

自傷行為

リストカットをはじめとする、自分で自分を傷つける行為を自傷行為と呼びます。自傷行為は自分の心の中の不安や抑えきれない苦しみを処理しようとする方法であり、心の痛みを体の痛み置き換えながら、自分の感情を救おうとしている行為といえましょう。

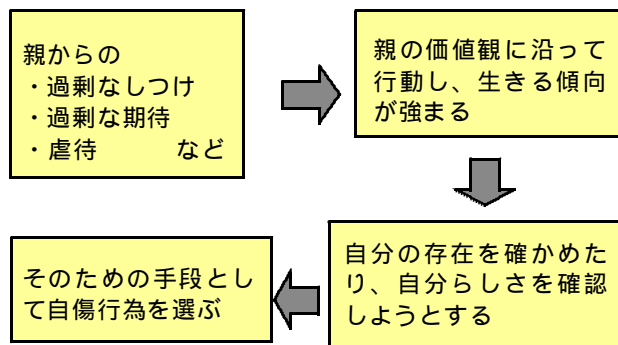
自傷行為とは何か

自傷行為には、リストカットだけでなく、いろいろなものがある。

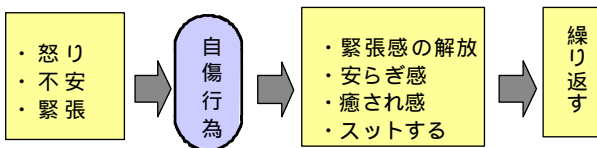
- 【切る】...手首、腕、足、胸など。
- 【殴る】...頭を壁に打ち付ける、自分の顔を殴る。
- 【焼く】...ドライヤーやライターで髪、皮膚を焼く。
- 【骨を折る】...壁に腕をぶつける、重い物で足を叩く。
- 【傷を開く】...治りかけの傷のかさぶたをとる。
- 【ほじくる】...皮膚をほじくったり噛んだりする。

自傷行為はクセになるし、
葛藤処理の唯一の方法になる

家族関係にみる自傷行為の背景



なぜ自傷行為をするのか



見えなくてつらい精神的な痛みより
身体的な痛みの方が扱いやすい

感情表現の方法として

- ・屈辱感を表現している 自分を責めている
- ・怒りを表現している 怒りを抑圧している
- ・精神的な苦痛を紛らわせる
- ・自分で自分に痛みを与える
自分をコントロールしようとする
- ・復讐心を表現している

コミュニケーションの方法として

- ・自傷行為を他者に見せる、知らせる
止めてほしい、助けてほしいという叫び

生きている実感を得る方法として

- ・感情の抑圧 何も感じなくなる 痛みを感じた方が生きている実感がもてる
- ・痛み・恐怖・苦痛 自己コントロール感が回復する

注意をひく方法として

- ・社会や他者の期待に添わないことの表明
- ・自分に向いてくれない 自分を愛してほしいという思いの表明
- ・周囲の人々に罪悪感を感じさせたり、態度の変更を求める意図

緊張感の解放やカタルシスを得る方法として

- ・自傷行為 緊張や怒りの感情を解放できる
- ・自責感の解消をする
(怒りや攻撃性をうまく表出できない 自傷行為で内向した形で出す)

人を遠ざける方法として

- ・他者に避けられる 干渉されないで安全

周囲との関係のむずかしさ

自傷行為をする人の思い

- ・やめたくない、やめることはできないと思っている
- ・誰かに反応され、かかわられるとホッとする
- ・うるさく言われるとうんざりし、干渉を拒みたくなる
- ・自分のつらさを自力で解決しようとして自傷行為を繰り返す
- ・自傷行為を繰り返すうちに耐性を獲得し、感情の自己コントロール力を失い、「切らないと苦しい」「切っても苦しい」状態にまでなる

自傷行為を援助する人の思い

- ・自分の思うように変わってほしいと思い、説教する
- ・変わらない相手にイライラする
- ・拒んだり、依存してくる相手が重荷になる
- ・助けようとするほど、自己肯定感が下がる

家族の思い

- ・気づかなかったことを自責し、自傷されるたび、罪悪感をもつ
- ・自傷行為に翻弄され、自傷行為に振り回され、自傷行為が家族内で大きな影響力をもつ
- ・どうしてよいかわからないで、隠したがる
- ・脅したり、叱ったりしてやめさせようとする
ますます孤独感を強めさせ、追い込むことになる
- ・無視して、話し合いもしない
「愛していない」というメッセージに等しい

どのように対応するか

対応の原則

温かさや冷静さを兼ね備えた態度

批難はしないが過度に同情もしない(頭から否定するのではなく、ひたすら助けようとするのではない態度)

身体的損傷の手厚いケア

自分の身体を傷つけてもかまわないという思いの修正につながる

内面の訴えの傾聴

批判や予断・先入観を交えず、問題の深刻さを受け止めようとする
困難に耐えてきたことや克服しようとしてきた努力に敬意を表したり、ねぎらったりする

自傷行為の状況理解

自傷行為が生じる契機、その背景、そのときの思いや感情を知ろうとする(自傷行為の意図や本人にとっての意味を知る)
問題への「直面化」を図っていく

自傷行為に変わる対処行動の探索

適切なストレス対処方法の習得させる
ストレスをもたらす環境調整を行い、発生段階での予防的手だてを講じる

連携体制の確立

早急な解決は望めないことも多い
チームでサポートする体制づくりを急ぐ
家族のサポートも大切

自分でできること

自傷行為をさせるストレス源を発見する
プレッシャー? ノーと言えない? 挫折感?
わかってもらえない? ...

今の感情に気づく
怒り? 悲しみ? 不安? 恐怖? 喪失感? マイナス思考?

感情を処理する

- ・自傷行為でない処理の仕方を考える
- ・何があったのか、どんな気持ちなのか、どうしたいのかなどを書いたりして表現する

周囲にできること

なぜ自傷行為をしているのか聞いてみる
(心配しているメッセージを伝える)

背景にあるストレス源の発見に努める
(自傷行為だけをやめさせることは困難)

自傷行為に変わる対象行動と一緒に考える

「怒っているみたい」「悲しそう」といった言葉をかけ、感情に気づかせる
(感情をわかってもらおうと楽になる)

何かしてほしいことはないか聞く
(自分ができることをしてあげる)

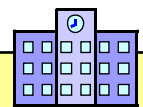
他の教師や専門家など援助の輪を広げる
(単独で支援は困難。チームで対応する)

自殺をほのめかしたら、真剣に対応する

自傷行為の弊害(死、後遺症等)を教える

してはいけないこと

無視や拒否をしない
大げさに反応しない
説教や批難をしない
自傷行為だけをやめさせようとし
すぐに直そうとしないこと



【参考文献】アリシア クラーク・M.A著, 水澤都加佐監修, 『なぜ自分を傷つけるの?』, 大月書房, 2005

『こころの科学127』, 日本評論社, 2006