

## スクールカウンセラーだより

### リストカットについて NO1

面談を通して、苦しい思いをしている子ども達が多いと感じます。特に、最近では、リストカットについて耳にすることがあります。そこで、11月と12月は、2回に分けてリストカットについてお知らせします。

リストカットは、自傷行為の一つです。ある調査によると、中高生の1割が自傷を経験しているといわれており、ごく身近なものです。

例えば、日常生活の中で、テニスの試合でうまくいかない場面があり、ラケットを破壊してしまう選手がいるのを目にします。また、イライラして、他人に当たる、罵倒する人はあちこちにいます。自傷行為のリストカットは、対象が、自分に向かうか他者に向かうかの違いでしかありません。過大なストレスに対する正常な反応の結果として生じているということで、異常心理の結果などではないのです。

なぜ、リストカットを行うのか、指摘されていることは、自らを傷つけると鎮痛効果として、脳内でエンドルフィンやエンケルファリンという麻薬性の脳内物質が分泌されることがわかっています。心の痛み、つらい感情を紛らわせるために、自らを傷つけているのではと考えられています。リストカットを経験した人は、「切ると気持ちが落ち着く」「スーッとする」「元気が出る」「自分を取り戻すことができる」と言います。鎮痛効果もありますが、血を見ることで、解離した意識が現実に戻るといった効果もあります。

#### 理由・原因

心の痛みを体の痛み置き換えている、心の痛みにふたをしているともいえる。

リストカットを行う人は、信頼できる人がいても、自尊心が低く相談できない、あるいは、過去に相談して落胆したことがある、また、信頼できる人が周囲にいないため、助けを求めることができなくなっている。



・家庭や学校、職場で現実生じている支配的、否定的な環境  
・理不尽な養育（規範、常識）、いじめなど生きてくる中で内面化した環境  
などによって普通では対処できないようなストレスがもたらす不快な感情を処理するために、自らを傷つけて心の痛みを和らげている。

本人から見ると人は裏切るが自傷は裏切らず、痛みを収めてくれるために、自傷に頼らざるを得なくなっている。

よく、リストカットなど自傷行為は、他人の気を引くため、かまってほしいために行っている、と誤解されるが、アピールのために行っているのではない。実際は、繰り返される自傷の96%は、一人で、誰にも伝えないでおこなわれている。

#### リストカット、自傷行為を解決する方法

基本的に、自傷行為自体は異常ではないため、無理にやめさせないようにします。なぜなら、無理にやめても根本原因となる環境がそのままであれば、その人を守るものがなくなってしまうからです。

中長期で見た時には、エスカレートの危険もあるため、自傷行為そのものを止めるというよりも居ても立ってもいられない感情を生む根本原因である環境を変えていくことが必要です。

※出典 2018年 3月 月刊学校教育相談「座間の事件から子どもの「死にたい」気持ちを考える」松本 俊彦 精神科医へのインタビューから

リストカットについて理解した上で、リストカットをしなければいけない子どもの気持ちを理解し、寄り添いながら、解決の道を探っていけると良いと願っています

#### 11月の来校日

11月4日・11日・18日・12月2日 ※いずれも金曜日です