

“自傷行為”の理解とサポート

私は十数年間、学校の保健室で子どもたちを見守ってきましたが、「リスクしちゃった」と直接傷を見せに来たり、「体調が悪い」と来室した生徒へ問診をしているときにリストカットの傷跡を見つけたりと、たくさん自傷行為のケースを見てきました。自傷行為というと、リストカットをまず思い浮かべるとは思いますが、太腿部分に傷をつけたり、爪で皮膚を掻きむしったり、壁を殴ったり頭を叩きつけたりといったものも、自傷行為と言えます。この自傷行為が持つ意味としてまず理解しておきたいことは、自傷行為は、怒りや恥ずかしさ、孤立感や不安、緊張などの不快な感情から自分自身を守るための方法なんだ、ということです。（自傷行為をしてしまう人の多くは、その行為に際して「自殺」というものを意図していないことがほとんどです。）私も自傷行為をしていた子どもたちと話をしたとき、「どうして体に傷を付けちゃうの？」という問いかけに、「心が落ち着くから」とか、「痛みを感じたり、血の色を見ると、自分が生きているんだと実感できる」といった答えが返ってくることも多かったんです。彼らは、“死ぬため”ではなく、“生きるため”に自傷行為をしている、と言えるかもしれません。

自傷行為をする人たちは、自分が助けを必要としていることをうまく表現できないことが多いです。その背景には、自分を否定され続けたり生育歴がかかわっていることがあげられます。周囲から存在を否定されることで、安心して自分の気持ちを表現できなくなり、他人を信用する気持ちを失ってしまいました。ですから、精神的な苦痛も自分自身で処理しなければならなくなってしまい、「何も感じなくなる」ことで、自分の心がこれ以上傷つかないようにする、というすべを身につけてきたわけです。でも、「何も感じない」ようにしていると、生きているのか死んでいるのかさえ分からなくなる錯覚に陥ります。そんな状態から回復するには、自傷によってもたらされる痛みの刺激や、生きている証である血の色を見る必要になるんです。

こうした自傷行為をしてしまう人たちに対してのサポートとしてまず大事なことは、過剰反応しないことと、「もう切らないと約束して」といった約束を押し付けないことです。自傷行為をする人たちが克服しなければいけないことは、「自分を傷つけること」ではなく、「自分の正直な気持ちに嘘をついたまま、誰にも助けを求めず、つらい状況に過剰に適応すること」なんです。ですから、傷を見せられた時も、見つけた時も、「大変だ!」とあわてるのではなく、「よく来てくれたね」「よく話してくれたね」と短い言葉で伝え、「心の痛みを耐えようとしているんだね」という言葉をかけてあげてください。二つ目は、自傷行為をしてしまう人の自尊心を高める環境を作ることです。「あなたは存在していていいんだよ」「あなたはあなたのままでいいんだよ」ということを、本人に分かるように言葉で伝え、態度で示すことが大切です。そういう環境が、自傷者に「ありのままの自分を出してもいいんだ」という安心感を与えて、不快な感情も素直に言語化することができるようになっていきます。

自傷行為をする人が自尊心を取り戻し、「世の中には信用できる人もいて、つらい時には助けを求めてもいいんだ」ということを理解することは簡単なことではありませんが、周囲の根気強く温かなサポートがあれば、きっと立ち直れると私は信じています。