

ふれあい

公益財団法人 犯罪被害救援基金

No.169
新年号

令和7年1月



本誌は、**宝くじ**の社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



雪

きれいな きれいな 雪だこと

畑も 屋根も まっ白だ

きれいでなくって どうしましう

天からふってきた雪だもの

山村暮鳥 1884-1924

山村暮鳥は、明治から大正時代にかけて活躍した日本の詩人で、本名は土田八九十です。彼は一度神学校に入学し、キリスト教信仰を持ちながら詩作を続けました。自然や日常の中に潜む神聖さをシンプルな言葉で表現し、独自の美意識をもった詩人として知られています。

表紙：羊蹄山



ふれあい No.169

目次

03 巻頭のことば

「新年のご挨拶」
公益財団法人犯罪被害救援基金理事長 草刈 隆郎

04 インタビュー ひと・人・ヒト

スケートは岡崎朋美を表現する上でかけがえのないもの。私を創ってくれたスケートに感謝し、今後も自分自身を磨いて、明るく前向きに。
元スピードスケート選手 岡崎 朋美

06 読者の広場

奨学生便り 他

07 ふれあいの広場

広報啓発用小冊子「明日の笑顔のために」及びポスターの作成 他

09 ふれあい文庫

10 PTSDと遷延性悲嘆症について

公益社団法人被害者支援都民センター理事長・精神科医 飛鳥井 望

12 「大切な命を守る」

全国中学・高校生作文コンクールより

『命の大切さ』 大寺 希佳

13 もしも！に役立つ！防災情報

14 北から南から 北海道

心癒す自然 四季折々の絶景 洞爺湖のくつろぎ

巻頭の ことば

新年のご挨拶

公益財団法人犯罪被害救援基金理事長

草刈 隆郎



新年明けましておめでとうございます。

奨学生及び保護者の皆さま並びに関係各位におかれましては、令和七年の新春をお健やかに迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年一年間、様々なことがありましたが、保護者の皆さまにおかれては、お子様の確かな成長が感じられたことが、最も大きなことの一つではないかと拝察いたします。本年も、奨学生の方々が健やかに育っていくことを、皆さまとともに祈りたいと思います。

さて、私どもは、国民各界各層からお寄せいただいた寄付金を基本財産とし、その運用益を主な財源として、奨学金の支給等を行ってまいりました。これまでに、合計二千二百十九人の方に、総額二十九億九千万円余りの奨学金を支給しております。

当基金では、厳しい財政状況の中ではありませんでしたが、近年における諸物価の値上りを踏まえ、一部を除き、奨学金の引き上げを行いました。大学生は七年ぶり、そのほかは十四年ぶりの改定になります。わずかでも皆さまの負担の

軽減につながることを願っております。

一方、十年余りにわたって続いた国の超低金利政策により、昨年度まで、基金の基本財産の運用益が年々減少を続けるという極めて厳しい状況が続いてまいりました。そういった中、多くの方々から、「犯罪被害遺児のためにお使いください」として、多額の寄付をいただいたことは、まことにありがたい思いです。心から感謝申し上げますとともに、こうした被害遺児の方々に寄せられた思いを、この場をお借りして皆さまにもご報告させていただきます。

異常な低金利政策はやつと終わりつつありますが、様々な面で先行き不透明な状態は続いています。役職員一同、基本財産の一層適切な運用に努めてまいります。

昨年は、二十七人の方を新たに奨学生として採用いたしました。これからの学びと成長を願っております。また、十七人の方が学業を終えられました。お一人お一人が社会の様々な場で活躍されることを、心から祈っております。本年が皆さまにとって、良き年であることをお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。



スケートは岡崎朋美を表現する上でかけがえないもの。私を創ってくれたスケートに感謝し、今後も自分自身を磨いて、明るく前向きに。

長野五輪のスピードスケート女子五〇〇mで銅メダルを獲得（一九九八年）。冬季五輪には五大会連続出場という快挙を達成した岡崎朋美さん。世界を舞台に長い期間活躍し、パワフルなスケートティングと、朋美スマイルで人気を博しました。現役引退後にもトレーニングを続け、二〇二〇年に出場したマスターズ国際スプリントゲームズでは、世界新を記録して金メダルを獲得！スピードスケートへの向き合い方、今後の展望をお聞きました。

元スピードスケート選手 岡崎 朋美さん



大自然の中で走り回る

—どんな子ども時代でしたか？

北海道の知床半島、清里町の生まれです。実家は酪農業で、自然に囲まれて育ちました。小学校は冬の体育はスケートでした。子供たちにスケートをと、保護者の方たちが校庭に水を撒いて、夜な夜なリンクを作っていました。

—児童は全員滑れるということですか？

滑れるけれど、苦手な子もいますよ。

—岡崎さんは初めから好きでしたか？

幼稚園の時に母が町内リンクに連れて行ってくれたので滑れました。運動が大好きで、いつも走り回っている子どもで、座っているのは苦痛。家には動物がたくさんいて、野生動物もいました。遊びも自然の中から学び、兄と小枝に釣り糸を結んで釣りしたり、何にでも興味津々でしたね。

—最初にスケートをした時の印象は？

低学年の頃はそれほど楽しいという印象ではありませんでした。三年生の時に女子の転校生が来て、同性のライバルができました。それからは一緒にスケートをするのが楽しくて大好きになりました。ただ、上達しなくて、スピードが出ない。私、友達がしていることは何でもやりたくて陸上や球技も色々やりました。教えてもらおうと大体出来るのに、スケートだけは難しい。

高校からスケートの道へ

—高校進学時に実家を離れてスケート強豪校へ入学したのですか？

一番強い高校ではなく、私に合っていると感じた釧路の女子高を選びました。家を出ることについては、中学の時も練習であり家にいなかったし、覚悟とか抵抗はなかったかな。どれだけ早く滑れるか、それを突き詰めた考えが強かったです。将来のことも考えないといけないけど、とにかく一番はスケートの上達でした。

名門実業団「富士急行」へ

—高校時代に富士急行からオファーがあり卒業後に入社となったのですか？

高校時代はインターハイも四位止まり。無名の選手でしたから、強くなるうという意識がとてもありました。周囲からは厳し過ぎる所に入っても、「辞めて帰ってくるのでは？」なんて言われて悔しい思いをしました。だから絶対強くなりたいというのがあって、大変な練習量の所に入って、そこでチャレンジしないと納得いかないと思っていました。

—入社が転機でしたか？

北海道から出てきて実業団でやっていくこと自体が大きな転機です。このチャンス逃してはいけないと強く思いました。それとやはりオリンピックが転機です。入社の頃は出られるとは思っていません



「一つのことに向けて四年は長いようにも思えますけど、丁度良いですか？」
四年って意外とあつという間に感じます。スケートが大好きだけど、下手でしたしね。ストレートは一流だけど、カーブは三流以下と言われて練習していました(笑)。

ん。ただ会社には橋本聖子さんがいらして、先輩にもオリンピック選手が在籍していたので、どのくらい追い付けるかという挑戦でした。初めは身体もきつかったけれど、出来ることが増えていきました。自分の目で見て、そこにくっついていくのでオリンピック選手が身近にいるのはすごい強みになります。

——何年くらいで可能性を感じましたか？
三年くらいですね。大学に行ったとしたら四年間。それで芽が出なければ次の道に進まないといけないと覚悟していました。三年目で花開いてきて、そこからオリンピックというものが少しずつ見えてきて、出場しない限り辞められないと決めていました。

世界に行くことができるようになってからは、プロとしての意識もさらに強くなりました。スケートがなければそんな経験できないので途中で辞めなくて本当に良かったです。

——辞めなくなったこともありませんか？
子どもの時は遅いからいやだと思ふこともあったけど、高校くらいからはないです。やり遂げるまではという気持ちの方が全然強い。それと四年に一度のオリンピックというのは、変な言い方ですが丁度良いスパン。

ストレスに強いタイプ？

——プレッシャーは大丈夫でしたか？

選考会をクリアしないとオリンピックには行けないのですごく集中して臨みました。私、プレッシャーがあまりかからないタイプで大丈夫なんです(笑)。

——当時すごい人気でした。アイドル的扱いを受けることに抵抗はなかったですか？

ありがたいと感じていました。スケートは地味というか、真面目な選手が多いので、スピードスケートを盛り上げたいし、楽しくしたかった。過酷な競技で、真剣勝負だからみんな真面目になるのだけど、少しは笑いも届けたいという気持ちがありました。

富士急行に入る時も、私は無名でしたけど、能力的にも持っているものを出し切れればモノになるのではと思っていたので、すぐには頭角をさせないけど、そのうち見返してやるぞと思っていました。

入つてもすぐに帰つてくると言っていた人たちに「どうだ」と言えたから、多少は強くなれて良かったです(笑)。

——冬季オリンピック五回連続出場、すごい記録です。

五回と言ってもシチュエーション的に全部違うので。初めのリレハンメルはそれこそ一生に一度はという感じもありました。二回目の長野は日本開催です。その矢先にヘルニアになってしまいました。手術すると復帰は難しいと言われる中、次のソルトレイクにも出場するぞと誓い、手術二年後に三回目のオリンピックに出場。そして、もう一花咲かせたいという気持ちで四回目のトリノに向かいました。トリノでは、僅差で四位とメダルを逃したのが心残りです。五回目が二〇一〇年、バンクーバー五輪です。

マスターズ大会で世界新記録

——二〇二〇年にマスターズ大会で大記録が出ました。引退後もパワーをキープするのはどうしたら出来るのでしょうか？

ずっと運動をしていたので、スポーツ心臓といって心臓が大きいんです。急に辞めてしまうと動悸や不整脈につながることもあるので続けた方が良くと言われ、トレーニングは欠かさずしていました。

——スケートもずっとハードに？
東京に来たのでスケートリンクには困り、滑りたい時は富士急行に行っていました。ただ引退すると目標がないんです。健康維持もあるけど、まだまだ体力もあるし、きちんとやりたい。マスターズを目指してからは富士急行の若い選手たちと集中

的に追い込みました。本気で世界記録を目指し、充実した時間を過ごせました。大会がカルガリーでの開催で、環境的にも記録が出やすい場所なので頑張りました。

——出産後ですものね？
出産後も数年間は現役でしたから、身体は大丈夫で、筋肉が戻るのもそれほど苦労はなかったです。ただ育児との両立は時間との闘いですし、大変なこともあります。

——今後の展望を教えてください。
スケートの振興ももちろんですが、カールングや学生の陸上連盟の理事もやっています。子どもたちの体力向上のためにも、運動の機会を広める活動をしていきたいです。それに年齢を重ねてもそれぞれのカテゴリーで記録を目指していきたいです。本日は貴重なお話ありがとうございました。

●プロフィール● 岡崎 朋美 (おかざき ともみ)

1971年北海道・清里町出身、光岳小学校、清里中学校、釧路星園高校を経て、富士急行スケート部所属
○高校時代はインターハイで4位が最高成績。当時の富士急スケート部監督の長田照正氏が高校2年生の岡崎選手を見て、その素質を見抜きスカウトした。
○1994年リレハンメル大会でオリンピック初出場。
○1998年長野オリンピックで日本女子短距離として初めてメダルを獲得。500m3位入賞、1000m7位入賞
○2002年ソルトレイクシティオリンピックでは500mで当時の日本記録を樹立。
○2005年には通算7度目となる日本記録(37秒73)を更新。
○2006年トリノオリンピックでは日本選手団の主将を務める。500mで4位入賞。同年12月の全日本スピードスケート選手権では9年振り3度目の総合優勝達成。
○2010年バンクーバーオリンピックでは日本選手団騎手を務める。(冬季五輪日本女子最多出場記録)
○2020年第12回マスターズ国際スプリントゲームズF45カテゴリーの500M・スプリントサマリーで世界新を記録して金メダルを獲得。
現在はフリーで日本各地での講演会やスピードスケート普及活動、スポーツを通じた各種の取り組みを積極的に行っている。日本スポーツ協会アンバサダー、公益社団法人日本カーリング協会理事、公益社団法人日本学生陸上競技連合理事、公益社団法人日本ダンススポーツ連盟理事

公式インスタグラム

<https://www.instagram.com/speedskate.okazaki/>

◆◆◆◆ 岡崎朋美スケート教室 ◆◆◆◆

富士山麓のアミューズメントパーク富士急ハイランド(山梨県富士吉田市)では、長野冬季五輪女子スピードスケート銅メダリスト岡崎朋美さんと一緒にアイススケートを楽しめる「スケート教室」を開催予定。2025年1月11日、12日、13日の3日間開催。定員数に限りがありますが、残数があれば当日予約も可能。

場所：富士急ハイランドのユニファーフォレスト(SEIKO-OVAL)
山梨県富士吉田市新西原5-6-1

富士急ハイランドにて事前予約を受付。

問い合わせ：http://www.fujiq.jp(メールにて)

読者の広場

奨学生便り

◆初めての選挙 高三

今年八月に、十八歳になり、成人として初めて国政選挙を経験しました。

新聞や広報、テレビのニュースなどを見て、平和で、皆が生活しやすい国になって欲しいと思いい、自分なりに考え、賛同できる意見を持った候補者に投票しました。

保護者便り

◆有権者となった孫

高校三年生の孫が十八歳になり、初めて有権者として選挙に参加することになりました。何時に無く新聞やテレビのニュースを真剣に見て、悩んでいる姿に、これが成人するということなのかしらと、思いました。

「自分に一番近い意見や考えを持ち、賛同出来る政党や候補者に投票すれば良いのでは。」と一言伝え、二人で無事に投票

を済ませました。

◆心の痛みは抱えたまま

いつもお世話になりありがとうございます。娘が亡くなり六年以上経ちました。孫たちはそれぞれの生活を頑張っています。心の痛みは抱えたままです。時々淋しそうに何かを考えている姿があります。その様子を目にする度、胸が痛みます。どんな大人に成長していくのか楽しみでもあり、心配でもあり、真実を伝えるにはどの様にすればいいのか悩むばかりです。正解を見つけない方法があればいいのですが、とにかく今は、私自身が健康で孫たちが大



人になるまでは頑張らなければと思います。孫たちが居てくれたおかげで私も頑張れていると思います。

◆主人と一緒に

応援したかった

今年の夏は本当に暑かったですね。季節を感じる気温にやっとなった感じがします。

いつも大変お世話になっております。

季節が冬になると、いつも思い出します。あの日のこと。突然すぎる別れで、今でも本当なのか？と感ずることがあります。それでも、私と息子は生きていかなくてもなりません。先を見ていること、常に私の頭の中にはそれだけです。

最近、息子は好きなことが見つかったようで、自ら色々と学んでいます。

今まではない、違った成長をみせてくれる子どもの姿を一番近くで、主人と一緒に応援したかったです。空の上から、私達のこと見守って下さいね。

◆息子の笑顔や元気に

夫が亡くなって二年七カ月がたちます。息子はすくすく成長しています。来年少学生で、最後の幼稚園生活を送っています。十月に行われた運動会ではリレーで一位をとれて、とても

喜んでる姿に感動しました。すぐ前向きな息子にいつもはげまされ楽しい日々を送っています。悲しいときや涙がでる日もありますが、息子の笑顔や元気に支えられています。

卒業家庭より

◆家族が増えました

救済基金のみな様にはいつもお世話になりありがとうございます。

長男は救済基金でお世話になり、無事大学卒業し五年になります。就職もし、毎日頑張っている仕事をしています。去年結婚し、今年子供が産まれ家族が増えました。家族が増えていく事に本当にうれしく思います。産まれてきてくれた命を大切に育てていって欲しいと思います。

◆娘とのリフレッシュ

急に寒くなりました。

私は年令とともに、体力の衰えを感じながらも、仕事、実家の母の介護の手伝いに、忙しくしています。

先日、娘の推しのバンドのライブに、行ってきました。娘は、飛行機に乗るのも、関東方面に出かけるのも、初めてでした。色々道に迷ったり、計画通りでは、ありませんが、大変盛

り上がり、私もリフレッシュしました。だいたい散財したので、年末年始は、節約生活になると思います。

皆様お体大切にしてください。

近況報告

体調不良により仕事による収入がありませんでした。友人、知人などに援助、借入、現物援助等により生活しました。体調回復後に再就職する予定です。

拝啓 酷暑が続いた夏もようやく去り、朝夕は秋の風が吹きはじめました。今年で主人が亡くなり三十年になります。本当に永きにわたり、私達の心の支えになって頂き、ありがとうございます。毎号、私のような心情的な皆様の声を聞き、勇気や元気をいただけてきました。お陰様で子供達も社会人として仕事や家庭を普通に営める大人に育ってくれました。基金の皆様や、周囲の方々、本当に助けて下さる方々にめぐり会えた事が今の幸せにつながっていると感謝しております。

今回で「ふれあい」とはお別れさせて頂きますが、皆様のご健勝と増々のご活躍を心よりお祈り申し上げます。本当にありがとうございます。 敬具

「ふれあい」の雑誌、いつも
 ありがとございます。いつも
 “自分だけではない”と力づけ
 られていました。

あれから二十年以上も過ぎ、
 おかげ様で子供達も無事社会人
 として、暮らしております。今
 後、雑誌の送付停止して下さい。
 昨今の郵便代・印刷代の値
 上げを耳にし、今後は少しでも
 被害にあわれた子供達のために
 使われる事を願っております。

一人でも悲しい思いをする
 家族が減りますように祈ってお
 ります。本当に長い間、ありが
 とございました。

今後も落ち込んだ時には、
 今までの「ふれあい」少し残し
 てあるので読み返したいと思っ
 ています。

大へんお世話になりました。
 お陰様で二人の息子も就職
 も大へん立派な会社に入社で
 き、孫も生まれました。ありが
 とございました。送付も今ま
 でありがとございました。
 感謝しております。



ふれあいの広場

★広報啓発用小冊子

「明日の笑顔のために」

及びポスターの作成
 犯罪被害者支援のための広報
 啓発用小冊子「二〇二四年版明
 日の笑顔のために」及びポス
 ターを作成しました。

これは、当基金が行っている
 奨学金給与事業等の概要を紹介
 し、奨学生該当者の採用漏れを
 防ぐとともに、国民の皆様
 に犯罪被害者等への理解と被害
 者支援への協力をお願いするも
 ので、都道府県庁・市区町村
 役場・警察本部・警察署等
 約四千百箇所に配布してあり
 ます。



★「全国犯罪被害者支援

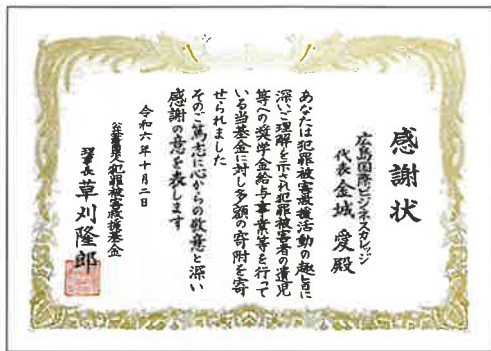
フォーラム2024」の開催

令和六年十月十八日、東京都
 千代田区のイイノホールにて、公
 益社団法人全国被害者支援ネッ
 トワーク、日本被害者学会、警
 察庁と共催で「全国犯罪被害者
 支援フォーラム2024」を開催
 しました。



★感謝状の贈呈

広島国際ビジネスカレッジ代
 表金城愛様より多額のご寄附を
 いただきました。
 このご寄附に感謝申し上げ、
 理事長感謝状を贈呈いたしま
 した。



「愛の募金」へのお礼

■寄附金額

三百九十六万七千七百九十三円

令和六年九月一日から十一月
 三十日までの間に、当基金に次
 の方々から沢山の寄附金が寄せ
 られました。

皆様のご篤志に厚く御礼を申
 上げます。

○北海道

山本聡様 三上則夫様

○宮城県

塩釜警察署親睦会様

○福島県

高橋義広様

○東京都

安部正美様 市川京子様

伊東佑一郎様 海老谷成臣様

倉田知展様 倉田美和子様

倉田みのり様 倉田光様

篠塚智子様 高野直美様

中原紀子様 森永憲治様

若野真弓様

アシード株式会社様

FVジャパン株式会社様

サントリービバレッジ

ソリューション株式会社様

○茨城県

橋本夏美様

○群馬県

山下広一郎様

群馬県警察厚生会様

○埼玉県

埼玉玉泉

半田謙治様
鑑識OB会様

○千葉県
相内友貴様
岩本健様

○神奈川県
大久保博之様
二見吉明様

○新潟県
安達春香様
今柴紀彦様

○長野県
佐々木栄幸様
井上祐二様

○静岡県
後藤千代子様
三重野哲様

○石川県
大柳晴美様
竹本友則様

○愛知県
落合康一様
村瀬友紀様

○滋賀県
稲沢警察署親睦会様
山住里美様

○京都府
タカマスタル様
永尾渉様

○大阪府
タナベマサキ様
桜木和寿様

○鳥取県
有福美香様
堀西敏子様

○和歌山県
川合祥文様
西岡昭規様

○岡山県
有松正彦様
塩見隆様

○広島県
林健二様
根室保健所

○北海道
奥迫久美子様
白石浩司様

吉丸初美様
広島国際ビジネスカレッジ
代表 金城愛様

○山口県
吉村信一郎様

○徳島県
今柴紀彦様

○愛媛県
井上祐二様

社台テクニカルサポート
株式会社様

○福岡県
竹本友則様

○鹿児島県
中村剛様

○沖縄県
桃原千亜紀様

■寄附金額
「ふれあいの箱」募金へのお礼

百四十万二千六百六十六円

令和六年九月一日から十一月三十日までの間に次に掲げる全国の警察本部及び警察署等から当基金に沢山の「ふれあいの箱」募金が届けられました。

関係者の皆様に厚く御礼を申し上げます。

○北海道
北海道網走郡津別町役場

○北海道
根室保健所

○北海道警察署
南警察署

白石警察署

芦別警察署
旭川中央警察署
弟子屈警察署
網走警察署

○宮城県警察
警察本部犯罪被害者支援室

若林警察署
石巻警察署
佐沼警察署

大和警察署
気仙沼警察署
遠田警察署

築館警察署
秋田県警察
大館警察署

秋田臨港警察署
福島県警察
いわき南警察署

○東京都
江東信用組合
警視庁

情報管理課
健康管理本部
交通執行課

第七機動隊
捜査共助課
第九方面自動車警ら隊

第八方面本部
高輪警察署
大井警察署

大森警察署
目黒警察署
新宿警察署

代々木警察署
高井戸警察署
池袋警察署

駒込警察署
竹の塚警察署
城東警察署

葛飾警察署
小松川警察署
三鷹警察署

調布警察署
青梅警察署
八王子警察署

町田警察署
○茨城県
茨城県筑西児童相談所

○茨城県警察
水戸警察署
栃木県警察

宇都宮中央警察署
真岡警察署
さくら警察署
群馬県警察

警察本部
大泉警察署
埼玉県警察

浦和警察署
浦和西警察署
川口警察署

蕨警察署
朝霞警察署
東入間警察署

西入間警察署
東松山警察署
児玉警察署

秩父警察署
岩槻警察署
久喜警察署

春日部警察署
幸手警察署
松戸東警察署

四街道警察署
成田国際空港警察署
東金警察署

○神奈川県警察
山手警察署
南警察署

磯子警察署
葉山警察署
相模原北警察署

大船警察署
○新潟県警察
江南警察署

阿賀野警察署
三条警察署
○山梨県警察

甲府警察署
南アルプス警察署
○長野県警察

飯山警察署
阿南警察署
富山県警察

魚津警察署
岐阜県警察
海津警察署

○愛知県
愛知県警察
東警察署

中警察署
南警察署
中川警察署

名東警察署
小牧警察署
稲沢警察署
○三重県警察

警察本部刑事企画課
いなべ警察署
四日市南警察署

滋賀県警察
長浜警察署
○京都府警察

亀岡警察署
○大阪府警察
河内長野警察署

○兵庫県警察
東灘警察署
明石警察署

西脇警察署
○和歌山県警察
岩出警察署

有田湯浅警察署

- 田辺警察署 白浜警察署
- 中国四国管区 中国四国管区警察局
- 四国警察支局 四国警察支局
- 島根県警察 益田警察署 隠岐の島警察署
- 岡山県警察 警察本部県民広報課
- 警察本部監察課 警察本部会計課
- 警察本部整備課 警察本部サイバー犯罪対策課
- 警察本部企画課 警察本部運転免許課
- 警察本部高速道路交通安全警察隊
- 岡山西警察署 赤盤警察署
- 備前警察署 児島警察署
- 高梁警察署 津山警察署
- 広島県警察 安佐南警察署 広警察署
- 尾道警察署 府中警察署
- 山口県警察 山口警察署
- 下松警察署 山口警察署
- 香川県警察 東かがわ警察署
- 高松西警察署
- 愛媛県警察 西条西警察署
- 西条警察署 西条西警察署
- 今治警察署 伯方警察署
- 松山東警察署 松山西警察署
- 伊予警察署 宇和島警察署
- 高知県警察 高知東警察署
- 高知警察署 高知東警察署
- 高知東警察署本山警察庁舎

- 室戸警察署 須崎警察署
- 中村警察署
- 福岡県警察 八幡東警察署 筑後警察署
- 佐賀県警察 警察本部運転免許課
- 白石警察署
- 長崎県警察 浦上警察署 佐世保警察署
- 相浦警察署
- 熊本県警察 小国警察署
- 大分県警察 豊後高田警察署 玖珠警察署
- 佐伯警察署
- 臼杵津久見警察署
- 鹿児島県警察 徳之島警察署
- 沖永良部警察署

寄附者より

Hさん
被害で亡くなられた方のお子様へ送ります。

Wさん
誠に些少ですが、ご寄付申し上げたたくお振込させていただきます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

ふれあい文庫






ふみきりペンギン

出版社：あかね書房 著者：おくはらゆめ

小学3年生のゆうとは、ふみきりでペンギンの話を聞く。るりは、白いヘビのうわさを確かめたい。ななこは、鏡のなかのライオンと会う。そうすけは、天気占いをするフクロウが見える。「ふつうってなんだろう?」という不安な気持ちにたいして、決めつけず、気にせず、それぞれの子どもの自分のらしさを肯定する。おくはらゆめの作絵による、やさしい物語。



成瀬は天下を取りにいく

出版社：新潮社 著者：宮島未奈

2020年、中2の夏休みの始まりに、幼馴染の成瀬がまた変なことを言い出した。コロナ禍に閉店を控える西武大津店に毎日通い、中継に映るといふのだが…。M-1に挑戦したかと思えば、自身の髪で長期実験に取り組み、市民憲章は暗記して全うする。今日も全力で我が道を突き進む成瀬あかりから、きっと誰もが目を離せない。2023年、最注目新人が贈る傑作青春小説!

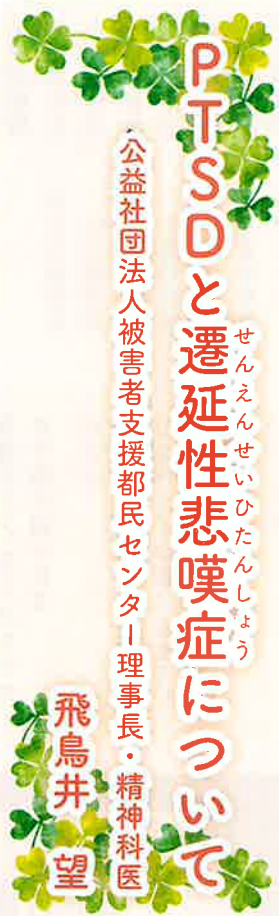


リメイク!

出版社：フレーベル館 著者：あさだりん 絵：いつか

なんでわたしがクラブ長に!?
親友の莉奈に推されて手芸クラブのクラブ長になっちゃった!?
新メンバーで書記になった5年生男子ひかるの発言もいちいち気になる…。
めんどろなことはおこわりって思っていたのに、クラブの中からも外からもひっかきまわされて…。
はぎれ布をリメイクして新しいものにつくり変えるように、中も外もリメイクしちゃおう!

※ご希望の方にはここで紹介した本を抽選で差し上げます。
ご希望の方は、犯罪被害救援基金までお電話又はお手紙にてご連絡ください。
発表は本の発送をもって代えさせていただきます。



はじめに

心的外傷後ストレス症（PTSD）とは、強い恐怖や不安を与えるトラウマ（心的外傷）体験を契機として生じる特徴的なストレス症候群です。そのようなトラウマ体験には、災害、重度事故、身体暴力、性暴力、戦闘、虐待などがあります。自分に降りかかる場合だけでなく、それらの出来事を目撃したり、家族や身近な人を殺人や事故、自死といった暴力的または偶発的な出来事で喪うこともトラウマ体験となります。

一方、トラウマとは別に悲嘆（グリーフ）という概念があります。愛する対象であった家族や身近な人との死別は原因にかかわらず苦痛な体験であり、悲嘆は愛する対象の喪失がもたらす心理的反応としての痛切な感情体験です。それは感情にとどまらず、遺された人にとって、物の考え方（認知）や行動、身体面にまでわたる一連の変化を含んでいます。遺された人のこういった心身の変化は、かけがえのない人を喪った後にはよく見られるものであり、それ自体は通常の悲嘆

（ノーマル・グリーフ）と言われるもので、時の流れとともに和らぐことが期待できます。しかし状況によっては悲嘆から立ち直ることが困難となることもあり、それが遷延性悲嘆症と呼ばれる状態です。

家族や身近な人を事件や事故により突然喪うことは、トラウマ体験となり、遺された人には PTSD を生じる可能性が高く、それと同時に悲嘆自体も、立ち直りに困難を覚える遷延性悲嘆症となりやすいのです。殺人や交通犯罪の遺族をしばしば長く苦しめ続けることになるとこの PTSD を伴う遷延性悲嘆症では、どのような心の変化が生じるのか、またそこからの回復の道のりはどのように考えることができるかについて、これまでわかってきたことをお伝えできればと思います。

被害者遺族の心の変化

● 悲哀と思慕

もともとよく見られる心の変化は、繰り返し返しこみあげてくる悲しさと寂し

さ、そして思慕の情です。思慕とは、「また会いたい」「戻ってきて欲しい」という強く切ない願いです。また同時に、故人のことが頭から離れなくなり、日々の生活のあらゆる場面で、気がつけば故人のことを考えていたり、事件や事故の状況を繰り返し想像したりするようにもなります。これらは別離の苦痛がもたらす典型的な心の変化なのです。

● 現実と信じられない気持ち

亡くなられた現実を受け入れるのが難しく、少しでも心を安らかにするため、故人がどこかで生きているのではないか、いつものように家に帰ってくるのではないか、という願いにも似た思いを持ち続けることはよくあることです。あるいは姿を見た、声が聞こえたなど、錯覚体験をすることもしばしばあります。現実を受け入れることは回復に向けたとても大事なステップなのですが、いったんは受け入れる気持ちとなったり、また揺らいだりと、実際の道のりはしばしば平坦ではありません。

● 怒り

突然降りかかってきた不幸な事態に對して、怒りを感じるのは当たり前のことです。加害者や過失責任者に対する怒りばかりではありません。十分な処置をしてくれなかったのではという疑念から、たとえば病院や他の関係者等に強い憤りを感じることもあるでしょう。また心ない言葉を口にした人にひどく腹が立

つこともあります。あるいは世の中は不条理で不正だというやり場のない怒りを強く感じるかもしれません。

● 抑うつと空虚感

強い悲嘆の状態では、気分は落ち込み、人と会うことや、仕事や家事に手をつけることにも困難を感じます。また、まるで自分自身の一部も同時に失われてしまったかのように、人生そのものが空しく無意味なものに見えてきます。将来の人生設計などもうどうでもよくなり、生きる価値がわからなくなり、死にたいと思うことすらあります。

● 自責感と申し訳なさ

自分の取った行動や、逆にできなかった行動について自分を責める気持ちになることはよくあることです。あの日違った行動をしていれば結果も違っていたかもしれないと強く悔むこともあります。さらには、故人が生きている間に十分なことをしてあげられなかった、あるいは故人とのトラブルがあったのを修復しないうままだったことなどが悔やまれることもあります。このような自責や後悔の念は、無力感や抑うつ感を引き起こすことにもつながります。また自分が楽しさや喜びを感じることは、無念の思いで亡くなった故人に対する裏切りのように感じています。後ろめたさや済まないという気持ちになることもしばしばあります。

●再体験と過覚醒の反応

トラウマ体験の後には再体験と過覚醒の反応がしばしば出現します。再体験とは、事件や事故に関する光景やイメージがフラッシュバックとして繰り返し蘇ってきたり、何度も不快な夢として出てきたりすることです。多くの場合は思いつきつけかけになることがあります。たとえば自動車事故の話の聞いたり、犯罪事件のニュースを見たり、救急車のサイレンが聞こえたりすることがあります。あるいは事件の話を読んだりすることが痛切なイメージと思考を呼び覚ますきっかけになるかもしれません。一方、過覚醒の反応として、よく眠れなくなり、物事に集中するのが難しくなります。あるいはいらいらして怒りっぽくなります。

●回避

不安や心の痛みを呼び覚ますようなきっかけとなるものを避けようとするのは、自然なことですが、そうなると思いつきさせるものなるべく避けようとしません。事件や事故を思い出さざるきっかけとなることを避けるだけでなく、故人について話したり、写真を見たりすることも避けたいくなります。故人と一緒に過ごした場所や思い出の場所には辛くて近づけないかもしれません。また家族同士の会話にも気が重くなるかもしれません。なぜならば家族の誰かが故人のことを話すのを聞くのがとても辛く感じてしまうからです。

回復に向けて

まずは自分にどのような心の変化が生じているかをしっかりと知っていたということが回復への第一歩です。回復することとは、決して故人を裏切ることでも忘れることでもありません。むしろ生前の故人の思い出を胸に抱きながら、ご自分の人生を再び築かれることなのです。そのためには、次のようなことが大事なポイントとなります。

●喪失を受容する

かつて米国の有名な悲嘆研究者であるプリガソンは、悲嘆からの回復と喪失の受容はコインの裏表のようなものであり、受容なくして真の心の平安は得られないと述べたことがあります。「まだ信じられない、会いたい、戻ってきてほしい」という突然の別離による痛切な思いは遺された人の心をかき乱します。喪失の現実を受け入れようという気持ちと、それと抗うように受け入れたくない気持ちとが心の中でせめぎあい、受容への道のりは決して平坦なものではありません。それでもだんだんと「もう戻ってくることはないのだ」という喪失の受容が芽生えてくることで、心がかき乱されることは逆に和らいでいきます。

●避けていることに段々と近づいてみる

亡くなった人の写真や思い出の品、よく一緒に出かけた場所などを辛くから

といって避け続けてしまうことも悲嘆を遷延化させる要因となります。悲嘆の回復には思い出を取り戻すことがとても大きな役割を果たします。そのためには、亡くなった人との楽しい思い出につながる写真や遺品を手にとってみたり、思い出の場所を訪ねて見たりすることを、自分のペースで段々と進めることが役に立ちます。

●心の葛藤を手放してみる

後悔、自責、怒りといった激しい感情は通常の悲嘆でもよく見られますが、遷延性悲嘆では収まりがつかないまま長く続いてしまい心の葛藤となります。

「私があこの時にあの用事を頼みさえしなければ事故に巻き込まれることもなかった。だから亡くなったのは私のせいだ。」このように人間は、何か悪い事が降りかかると、かならず遡ってそれを何かのせいだと思いたがる気持ちが働くのですが、実はそのほとんどが結果論なのです。このような結果論による後悔や自責への囚われがほぐれると心の痛みも和らぎます。

また怒りを持ち続けたとしてもそれは正当なことでしょう。しかし遺族を苦しめるのは加害者や過失責任者に対する理に適った怒りというよりも、むしろ喪失に対する悲嘆の反応としての怒りであり、それはしばしば周囲の人に向けられることがあります。周囲の人のちよつとした言葉や振舞い、目に入った幸せそう

な家族の姿にも怒りを感じてしまうと、そういう自分に対して嫌悪感を抱くようになることです。この二つの怒りを区別することです。そして悲嘆の反応としての怒りの感情を自覚しコントロールする工夫が必要ですし、専門家のアドバイスも役に立ちます。

●継続する絆とともに心の中に再配置する

故人は現実の世界にはもう実在しませんが、思い出として遺された人の心の中での存在となることで、故人との絆は決して絶たれたわけではなく、今なお続いているのを実感できるようにになります。心の中の故人に語りかければ応えてくれるのです。自分の心の中に存在している故人との絆を感じ続けられるようになれば、故人を置き去りにせず悼むことと、生活の中に楽しみを見出すことが両立できようになります。

おわりに 主役としての人生を取り戻す

遺された人にとって、自分の人生の主役はあくまで自分自身で良いのです。自分なりの役割や生きる意味を感じ、ささやかでも日々の喜びを重ねることで、遺された人が主役としての人生を取り戻されることは、きっと故人もそれを望み見守ってくれることでしょう。

令和5年度
「大切な命を守る」
全国中学・高校生作文コンクールより

文部科学大臣賞 〈高校生部〉

『命の大切さ』

青森県立尾上総合高等学校 三年

おおつら
大寺 希佳

初めて犯罪被害に遭われた遺族の方のお話を聞くことができました。山内さんがおっしゃっていた一語一語がとても衝撃的でした。どうして犯人はこのようなことができたのだろうか。被害者の気持ちを考えることができなかったのだろうか。自分の行動が、被害者の家族までも苦しめたのを理解しているのだろうか。どんな理由があっても、たった一つの大切な命を奪うことは絶対にあってはならないし、許すことができないと思います。このような事件が二度と起こってはいけないと強く思いました。誰にでも平等に与えられた命を大切にすることができれば、自分のことも、他人のことも大切にできる。誰もがそう考えることができれば、安全で安心な社会が作られると思います。そうならなければいけないと思いました。

大切な命と言っても、生きていく上では辛いことや嫌なことも起こります。解決する方法が見つからずに、もがき苦しむことも起きるかもしれません。しかし、それ以上に家族や仲間達との楽しくて、幸せな時間を過ごしたり、将来に向けて夢や希望を叶えるために努力したり、輝く時間がたくさん含まれていくはず。だからこそ、その大切な命を奪った犯人の罪は重く、許すことさえすべきではない行為だと思います。

これからの社会を担う中学・高校生を対象に全国各地で犯罪被害者やその家族・遺族が抱える困難や思いについて理解を深めてもらうため、犯罪被害者等による講演会「命の大切さを学ぶ教室」が開催されています。これに伴う警察庁主催令和五年度の「大切な命を守る」全国中学・高校生作文コンクールから優秀作品をご紹介します。

今回のお話を聞いて、特に印象に残ったことがあります。それは被害者や遺族への接し方です。被害を受けた方達の気持ちを私達が理解できることは決してありません。ただし少しでも被害者や遺族の方の気持ちを理解しようと努力すること、寄り添うこと、支えようとすることはできるはず。辛く苦しい経験をして、一番悲しい気持ちを感じているのは、被害者や遺族です。だから私も、もし自分の周囲に悲しい思いをしている人がいたら、寄り添い、少しでも支えになることができる人間になりたいと思いました。何もできないかもしれないけれども、そこから目を背けずに、逃げ出すことなく、隣にいてあげたいと思います。また出来事についての真実を確かめずに、マスコミ、ネットの情報だけで判断しては絶対にいけないことだというのも改めて思いました。噂話や憶測は、関係ない人達の思い込みや書き替え、ひどい時には、利害関係や個人的な感情までもがついて回ります。そんな嘘の情報を流すことも信じることさえも犯罪に加担しているのと同じだと思います。自分が発信する言葉には、しっかりと責任を持つことが大事です。自分が傷つくことはなくても被害者や遺族には、たった一言が凶器となって突き刺さるのだということを忘れてはいけません。

言葉だけではありません。自分の気持ち、相手の気持ちを大切にすることを、思いやりの心を身につけなければならぬと思います。そうすることによって、自分自身は思い通りにいかず、我慢することが必要になるかもしれません。しかし、そこを乗り越えることが相手への思いやり、自分自身を大切にすることに繋がるのだと思います。私自身も、相手の気持ちを考えて行動できる人間に

もしも！に役立つ！ 防災情報

いつどこで起こるか分からない災害。

いのちを守るために、日頃から災害に備えて準備しておくことが大事です。

警視庁警備部災害対策課 X (旧 Twitter) に紹介されている防災に役立つ豆知識を紹介いたします。

備えあれば憂いなし。とても役に立つ情報ばかりですので、ご自宅で試してみてくださいはいかがでしょうか。



アルミ箔を使った簡単保温術

冬場に足先が冷えて困った経験をした方も多いのではないのでしょうか。そんな時は靴下の上から足にアルミ箔を巻いて、更にその上に別の靴下を重ね履きしてみてください。輻射（ふくしゃ）熱でホカホカになり冷えを緩和することができます。災害時など、もしものときのために。参考にしてください。



靴下の上からつま先を覆うように巻きつけ手で押さえてフィットさせてください。



更にその上から別の靴下を履いてください。



あまり歩き回るとアルミ箔がパラパラになるので注意してくださいね・・・

スキー中の携行食が災害時にも役立つ！

私はスキーを趣味としていますが、滑るときチョコバーなどの携行食をポケットに入れています。これは時間節約でリフト上で食事をするためです。霧や地吹雪でその場から動けない場合に、これを食べ、晴れるのを待つこともあります。行動しながら食べられる携行食は災害時にも是非お勧めです。



一口サイズのものなら、片手で持ちながら食べられるので、避難行動中でも容易に栄養補給が可能です。通常製品でも数ヶ月はもちますし、長期保存用のものもあります。

乾電池の使用推奨期限、確認していますか？

乾電池には、使用推奨期限があり、国内メーカーであれば側面等に期限が記載されています。期限が過ぎても使えなくなるわけはありませんが、未使用でも少しずつ自然放電し電力が減るので、本来の性能を発揮できない可能性があります。定期的に確認しましょう。



一例ですが、この部分に「07-2029」(2029年7月)や「05-2015」(2015年5月)のように使用推奨期限が記載されています。食糧等とともに、定期的に確認をしましょう。

なりたいたいと思います。自分の行動で、誰かを傷つけたり悲しませたりせずに、悩んだり困ったりしている人に寄り添い、助けてあげられるようになりたいと思います。

最後に、山内さんのおかげで命の大切さを改めて考えることができました。また今自分が考えている以上に家族との時間や、一日一日を楽しむながら大事

に過ごしていかなければならないと思いました。今ある日常は決して当たり前のことではないので、感謝しながら過ごしていきたいと思います。今回、山内さんに教えていただいたこと、お話を聞いて感じたことは絶対に忘れません。命の大切さを胸に刻んで、これからの生き方に活かしていきたいと思っています。今日は、本当にありがとうございました。



災害対策課 X (旧 Twitter) で
様々な防災情報を発信中！
ぜひフォローしてください！

災害対策課
X (旧Twitter) はこちら▶
@MPD_bousai





心癒す自然 四季折々の絶景 洞爺湖のくつろぎ

洞爺湖町総務部企画財政課

洞爺湖町とは

洞爺湖町は約11万年前の巨大噴火により誕生した洞爺湖をはじめ、活火山の有珠山と内浦湾（噴火湾）に囲まれた自然豊かな町で、火山の恩恵による温泉はもちろん、農産物や海産物などの食材も豊富で、景観にも恵まれた道内有数の観光地です。

また、令和3年7月には史跡「入江・高砂貝塚」が「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産として世界遺産に登録され、既にユネスコ世界ジオパークに認定されている「洞爺湖有珠山ジオパーク」と合わせて2つの「ユネスコ遺産」を有しているほか、洞爺湖畔には58基もの彫刻作品が展示されているなど、自然と文化、芸術が調和した町並みとなっています。



洞爺湖（秋）湖畔の彫刻

災害と共に歩む 洞爺湖温泉

2010年に誕生100年を迎えた洞爺湖温泉は、有珠山の活動と密接に結びついており、天然湧出泉としては誕生のはっきりしている極めて珍しい温泉です。ホテル等の露天風呂や大浴場には湖を一望できる浴場もあるのですが、特別な休日をご過ごすことができます。

温泉街には10か所の手湯、2か所の足湯があり、特に洞爺湖を眺めながら楽しめる「洞龍の湯」は夏季に毎日開催しているロングラン花火大会を間近で鑑賞できるスポットとしても人気です。

洞爺湖温泉街から歩いてすぐの「金比羅火口災害遺構散策路」には有珠山噴火の痕跡・災害の跡が保存されており、間近に体感することができます。



金比羅火口

また、エメラルド色に輝く火口の緑まで歩いて行けるため、自然の力が作り出した壮大な景観と火山活動に伴う災害の知識を深めることができます。

多彩な地域イベント

ゴールデンウィークから10月末まで毎日開催されるロングラン花火を皮切りに5月の洞爺湖マラソン、6月のTOYAKOマンガアニメフェスタ、7月の洞爺産業まつりやサマーフェスタ in 洞爺湖、8月の北海道トライアスロン、11月から始まるイルミネーショントンネルなどシーズンを通じて多くの皆様に喜んでいただいております。

ぜひ美しい洞爺湖で心癒す時間をお過ごしください。



ロングラン花火と湖上遊覧船

洞爺湖町をもっと知りたい方は
HPをご覧ください。

<http://www.town.toyako.hokkaido.jp/tourism/>



ジオパークの魅力については
洞爺湖有珠山ジオパークHPを
ご覧ください。

<https://www.toyaku-usu-geopark.org/>



洞爺湖町ロゴマーク
「洞龍くん」

犯罪にあわれた 被害者の子供たちに愛の手を

「誰でもよかった」などという無差別な犯罪や一方的な思い込みによる凶悪な犯罪の被害に遭われる方が今でもなくなりません。何の責任も落ち度もないのに、ある日突然、命を奪われた被害者の思いは想像もできません。遺族の嘆きや悲しみ、悔しさは、筆舌に尽くし難いものがあります。

こういった犯罪被害に遭うことを予期することはできません。いつ、誰が被害に遭うか、誰にも分からないのです。

国による犯罪被害者への給付や地方自治体による支援施策の充実が必要であることはいうまでもありませんが、それだけでなく、多くの国民の方々が、被害者に心を寄せ、一人一人ができる支援をしていくことが求められています。

当財団は、犯罪被害給付制度の開始と時を同じくして、発足した日本で最初の犯罪被害者支援民間団体として、犯罪被害遺児への奨学金支給事業を中心とした支援に当たってまいりました。これまでに、二千二百十九人の奨学生に約二十九億九千七百四十四万円を支給し、被害遺児が学業を全うするための一助となってきました。そのすべては、国民の皆様からのご寄附とその運用益によるものです。

十分な運用益を得ることが困難となっている中で、今後とも適切な額の奨学金を支給するためには、多くの皆様からのご寄附を得ることがますます重要となっております。引き続き、広く国民の皆様のご理解とご寄附を心よりお願い申し上げます。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

今回の読者の広場「近況報告」には、学業を終えた後も長年「ふれあい」を読んでいた家庭からお子様達の健やかなご成長をお知らせいただきました。当基金役員一同このようなご報告をいただけたことを大変うれしく思います。また、当基金事業への暖かなご配慮もいただきました。ありがとうございます。「ふれあい」の発行と送付が皆様の心をつなぐ架け橋となればよいなと思っています。今後とも、どうかご愛読ください。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

ふれあい 第169号

令和7年1月1日発行
発行所 / 公益財団法人 犯罪被害救援基金
〒102-0083
東京都千代田区麹町1-8-7
エミナビル2F
電話 / 03(5226)1020 FAX / 03(5226)1023
相談コーナー / 03(5226)1021
ホームページ / <http://kyuenkikin.or.jp/>

寄附金応募の方法

■金融機関へ振り込んでいただく場合

銀行名：ゆうちょ銀行 □座番号：00120-4-37666

■他の銀行から振り込まれる場合

〇一九(ゼロイチキュー)店 当座 0037666

口座名義：公益財団法人 犯罪被害救援基金

※ゆうちょ銀行から振り込んでいただく場合、ご連絡いただきましたら振込手数料のご負担をいただかない専用の振込用紙を郵送いたします。現金で振り込む場合には、硬貨の枚数により別途加算料金がかかる場合があります。詳しくは、ゆうちょ銀行にお問い合わせください。

■「ふれあいの箱」(募金箱)にご寄附いただく場合

各警察施設等の窓口に置いてある「ふれあいの箱」をお願いします。

■郵便にてご寄附いただく場合

直接当基金へ郵送ください。

寄附金は確定申告をしていただきますと、税制上の優遇措置を受けることができます。

ふれあいの箱





一輪車



宝くじ桜



子宮がん検診車



宝くじは、みんなの暮らしに 役立っています。



救急普及啓発広報車



宝くじドリームジャンボ絵本



集会用テント



「健康手帳」(冊子)



ベンチ



リスザル展示施設

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、公園整備、
教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。



一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
<https://jla-takarakuji.or.jp/>

