

2. こころの傷みとからだの痛み

あらゆる行動の背景には、何がしかの意味が隠れていると言えます。困難を抱えた人が、ほかの行動ではなく自傷行為を意識的、もしくは無意識的に選ぶのは何故なのでしょう？「自傷行為」は、「ほとんどの場合、衝動行為である」との指摘もあるように、自傷行為を行う時、多くの人には衝動制御の問題を抱えていると考えられます。また、自傷行為を行う人の大多数は、「強烈な感情(怒り、恥、不安、緊張など)を和らげるために自傷を行う」と答え、少数の人は「ほとんど何の感情もわからない状態、もしくは解離状態を緩和するため」と答えるといいます。自傷行為を行う人たちは、こころの傷みを軽減するために必要な対処方法を持ち合わせていないことが多いのです。

また「痛み」には強烈な感情を和らげる作用があると想定されています。こころの傷みを緩和する方法として、過食(嘔吐)、飲酒や薬物使用などもありますが、それらは金銭的問題や入手方法の問題があり、子どもが簡単に行えるものではありません。子どもが何かしらの対処方法を必要とした場合に即座に経験できるという点で実行しやすいものであることも、自傷行為が選ばれやすい理由といえるかもしれません。また、自傷行為を行う子どもが、その後、摂食の問題、アルコールや薬物の問題を併せ持つことが多いのは、加齢に伴ってそれらに手が届くようになるという側面もあると思われます。「痛み」には価値のない自分を罰する(自己懲罰)という、まさに自らを痛めつけるという特有の作用があり、この作用を必要として自傷行為を行う人もいるでしょう。安定した対人関係を形成しにくく、孤立感、人への不信感、自己否定感を抱えているような子どもにとっては、対象を希求し(依存)、安心を与えてくれない対象に怒り(攻撃)、安心を得る価値のない自分を罰する(自己懲罰)という三種類の感情を一度の自傷行為で表現することができ、時には対象の行動を自分が望む方向に変えられるかもしれないのです。

3. こころに寄り添う ~自傷行為を行う人に、どう対応すべきか？

援助者は、「ともに考える姿勢が一貫している」ことが大切であり、安定した対人関係を築きにくいことが主題であれば、援助者がその人と信頼関係を築く過程そのものが苦しみを解決する一助となります。安定した対人関係の獲得が嗜癖行動をやめる動機付けになることも少なくないからです。しかし、これは容易なことではありません。なぜなら、自傷行為には自分を傷つける行為を行うことで相手を傷つける(攻撃)という意味が少なからず含まれるが故に、援助者が不快になりやすいからです。特に対人希求が強い人の場合には、強い依存と攻撃の感情が自傷行為に含まれます。受容のみの対応では依存欲求が際限なく広がる場合があるため、援助者は「限界提示」と「受容」を組み合わせる必要があります。一人の大人が両方の役割を担うことも可能ですが、分けるほうが分かりやすい場合も多くあります。援助者は自傷行為の持つこれらの影響力に動じずに対峙し続け、信頼関係を築く努力をしなければならないのです。

また、自傷行為が偶発的に明らかになったような場合には、穏やかな態度で接し、ゆっくりと話を聞くことが大切です。自傷行為を行う理由を性急に問いたださず、まずは楽しい時間を共有する働きかけが有効です。不快な感情が軽減することで、自傷行為をせずとも生活できるようになることもあるのです。

次号 Vol.32 では、「思春期・青年期の自殺について考える 4 (仮題)」を掲載予定です。

【3】お知らせ

◇ 平成 23 年度『自殺未遂者支援講演会』を開催します。

テーマ：自傷行為と思春期の自殺未遂

日 時：平成 24 年 3 月 24 日 (土) 13:00~16:00

場 所：かでの 2・7 大会議室

内 容：松本俊彦氏 (国立精神・神経医療研究センター自殺予防総合センター副センター長) による基調講演のほか、実践報告などを予定しています。詳細は、決まり次第お知らせいたします。

※参加は無料です。事前申込の必要はありません。当日、直接会場へお越してください。
皆様のご参加をお待ちしております。

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で受け付けています。

月曜日から金曜日 9：00～21：00
土曜日曜祝日(12月29日～1月3日を除く) 10：00～16：00

Tel：0570-064556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりづらい状態になりますがご了承ください。

◇ HP・携帯版 HP をご覧ください

北海道地域自殺予防情報センターの HP を設置しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくなるよう心がけています。

また、携帯電話で見られる携帯版 HP も設置しています。うつ病や依存症、借金問題についての知識をはじめ、「死にたい」と相談されたときの対応の方法についての情報を Q&A 形式で紹介しています。ぜひご覧ください。

パソコン HP URL： <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/jisatutaisaku.htm>

携帯 HP URL： <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/i/joukyou.htm>

【4】編集後記

昨年3月11日の東日本大震災により亡くなられた方々のご冥福をお祈り致しますとともに、被災されている方々へ心よりお見舞いを申し上げます。

皆様、新年あけましておめでとうございます。

平成24年の始まりをどのように過ごされたのでしょうか。

今月は、道内のあちらこちらで積雪量や最低気温の記録更新が伝えられており、寒い日が続いていますね。インフルエンザも流行の色を強めてまいりました。

どうかお体をご自愛いただき、また雪の事故にも十分ご注意くださいませ。

本年も「Andante」のご愛読をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

次号 Vol.32 は、平成24年2月末に配信予定です。

＊お問い合わせ先＊

北海道立精神保健福祉センター
札幌市白石区本通16丁目北6番34号

Tel 011-864-7121

Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp