

詐欺被害から心を立て直す ワークシート

いまの気持ちを整理する (1/2)

少し落ち着いているときに書きましょう。正しい答えはありません。苦しくなったら、そこでやめて大丈夫です。
※被害にあったばかりのときは、STEP 1 の手続きを先に。心の整理は、そのあとで十分まにあいます。

STEP 1 手続きのチェック (済んだものに✓)

- ☐ 振込先の金融機関 (またはカード会社・電子マネーの会社) に連絡した
- ☐ 警察に相談した (受理番号・担当者:)
- ☐ 消費者ホットライン「188」や、消費生活センターに相談した
- ☐ やりとりの記録 (メッセージ・振込明細・相手の名前や番号) を残した

いまの心のつらさ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) 0=おだやか 10=いちばんつらい

STEP 2 いま、心の中にある気持ちに、いくつでもチェック

- ☐ 悔しい ☐ 恥ずかしい ☐ 情けない ☐ 悲しい ☐ こわい ☐ 腹が立つ ☐ 不安 ☐ 家族に申し訳ない
- ☐ 信じられない ☐ むなしい ☐ その他 ()

STEP 3 自分を責める言葉を、そのまま書く

例: 「どうしてあんな話を信じたんだろう。わたしはバカだ」

STEP 4 大切な友だちが同じ目にあったら、なんと声をかける？

例: 「あんなに巧妙だったら、誰だってだまされるよ。話してくれて、ありがとう」

書けたら、その言葉を、自分にも声に出して言ってみましょう。

STEP 5 気持ちを書き出す (15分ほど、思いつくまま)

誰にも見せない前提で、起きたことと、そのときの気持ちを書きます。字や文のきれいさは気にしないで大丈夫です。

詐欺被害から心を立て直す ワークシート

体験の両面を見る (2/2)

気持ちが少し落ち着いてから、取り組んでください。急がなくて大丈夫です。相手を許したり、相手のしたことを「よかった」と思ったりするためのものではありません。失ったものだけでいっぱいになった心に、もう片方の面を探していくためのものです。

STEP 6 「失ったもの」と「もたらしたもの」を書く

左に、この体験で失ったもの・つらかったことを書きます。右には、この体験があなたにもたらしたもの（気づいたこと・身についた力・人とのつながり・これからに生かせること）を、左と同じ数になるまで、ゆっくり探して書きます。

例：失ったもの＝貯金の一部／家族に心配をかけた／人を信じる気持ち

もたらしたもの＝お金のことを家族と話し合えるようになった／「困ったら相談していい」と思えた／同じ目にあった人の気持ちがわかる

失ったもの・つらかったこと	それが、わたしにもたらしたもの
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

STEP 7 だまされたとき、わたしが守ろうとしていた「大切なもの」は？

- ☐ 家族 ☐ 将来の安心 ☐ 健康 ☐ 愛・つながり ☐ まじめさ・信用 ☐ 誰かの役に立つこと
☐ その他 ()

わたしは、 _____ を守ろうとしていた

STEP 8 これからの自分を守るルールを、3つ決める

例：お金の話は、その場で決めない／振り込む前に、必ず家族に話す／知らない番号には出ないで、留守番電話にする

1. _____
2. _____
3. _____

書き終えたあとの心のつらさ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) 1枚目とくらべてみましょう

ひとりで抱えないでください：眠れない・食べられない・何も手につかない状態が2週間以上続くときは、心療内科・精神科へ。「消えてしまいたい」と感じるときは、こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556、よりそいホットライン 0120-279-338（24時間）へ。詐欺の相談は警察相談専用電話 #9110・消費者ホットライン 188 へ。

だまされたのは、あなたが大切なものを守ろうとしたからです。