平成22年度思春期精神保健研修会

自傷行為の理解と援助 ～「故意に自分の健康を害する」若者たち～

平成22年11月５日、香川県立文書館にて国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所松本俊彦先生をお迎えし、ご講演いただきました。その内容を自殺予防対策という側面からまとめたいと思います。（参加者193名）

①自傷する若者の現在

十代の若者の10人に１人に自傷経験があり、男女を問わず飲酒や喫煙の経験者が圧倒的に多い。また女性の場合、摂食障害の診断ができる状態の者が多い。

単に「切る」だけでなく、切った後に適切な処置をしないのも自傷である。自己切傷をした者の90パーセントが医療機関を受診していないという調査結果が出ており、私達が目にしたり耳にするこのような行為は氷山の一角である。

彼らは人生のかなり早い段階で「生きづらさ」を感じて生きてきた者であり、自分の居場所が見つからず、気持ちを表現する機会を失ってしまっている者である。その為自尊心が低く、大人を信用できない者、「自殺系サイト」にアクセス経験のある者も多い。

②自傷行為の意味

自傷行為を自殺未遂であるとか周囲へのアピールや自己主張と捉えるのは誤解である。自傷行為とは単に自らの皮膚を切る（CUT）だけでなく自分の意識から「つらい感情」「つらい出来事の記憶」をも切り離して（CUT AWAY）「何も起こらなかった」ことにする行為である。

自傷後の若者はときに晴れやかな顔をしている場合がある。これは「切る」という行為によって一時的に困難から解放されたからである。自殺は死ぬ為に行う行為であるのに対し、自傷は生きるためにする行為である。

特徴	自殺企図	自傷行為
苦痛	耐えられない、逃れられない、果てしなくつづく痛み	間欠的・断続的な痛み
目的	唯一の最終的な解決策	一般的な解決策
目標	意識の終焉	意識の変化
感情	絶望感　無力感	疎外感

「切ること」の是非ではなく、その若者の背景に焦点をあてることが重要である。

‘自分の身体が傷つくだけで人に迷惑をかけるわけじゃない’という若者がいるが、一見ささいな自分を大切にしない行動が、10年後における自殺行動へとつながる可能性が高い。　エンケファリンという脳内麻薬により感情が無くなることで、自傷は深刻化しゆっくり死に向っているといえる。

自傷行為そのものを止めさせようとするよりも、その背景の困難を解決すべきである。彼らにやめるように説得しようとしたり、根性論を述べても無駄である。彼らと接する際に心がけておきたいことを以下に示す。

- 頭ごなしに「自傷をやめなさい」と言わない
- 援助希求行動を評価
- 自傷の肯定的な面を確認し、「共感」する
- エスカレートに対する「懸念」を伝える
- 「もうしないって約束してね」などと無意味な約束はしない

③援助を通して伝えたいメッセージ

あなたには安心して自分の気持ちを表現できる場所がある。ありのままのあなたは、ただそれだけで十分生きている価値のある人間である。世の中には信頼できる大人もいて、苦しい時には助けを求めてもいいんだと伝えたい。

松本先生の講演でもご紹介がありましたが、平成20年10月31日自殺対策加速化プランが閣議決定されました。

「思春期・青年期において精神的問題を抱える者や自傷行為を繰り返す者について、救急医療機関、精神保健福祉センター、保健所、教育機関を含めた連携体制の構築により適切な医療機関や相談機関を支援する等、精神疾患の早期発見、早期介入のための取り組みを促進する」という内容のものです。

自殺傾向にある子どもの背景には、自殺傾向にある大人がいます。家族全体が支援の対象だと思います。

現段階では国が中心となり援助体制が考えられていますが、将来、最も身近な生活の場での援助、連携の基盤の成熟を心から願っています。

（廣瀬　記）

当日参加された方のアンケートを一部ご紹介します。研修会の印象としては、ほとんどの方が「良かった」という回答でした。又、当日の感想は以下のとおりです。

・自傷行為は今まで私が考えていたより、はるかに重いのだと思いました。軽々しく扱ってはいけない。心理に携わる者として責任を感じました。

・目の前の生徒についてもう少し見方をかえてゆっくりと対応できたらと思います。

・「自傷行為」「自傷をしてしまった人」への見方、考え方が変わったように思う。自傷行為のキズあとに外在化してコミュニケーションをとること、自傷をやめることがゴールではないということが印象的だった。

・エビデンス、思春期の大切な時期の心、身体の変化にどんな対応をするなど、実践的な話があり最後まで興味を持って勉強できた。

・自傷生徒に「どうした？」と聞いても「ん～」と言われる。理由は漠然としているのか…と思っていたが、切ることで本人がその記憶を消している…と言われ納得できた。

・私も自傷行為は「気づいてほしいため」にやることが多いと思っていた1人です。
お話をきいて、もっと、背景や流れをふまえた上でアセスメントすることが必要と思いました。地域では子どもだけでなく自傷する大人にも関わることがあり、それをみる幼い子どももみていくことがあります。家庭サポートするうえでとても勉強になりました。