

支援ノート

つもれび

はじめに

このノートは、犯罪被害にあわれた方や
そのご家族の方々が不安なことや
手続等について記録できるよう作成したものです。

支援ノート「こもれび」に
色々なことを記録していただくことで
あとから役に立つこともあります。

つらいことを我慢して書く必要はありません。
無理のない範囲で、ご活用ください。



このノートの使い方

すべてを無理に埋める必要はありません。少しずつでもかまいません。
書けるところから書いていきましょう。

1

説明が必要な 内容の記録

警察署や窓口などで、**同じ内容を繰り返し聞かれる**こともあります。その
たびにつらい気持ちにならずに済むように、記録しておきましょう。
ノートの内容を見せることで正確に素早く伝達できます。
あなたの心の負担が、少しでも和らぎますように。

P11 事件当時の記録 [へ](#)

2

困りごとなど 現状の整理

毎日の生活のこと、身体やこころのことなどを支援者や身近な人に知らせ
ることで、**一緒に考えたり解決策が見つかったりすることもあります。**
被害後の出来事や困っていることをメモしておくことにより、その時々の
状況を把握できるほか、**あとから振り返る際に役立つ**こともあります。
見返すことができるようにノートに記入しておきましょう。

3

支援者や身近な 人との連携

**あなたのまわりには、警察や民間支援団体、県・市町など、支援をす
る人がいます。**自分で読み書きするのが難しいときは、支援者と一緒に
ノートを使いましょう。また、ノートを書いていて分からないことや気にな
ることがある場合は、**支援者までご相談ください。**



なくさないように大事に保管しましょう。

もくじ

犯罪等の被害にあわれた方へ

心身への影響	4
こころとからだの不調について	5
愛媛県及び県内 20 市町の支援制度等	6
今後の不安に関するチェックリスト	7-8

事件の記録

あなたについて	9-10
事件当時の記録	11-12
警察との記録	13-14
民間支援団体との記録	15-16
弁護士との記録	17
加害者との記録	18
検察庁及び裁判でのかかわり	19-20
マスコミとの記録	21

現状の整理

支援や手続きについて

手続きの流れ	22
手続一覧表	23-24
支援者リスト(名刺)	25-28

心身への影響

被害にあったことにより

「これまで経験しなかった気持ちになることがある」

「今までできていたことができなくなった」

などと感じることがあるかもしれません。

でも、これはおかしいことではありません。

あなたの身に降りかかったことを経験すれば

誰でもそのような状態になることがあります。

こころやからだの不調が続く場合には

カウンセリングや治療が必要になることがあります。

支援者に相談してみましょう。



こころとからだの不調について



下記のような症状が出ることもあります。

- ・感覚、感情が麻痺する
- ・自分が自分でないと感じる
- ・自己評価の低下
- ・恐怖感、無力感、絶望感を抱く
- ・屈辱感、怒り、悲しみを感じる
- ・気分の落ち込みや自責感がある
- ・現実だという感情がない
- ・記憶力、判断力の低下
- ・他人や社会に対する信頼感の喪失
- ・孤独感、疎外感がある
- ・イライラして怒りっぽくなった
- ・カウンセリングを受けたい
- ・めまい、動悸
- ・不眠、悪夢
- ・下痢、便秘
- ・頭痛
- ・家族が病気になった
- ・過呼吸
- ・吐き気、食欲不振
- ・持病が悪化した



その他、こころとからだの困りごと・気になることがあれば書いてみましょう。



精神やこころの問題に関する相談

相談機関の名称	相談電話番号	備考
愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880	8:30～17:15(平日) 要予約
愛媛いのちの電話	089-958-1111	毎日 16:00～21:00
[全国一斉フリーダイヤル]	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌朝8:00 無料

愛媛県及び県内 20市町の支援制度等

県及び市町による支援

愛媛県犯罪被害者等支援金制度		遺族見舞金 60万円	転居費用助成金 20万円
県と市町が一体となって、犯罪被害にあわれた方々の経済的負担の軽減を図るための見舞金等を給付します。申請は、県又は市町の総合的対応窓口になります。		重傷病見舞金 30万円	再提訴費用助成金 33万円
		精神療養支援金 5万円	遺児支援金 3万円
		※支給を受けるには、警察に被害届が受理されている等の諸条件があります。金額は、定額又は最大の額を記載しています。	
総合的対応窓口		犯罪被害により生じた生活上のお困りごとに対して、関係機関に関する情報提供・橋渡しを行うなど、総合的な対応を行う窓口を設置しています。 受付時間 8:30 ~ 17:15 (平日)	
愛媛県	県民生活課	089-912-2336	
松山市	市民生活課	089-948-6447	
今治市	防災危機管理課	0898-36-1558	
宇和島市	総務課	0895-49-7005	
八幡浜市	総務課	0894-22-5988	
新居浜市	危機管理課	0897-65-1282	
西条市	人権擁護課	0897-52-1360	
大洲市	危機管理課	0893-24-1742	
伊予市	福祉課	089-982-7330	
四国中央市	地域振興課市民くらしの相談室	0896-28-6143	
西予市	人権啓発課	0894-62-6492	
東温市	社会福祉課	089-964-4406	
上島町	総務課	0897-77-2500	
久万高原町	総務課	0892-21-1111	
松前町	危機管理課	089-989-5103	
砥部町	地域振興課	089-962-7250	
内子町	総務課	0893-44-6150	
伊方町	総務課	0894-38-2655	
松野町	町民課	0895-42-1113	
鬼北町	総務財政課	0895-45-1111	
愛南町	総務課	0895-72-1211	

県による支援

県では、犯罪被害者等支援条例を制定(R5)し、関係機関と連携して、各被害者等支援施策に取り組んでいます。

「支援コーディネーター」の配置	県の総合的対応窓口と一体となって、(公社)被害者支援センターえひめに配置した「支援コーディネーター」が、相談内容に合わせて関係機関との連絡調整を行います。
県営住宅への優先入居	県営住宅への入居を希望する犯罪被害者等について、優先入居世帯とみなし、入居倍率を優遇します。
えひめ性暴力被害者支援センター「ひめここ」(性暴力相談)	性暴力被害に対する専門の相談窓口機能を持ち、必要に応じて、医療機関等への同行支援や弁護士・臨床心理士による専門相談など、適切な支援が可能なワンストップ支援センターとして、被害者の尊厳を守り、心身に受けた被害の軽減、当該影響からの回復に早期に対応します。
問合せ先	#8891または0120-8891-77 (24時間対応)

今後の不安に関するチェックリスト



あなたの中の不安が少しでもなくなりますように。



安全の確保について

- ☐ 今の家で生活できない・転居したい
- ☐ しばらく仮住まいをしたい
- ☐ 近所の目や噂が気になる
- ☐ 加害者からの再被害に不安がある



事件・事故後の手続きについて

- ☐ 付き添いをしてほしい
(警察・検察・裁判所・弁護士)
- ☐ 警察署・検察庁の捜査の状況・
裁判の制度について知りたい
- ☐ 裁判の日程や参加について知りたい
- ☐ 弁護士に相談したい



行動面について

- ☐ 人混みが怖くて外に出られず、
自宅に引きこもる
- ☐ 学校や職場に行くことができない
- ☐ 子どもが親の後をいつもついて
きて離れない
- ☐ 何ももないのに涙が出るなど、
感情をコントロールできない



日常生活の支援について

- ☐ 職場に行きにくい・転職したい
- ☐ 仕事が手につかない
- ☐ 家事や子どもの世話ができない
- ☐ 介護ができない
- ☐ 家族関係が悪化した



経済的なことについて

- ☐ 収入が減って困っている
- ☐ 住宅ローン・家賃が払えない
- ☐ 医療費が払えない
- ☐ 給付金や見舞金の手続きが分からない
- ☐ 各種保険の手続きが分からない
- ☐ 相続のことで困っている



報道等について

- ☐ マスコミの取材や報道に困っている
- ☐ 新聞記事に不満がある
- ☐ インターネット上でのプライバシー
の侵害や誹謗中傷に困っている
- ☐ ネットで事実と異なる噂を流され
ている



その他、不安に思っていることなどがあれば書いてみましょう。



事件後、気持ちが沈んでしまうことはおかしいことではありません。あなたに合ったリラクゼーション法を探してみましょう。次のことを意識してみると、気持ちが少し楽になることもあります。

自分ひとりで
がんばりすぎない

疲れたら休む

からだの緊張をほぐす
(意識的にからだの筋肉にギュッと力を入れて、その後ゆるめる)

栄養と休息をとる
ことを心がける

自分がリラックスできると
思うことをしてみる
(ペットと触れ合うなど)

おすすめのリラクゼーション法

- 1 3秒数えながら鼻から息を吸います(きれいな空気を吸い込むイメージ)。
- 2 1秒息を止めます。
- 3 ゆっくり6秒数えながら口から息を吐きましょう(いやな気持ちを吐き出すイメージ)。

あなたについて

あなたのことを記載するページです。支援者が代筆する場合は、必ず被害者の方と確認しながら記入してください。



まずは、**あなたのお名前**と**職業**を教えてください。

ふりがな

お名前

☐ 被害者本人 ☐ 代筆（被害を受けた方との続柄： ）

職業

☐ 会社名

☐ 学校名（学年） （ 年生）



次に、あなたの**生年月日**と、**住所**を教えてください。

生年月日

年 月 日

住所

〒 -



何か連絡が必要な時のために、**連絡先**を教えてください。

電話番号

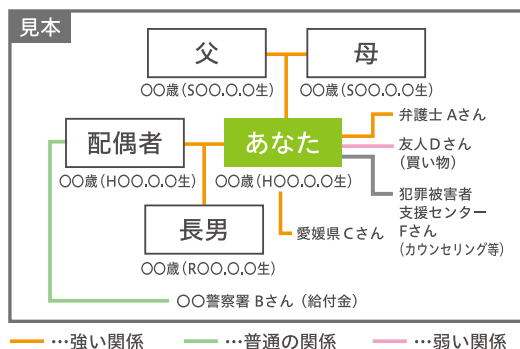


配慮してほしいことはありますか？
（例：パニックになるので後ろから声をかけないでほしい。）

-
-
-
-



あなたを支えるまわりの人たちについて
右記のようにマップにしてみてください。
線の太さや色分けで関係性や、関係の強弱
を表すとより分かりやすくなります。
一気に書くと疲れる場合は、少しずつでも
大丈夫です。



ありがとうございます。
まわりにいる皆さんの支えを頼りに歩いていきましょう。

事件当時の記録

警察などで、事件現場の状況等について、同じ内容を聞かれることもあります。説明を求められるたびに、被害の内容を思い出すことは辛いことです。このノートにまとめて書いたものを見せることで、繰り返し思い起こす苦痛を減らすことができるかもしれません。

現場について

※書くことが負担になる場合は、記入しなくてもかまいません。



ゆっくり思い出していきましょう。
事件が起きた日時を教えてください。

年 月 日 () 時 分頃



現場の住所はわかりますか？
分からなければ現場の近くの目印になるものを教えてください。

☐ 住所は

☐ 目印は



その他、覚えていることはありますか？（例：現場の地図、前触れの有無など）

状況について

※書くことが負担になる場合は、記入しなくてもかまいません。



被害にあった**経緯**を覚えている範囲で教えてください。

どこで何をしていたときのことですか？

移動手段は何でしたか？

☐ 自動車 ☐ 自転車 ☐ 徒歩 ☐ バス ☐ 電車 ☐ その他（ ）



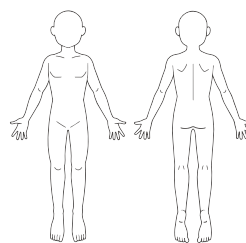
被害状況を覚えている範囲で教えてください。

犯人について知っていることを教えてください。
(名前・身長・年齢・服装・移動手段など)

怪我を負った場合、怪我の部位を教えてください。

犯人と面識はありましたか？

☐ あった (関係：)
☐ なかった



現場はどのような状況でしたか？

誰かが近くにいましたか？

☐ 近くにいた ▶ 人

☐ 誰もいなかった

☐ 覚えていない



事件当時または後に**気づいたこと**などがありますか？

どんな気づきでもかまいません。

☐ ない

☐ ある

警察との記録

警察からは、**加害者を捕まえて処罰するため**、刑事手続上必要なことを聴かれたり、立会いを求められたりします。具体的にどのようなことが行われるのか、確認しておきましょう。

1 事情聴取

担当の捜査員から被害状況などを詳しく聴かれます。必要があって聴かれるものです。

2 証拠品の提出

被害時に着ていた服などの提出を求められることがあります。提出した服などは証拠品となり、必要がなくなれば返還されます。

3 実況見分等への立会い

警察が犯罪の現場等について確認を行う際に、立会いや説明を求められることがあります。**実況見分等には時間を要する場合があります。**

次のような**支援制度**があります。

1 指定被害者支援要員制度

2 被害者連絡制度 (捜査経過、検挙等の連絡)

3 公費負担制度 (性犯罪被害に伴う医療機関の費用など)

4 再被害の防止、保護対策

5 犯罪被害給付制度 (遺族見舞金・重傷病見舞金・障害給付金)

愛媛県警察
警察相談
専用窓口

連絡先 #9110 または 089-931-9110
受付時間 24時間対応

愛媛県警察
性犯罪被害
相談電話

連絡先 #8103 または 0120-282-114
受付時間 24時間対応



必要な時に思い出せるように話した内容を記録しましょう。

年 月 日	年 月 日
担当者	担当者
名刺は ページ	名刺は ページ
年 月 日	年 月 日
担当者	担当者
名刺は ページ	名刺は ページ
年 月 日	年 月 日
担当者	担当者
名刺は ページ	名刺は ページ



他に気になることなどがある場合は、書いておきましょう。
どんなことでもかまいません。

民間支援団体との記録

事件や事故の被害にあったけど、どうしたらよいか分からない。事件を思い出すと怖いし、今までできていたことができなくなった。そんな時、無料で相談できる民間の支援センターが各都道府県にあります。

次のようなサポートがあります。

1

電話・面接相談

2

警察署等への付添支援

3

医療機関への付添支援等

4

日常生活の支援

5

弁護士との合同相談

6

裁判所における支援

7

犯罪被害者等給付金等の申請補助

8

自助グループ支援

公益社団法人
被害者支援センターえひめ



連絡先 089-905-0150
受付時間 10:00～16:00 (火～土)
※年末年始・祝日を除く



必要な時に思い出せるように話した内容を記録しましょう。

年 月 日		年 月 日	
担当者		担当者	
名刺は ページ		名刺は ページ	
年 月 日		年 月 日	
担当者		担当者	
名刺は ページ		名刺は ページ	
年 月 日		年 月 日	
担当者		担当者	
名刺は ページ		名刺は ページ	



他に気になることなどがある場合は、書いておきましょう。
どんなことでもかまいません。

弁護士との記録

弁護士は、次のようなサポートができます。

- | | | |
|----------------------|---------------|-----------------|
| 1 警察や検察庁への被害届や告訴状の提出 | 2 報道機関への対応、折衝 | 3 加害者側弁護士との示談交渉 |
| 4 刑事裁判への被害者参加 | 5 損害賠償命令申立て | 6 民事裁判の提起 |



「弁護士に何をしてもらいたいのか分からないのに相談してもいいの?」、「弁護士に相談すると費用がいくらかかるの?」などと不安に思われるかもしれません。愛媛弁護士会では、犯罪被害者等支援に精通している弁護士による初回無料の法律相談を行っています。どのような弁護士のサポートを受けられるのか一度ご相談ください。

愛媛弁護士会



連絡先 089-941-6279

受付時間 9:00～12:00/13:00～16:30(平日)

※「犯罪被害相談」であることをお伝えください。

その他相談問合せ先 | 法テラス愛媛 連絡先 0570-078396 受付時間 9:00～17:00(平日)



必要な時に思い出せるように話した内容を記録しましょう。

年 月 日		年 月 日	
担当者		担当者	
名刺は ページ		名刺は ページ	
年 月 日		年 月 日	
担当者		担当者	
名刺は ページ		名刺は ページ	
年 月 日		年 月 日	
担当者		担当者	
名刺は ページ		名刺は ページ	

加害者との記録

加害者やその家族、弁護士などが、面会を求めてくることがあります。会う、会わないはあなたの気持ち次第です。**会いたくなければ会う必要はありません**。どうしてもいかならない場合は、**遠慮せず支援者や弁護士などに相談**しましょう。

例えば

1 葬儀への参列や香典、
焼香の申出があった

2 相手方の弁護士などが
示談を求めてきた

3 示談の話をせずに、お金を
受け取ってほしいといってきた

会うとしても、1人での面会は避けましょう。また、加害者や関係者の来訪で危険を感じたら、すぐに110番通報しましょう。

加害者※		加害者の弁護士	
氏名		氏名	
住所		法律事務所名	
連絡先		事務所の住所	
勤務先		連絡先	
勤務先の連絡先			

※未成年者の場合は保護者も記載

必要な時に思い出せるように話した内容を記録しましょう。

年 月 日 担当者 名刺は ページ	年 月 日 担当者 名刺は ページ
年 月 日 担当者 名刺は ページ	年 月 日 担当者 名刺は ページ
年 月 日 担当者 名刺は ページ	年 月 日 担当者 名刺は ページ

検察庁及び裁判での かかわり

検察庁との記録

事件・事故が発生した場合、**加害者を裁判にかけるかどうかを決定するのは検察官**です。裁判を行うためには検察官に対してもご自身の考えや事件の詳細等について丁寧に説明する必要があります。

問合せ先

松山地方検察庁
(被害者ホットライン)

連絡先 089-935-6607

受付時間 8:30～17:15 (平日)

※ただし、夜間・休日でも伝言やFAXでの利用ができます。

裁判の記録

被害者等の刑事裁判への関わり方は、被害者等自身が選べます。裁判への参加には、以下の方法があります。

1 証人として証言する

証人の証言は裁判において証拠として扱われます。証人は聞かれたことに対してのみ答え、自身の記憶と異なることを言えば偽証罪に問われます。出廷時に加害者と対面しないため、ついでにビデオリンク方式の制度などを利用できることがあります。

2 被害者等の心情等の 意見陳述制度の利用

被害者等は検察官に申し出て、被害についての気持ちや事件についての意見を法廷で述べることができます。ここでの意見は、加害者の量刑を決める際に影響を与える可能性があります。

3 被害者参加制度の利用

制度の対象となる裁判において、被害者等は、検察官に申し出て、裁判所が許可をすれば、「被害者参加人」として裁判に参加できます。被害者参加制度を利用しても、自分の意思に反することまで強制されることはありませんので、安心してください。

- ・ **1** は被害者等の意思で決められませんが、**2** と **3** は原則として被害者等の意思で決められるものです。**支援者等とよく相談して決めるとよいでしょう。**
- ・ **裁判所へ行く不安を軽減**するため、弁護士や公益社団法人被害者支援センターえひめなどで付添いの支援をしています。
- ・ 経済的に余裕がない被害者参加人のために、**裁判所が被害者参加弁護士を選定し、国がその費用を負担する制度**があります。希望する場合は最寄りの日本司法支援センター（法テラス）に相談してください。

問合せ先

法テラス愛媛

連絡先

0570-078396

受付時間

9:00～17:00 (平日)



必要な時に思い出せるように話した内容を記録しましょう。

年 月 日 担当者 名刺は ページ	年 月 日 担当者 名刺は ページ
年 月 日 担当者 名刺は ページ	年 月 日 担当者 名刺は ページ
年 月 日 担当者 名刺は ページ	年 月 日 担当者 名刺は ページ
年 月 日 担当者 名刺は ページ	年 月 日 担当者 名刺は ページ
年 月 日 担当者 名刺は ページ	年 月 日 担当者 名刺は ページ
年 月 日 担当者 名刺は ページ	年 月 日 担当者 名刺は ページ
年 月 日 担当者 名刺は ページ	年 月 日 担当者 名刺は ページ
年 月 日 担当者 名刺は ページ	年 月 日 担当者 名刺は ページ

マスコミとの記録

マスコミ対応は、事件後すぐに始まることもあります。



取材の自粛や対応等について、弁護士等を通じて申入れをすることができますので、相談してみましょう。記者の名刺や取材依頼の手紙は当面保管しておきましょう。

例えば

1 多くの記者が訪れ、過度な取材を要請される。

2 情報が断片的に伝わり、受け手の誤解により思わぬ中傷を招く。

取材を受ける際の注意点

- ☐ 自分が安心できる場所や都合のいい時間を指定してもかまいません。一人での対応が不安な時には付添いをつけて話をすることもできます。
- ☐ 顔や声、氏名などの個人情報を出してほしくないなど、望まないことは明確に伝えましょう。
- ☐ 取材中、信頼できないと思ったら「答えたくない」などと断りましょう。
- ☐ 報道の内容に間違いがあれば、取材に来た人に伝えましょう。訂正を依頼することができます。



必要な時に思い出せるように話した内容を記録しましょう。

年 月 日		年 月 日	
担当者		担当者	
名刺は ページ		名刺は ページ	
年 月 日		年 月 日	
担当者		担当者	
名刺は ページ		名刺は ページ	
年 月 日		年 月 日	
担当者		担当者	
名刺は ページ		名刺は ページ	

手続きの流れ



支援者と一緒に、今後の動きについて確認してみましょう。

事件発生

(年 月 日)

捜査の開始

加害者の特定

成人事件

少年事件

48時間以内
検察官送致

24時間以内
勾留請求

最長20日
勾留

逮捕

(年 月 日)

任意の
取調べ

身柄付きで
検察庁送致

釈放

勾留

書類による
検察庁送致

(年 月 日)

検察官の処分決定

不起訴

(年 月 日)

起訴

(年 月 日)

略式命令請求

公判請求

略式命令

罰金・科料

公判

(裁判)

判決

(年 月 日)

18、19歳

特定少年

14～17歳

14歳未満

懲役・禁錮等の
比較的重い罪

罰金以下
の罪

児童相談所への
送致・通告

特定少年と重い罪の少年

家庭裁判所に
送致

児童福祉法
の措置

逆送事件

審判

審判不開始

成人の場合と
同じ裁判へ

不処分

保護処分

(年 月 日現在)

手続一覧表

カテゴリー	手続きのいるもの	内容	窓口	手続期間	必要書類その他備考
① 役 所	1 ☐ 死亡届	埋火葬許可証の交付	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	国民健康保険被保険者証(加入者) 本人確認書類
	3 ☐ 国民健康保険	資格喪失・加入・変更	市区町村	14日以内	国民健康保険被保険者証
	4 ☐ 同上	葬祭費の申請	市区町村	2年以内	国民健康保険被保険者証 葬儀領収書
	5 ☐ その他の健康保険(社保、共済、健保)	資格喪失・加入・変更	加入中の健保組合勤務先	すみやかに	被保険者証
	6 ☐ 同上	埋葬料の申請	加入中の健保組合勤務先	2年以内	被保険者証、事業主の証明書
	7 ☐ 厚生年金	受給の停止	年金事務所	10日以内	年金手帳
	8 ☐ 共済年金	受給の停止	共済組合	10日以内	年金手帳又は基礎年金番号通知書
	9 ☐ 国民年金	受給の停止	市区町村	14日以内	年金手帳
	10 ☐ 同上	死亡一時金申請	市区町村	2年以内	亡くなられた方の年金手帳 受取金融機関通帳等
	11 ☐ 介護保険	保険料支払停止、保険証返却	市区町村	すみやかに	介護保険証
	12 ☐ 障害者手帳、後期高齢者医療証、難病医療費等	申請・返却	市区町村	すみやかに	
	13 ☐ 高額療養費	申請	市区町村(国保)、各保険者	2年以内	保険証、申請書、領収書
	14 ☐ 自立支援医療、児童扶養手当、特別障害者手当、社外福祉手当	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	年金手帳、住民票写、所得証明書、子の在学証明書、通帳等
	16 ☐ 障害年金	申請	年金事務所、共済組合、市区町村	5年以内	年金手帳、受信状況等証明書、通帳等
	17 ☐ 雇用保険	返却	ハローワーク	すみやかに	受給資格者証、死亡診断書、住民票等
② 相 続	1 ☐ 遺産	遺産分割協議書の作成	弁護士、司法書士、行政書士		遺産分割協議書、住民票
	2 ☐ 相続放棄、限定承認	相続放棄や限定承認を希望	家庭裁判所	3ヶ月以内	限定承認、相続放棄の申述書、財産目録、住民票
	3 ☐ 土地・建物	相続登記	法務局		



手続きの内容や知っておくと良いことをリスト化しています。一人で考えることが難しい場合は、支援者と相談しながら決めましょう。

カテゴリー	手続きのいるもの	内容	窓口	手続き期間	必要書類その他備考
② 相続	4 ☐ 預貯金	払い戻し	金融機関	すみやかに	相続人全員の印鑑証明書 遺産分割協議書等
	5 ☐ 自動車	名義変更、廃車	陸運局		陸運局で確認
③ 税務署	1 ☐ 準確定申告	所得税	税務署	4ヶ月以内	志望者の確定申告書付表
	2 ☐ 相続税の申告・納付	相続税	税務署	10ヶ月以内	相続税申告書
	3 ☐ 医療費控除	税金の還付	税務署	5年以内	
	4 ☐ 寡婦（夫）控除	控除額上乘せ	税務署		詳細は税務署に確認
④ 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	警察本部・各警察署	2年以内	
⑤ その他・くらし	1 ☐ 勤務先	退職・休職等の手続き	各会社	すみやかに	会社の資料、社員証、鍵等 退職時に返却
	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・生命保険等	保険金請求	保険会社	3年以内	保険証券、住民票受取人の 印鑑証明書
	4 ☐ 電気・ガス	名義変更・解約	各届出会社	すみやかに	
	5 ☐ 水道	名義変更・解約	水道局	すみやかに	
	6 ☐ 電話	名義変更・解約	各届出会社	すみやかに	
	7 ☐ 携帯電話プロバイダー	名義変更・解約	各届出会社	すみやかに	
	8 ☐ パスポート	返却	各都道府県庁 旅券課	すみやかに	
	9 ☐ 賃貸借契約	名義変更・解約	不動産会社	すみやかに	契約書、重要事項説明書
	10 ☐ 新聞	名義変更・解約	新聞販売店	すみやかに	
	11 ☐ クレジットカード	解約	カード会社	すみやかに	クレジットカード等
	12 ☐ スポーツクラブ等の会員	解約	店舗等	すみやかに	会員証、申込書

手続一覧表は、途切れない支援を被害者と考える会作成「被害者ノート」を基に作成しました。

支援者リスト



あなたを支援する人の名刺を貼っておきましょう。

受け取った日

年 月 日



記録は ページ

名刺貼付欄

受け取った日

年 月 日



記録は ページ

名刺貼付欄

受け取った日

年 月 日



記録は ページ

名刺貼付欄

受け取った日 年 月 日  記録は ページ 	名刺貼付欄
--	--------------

名刺貼付欄	受け取った日 年 月 日  記録は ページ
--------------	---

受け取った日 年 月 日  記録は ページ 	名刺貼付欄
--	--------------

支援者リスト



あなたを支援する人の名刺を貼っておきましょう。

受け取った日

年 月 日



記録は ページ

名刺貼付欄

受け取った日

年 月 日



記録は ページ

名刺貼付欄

受け取った日

年 月 日



記録は ページ

名刺貼付欄

受け取った日

年 月 日



記録は ページ

名刺貼付欄

受け取った日

年 月 日



記録は ページ

名刺貼付欄

受け取った日

年 月 日



記録は ページ

名刺貼付欄

やりたいことリスト

あなたが、やりたいことを思い浮かべてリストにしてみましょう。
どんなことでもかまいません。

[illegible]

作 成 愛媛県 作成協力 途切れない支援を被害者と考える会

「支援ノート こもれび」は、「被害者ノート」（発行：途切れない支援を被害者と考える会）をモデルに作成しております。

「被害者ノート」は様々な犯罪被害者等を対象に『途切れない支援を被害者と考える会』が、犯罪被害者等の体験を丁寧に聞き取った上で、関係者が力を合わせて完成させたもので、今、何に困っているのかなどを支援者と一緒にチェックすることができるようになっております。

『途切れない支援を被害者と考える会』が作成した「被害者ノート」の入手方法については、以下のメールアドレスまでご連絡をお願いします。

問合せ先 nakanobenkyokai@yahoo.co.jp

支援ノート こもれび 問合せ先

愛媛県県民生活課 所在地：〒790-8570 愛媛県松山市一番町四丁目4番地2
TEL:089-912-2336 FAX:089-912-2299



令和6年10月発行

