ☐ 眠れない
- ☐ 食事が取れない
- ☐ 食べ過ぎる
- ☐ 腹痛、頭痛がある
- ☐ 持病が悪化した
- ☐ 呼吸が苦しくなる
- ☐ 気分が落ち込む
- ☐ 自分を責めてしまう
- ☐ 恐怖や不安を感じる
- ☐ 何もする気にならない
- ☐ 少しの物音にも驚いてしまう
- ☐ 周りの人が信じられない
- ☐ こどもの体調が心配
- ☐ 専門家に相談したい
- ☐ カウンセリングを受けたい
- ☐ 医療費が心配
- ☐ 一人で通院するのが不安
- ☐

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ⅳ

- 不調が続く場合には、一人で悩まず、医療機関や専門家に相談しましょう。
- 警察では、被害者等の方の心のケアのため、部内カウンセラーの配置や、精神科医や民間のカウンセラーと連携してサポートできるようにカウンセリング体制を整備しているほか、精神科や心療内科等の医療費等を公費で支出する制度があります。
- （公社）被害者支援センターすてっぷぐんまでは、心の負担が大きい被害者等の方に対し、カウンセリングの提供を行っています。
- 性被害・性暴力被害の場合は、性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター（群馬県性暴力被害者サポートセンター：S a v e ぐんま）で相談等を行っています。
- 保健所や精神保健福祉センターでは、一般的な制度として、心の健康に関する相談や精神医療の受診に関する相談を受け付けています。
- 病院での治療については、医療費の助成制度を利用できる場合があります。
- 日本司法支援センター（法テラス）では、どのような専門家に相談するのがよいか分からない被害者等の方に対し、相談窓口の案内や、損害・苦痛の回復・軽減を図るための制度の紹介といった情報提供を行っています。

→ 詳しくはP16・60～

IV

- [illegible]

- 詳しくは P16・60～

日常生活のこと

- ☐ 仕事・学校に行けない
- ☐ 職場の休みを取りたい
- ☐ 仕事を続けられない
- ☐ 転職したい
- ☐ 転校・転園したい
- ☐ 育児・養育ができない
- ☐ 介護ができない
- ☐ 家族との関係が悪化した
- ☐
- ☐
- ☐

[illegible]

- 精神的なショック、通院、捜査や裁判の対応等により、仕事を続けることが難しくなるかもしれません。お勤め先によっては、被害回復のための休暇制度等を設けていることがあります。
- 仕事を始めたいときは、就労に向けた支援や就職先について相談する窓口があります。
- 学校生活や転校に関することは、通っている学校やお住まいの教育委員会が相談窓口になります。
- 被害にあった後は、身の回りの家事、育児、介護等が困難になることや、家族との関係に変化が生じることもあります。あなたの困り事やご家庭の状況に応じて利用できる市町村等の生活支援サービスがあります。

→ 詳しくは P16・60～

経済的なこと

- ☐ 収入が減って不安
- ☐ 急な出費があり生活が苦しい
- ☐ 住宅ローン、家賃が払えない
- ☐ 給付金・見舞金等の手続きを知りたい
- ☐ 医療費が払えない
- ☐ 保険の手続きがわからない
- ☐
- ☐
- ☐

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 被害にあった後も日々の生活が続いていく中で、思いもよらない支出の増加や収入の減少により、家計が苦しくなることがあります。
- 警察には、一定の犯罪行為による死亡、重傷病又は障害に対して給付金を支給する犯罪被害給付制度があります。
- 群馬県内の市町村には、殺人、傷害等の被害者等に見舞金・支援金の支給を行う支援制度があります。
- 交通事故事件の場合や、業務上又は通勤中の傷病の場合には、保険により補償を行う個別の制度があります。
- そのほか、公的保険・年金、各種手当等、それぞれの要件に応じて経済的な負担を軽減する制度があります。

→ 詳しくは P16・60～

IV

-
- This image shows a full page of primary-ruled paper. It consists of multiple sets of three horizontal dashed lines, which are commonly used in elementary school notebooks to guide handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page. There is no text or other markings on the paper.

- 被害者等の方が経済的に余裕のない場合でも、こうした弁護士等による支援を受けられるようにする制度が設けられています。

- 詳しくは P16・60～

IV

- [illegible]

- 詳しくは P16・60～

15

V 主な相談機関・窓口の連絡先

被害者等のための総合相談

群馬県（総合的対応窓口）（→P76）

群馬県は、被害者等の方のための総合的対応窓口を設置し、相談への対応や地方公共団体等の制度、その他の関係機関・団体が行っている支援等に関する情報提供を行っています。

また、犯罪被害者等支援コーディネート業務により、被害者等の方との面談等から要望や困り事等をお聞きした上で、支援に関わる複数の関係機関・団体と連携し、ニーズに応じた支援をスムーズに提供するための連絡、調整を行っています。 <警察庁 HP 内リンクへ>

群馬県生活こども部生活こども課

☎ 027-226-2906

相談受付時間 8時30分～17時15分 「あなたの街の支援」へ
月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く。）



<相談業務委託先>（公社）被害者支援センターすてっぷぐんま

☎ 027-253-9991

相談受付時間 10時～16時
月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く。）

市町村（総合的対応窓口）（→P76）

各市町村にも被害者等の方のための総合的対応窓口が設けられ、生活支援のための各種制度・サービスの相談対応や情報提供等を行っています。

市町村	窓口	🕒	☎

犯罪被害等に関する相談

<警察庁 HP 内リンクへ>



群馬県警察(→P62)

「公的機関【刑事・民事手続関係】警察」へ

事件を担当する警察署や以下の窓口で被害者等の方からの様々な相談に応じています。

● 警察安全相談

警察に対する相談全般を受け付けています。「# 9 1 1 0」は、全国どこからでも、電話をかけた地域を管轄する都道府県警察の相談窓口につながります。

☎ 0 2 7 - 2 2 4 - 8 0 8 0 (# 9 1 1 0)
相談受付時間 24 時間

● 性犯罪被害相談

「# 8 1 0 3 (ハートさん)」は、全国どこからでも、電話をかけた地域を管轄する都道府県警察の性犯罪被害相談窓口につながります。

☎ 0 1 2 0 - 2 7 1 - 1 1 0 (# 8 1 0 3)
相談受付時間 24 時間

● 犯罪被害者相談

犯罪被害に関する相談を受け付けています。

☎ 0 2 7 - 2 2 1 - 7 7 7 7
相談受付時間 8 時 30 分～17 時 15 分
月曜日から金曜日(祝日、年末年始を除く。)

● 少年問題相談

少年に関するあらゆる相談を受け付けています。

その一つとして、犯罪等の被害にあり、悩んでいるお子さんやそのご家族からの心理面の相談も受け付けています。

☎ 0 2 7 - 2 8 9 - 6 6 1 0
相談受付時間 8 時 30 分～17 時 15 分
月曜日から金曜日(祝日、年末年始を除く。)

● 暴力団犯罪等相談窓口

暴力団等に関する困りごとや被害等の相談を受け付けています。

☎ 0 2 7 - 2 2 3 - 9 3 8 6
相談受付時間 24 時間