

子どもの自殺を防ぐためにできること

——自傷行為の理解と援助——

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 薬物依存研究部 松本 俊彦

孤独な対処法

自傷とは、自殺以外の目的から自らの身体を傷つける行為を指します。典型的な自傷としては、リストカット—前腕を刃物などで切る行為—がよく知られています。

自傷は、多くの誤解と偏見に曝されている行動です。ともすれば、人々はそれを「人の気を惹くため」のアピールの行動と決めつけますが、はたしてそうなのでしょうか。実は、自傷は一人きりの状況で行われることが多く、しかも、ほとんどの場合、誰にも告白されません。また、自傷の多くは、怒りや絶望感といった、「つらい感情」をやわらげる意図から行われています。要するに、自傷とは、誰にも頼らずに心の痛みを解決しようとする試みなのです。その意味では、アピールとは正反対の行動、孤独な対処法といった方が適切でしょう。

今日、若者の1割に自傷の経験があるといわれています。ですから、自分の身近に自傷をする人がいたとしても、少しも不思議なことではありません。

それでは、もしも身近な人が自傷をしているのに気づいたら、あなたはどのようにしますか。

今回は、自傷する人をサポートする際にお願したいことを書いてみます。

“Respond medically, not emotionally”

最初のお願いです。

もしも生々しい自傷の傷を発見した場合に、驚いたり、怒ったり、叱責したりしないでください。怖がって顔を背けたり、過度に同情して涙を浮かべたり、悲しげな顔をしたり、不機嫌になったりするの也不好ましくありません。もちろん、「見て見ぬふり」もダメです。こうした反応はいずれも本人にとってインパクトの強い反応であり、かえって自傷をエスカレートさせる可能性があります。

最も望ましいのは、「よき外科医のような態度」です。具体的にいうと、まずは穏やかかつ冷静な態度で傷の観察をし、必要な手当てを肅々かつ丁寧に行うことです。このことを格言風に要約すると、次のようになります。

「Respond medically, not emotionally (感情的に反応するな、医学的に反応せよ)」

「自傷はダメ」はダメ

自傷する人に対して、「自分を傷つけてはダメ」と叱責したり、「もう二度としない約束」をとりつけたりするのは、やめてください。

自傷は、つらい状況を生き延びるために本人ができる、たった一つの解決策なのです。そのようなつらい状況を

解決しようともせず、表面化した現象だけをやめさせるのは、いささか酷な話です。

また、自傷する人の多くは、命じられたり、決めつけられたりするのが苦手です。それだけで余計に自傷したい衝動に襲われてしまう人もいます。それに、「もう二度としない」などと約束させられたら、自傷のことを誰にも相談できなくなってしまうのです。

是非をめぐる議論しない

自傷する人と自傷の是非をめぐる議論するのは、「百害あって一利なし」です。特に「自分を大事に」とか、「親からもらった大事な身体じゃないか」とかいった、お決まりの説教も、自傷の当事者には伝わらないでしょう。

そもそも、なぜ自傷してはいけないのでしょうか。自傷をくりかえす人のなかには、「自殺しないために」、あるいは、「人に暴力をふるいたい衝動を抑えるために」切っている人だっているのです。自殺や暴力に比べて、死なない程度に自分を傷つけるのが、「絶対にいけない」という理由など、ありえるのでしょうか。

それでも、一つだけ確実にいえることがあります。それは、「今現在ハッピーな人は、わざわざ自傷したりはしない」ということです。つまり、何かしらつらいこと、しんどいことを抱えているはずなのです。

好ましい面にも注目する

相手に心を開いてもらうには、単なるダメ出しではうまくいきません。大切なのは、自傷の「好ましい面」にも注目することです。どんな自傷にも本

人に役立っている面が必ずあります。実際、すみやかにつらい感情を緩和できる手段は、まちがいでなく本人にとっては大きなメリットです。

そのような面を認めたくて、「切りながらつらい毎日を生き延びてきたんだね。大変だったね」とねぎらってあげてください。自傷を肯定するのではありません。「自傷しながらも困難な状況を生き延びて、今ここにいる」ということを肯定するのです。

もちろん、「好ましくない面」を無視することはできません。自傷には好ましくない面が三つほどあります。第一に、しょせんは一時しのぎにすぎず、問題が根本的に解決されるわけではないということです。第二に、くりかえすうちに痛みになれてしまい、その結果、エスカレートしやすく、また、以前は自傷なしで乗り越えられたストレスにも自傷が必要となっていくことです。そして最後に、周囲から誤解されたり、おそれをなした友だちが離れていったりして、その人が孤立する危険があるということです。

とはいえ、好ましくない面をあげつらい、自傷がいかに馬鹿げた行動か説得しようとするのは、絶対にダメです。そうではなく、「自傷には好ましい面と好ましくない面の両方があり、簡単には良し悪しは決められないね」と、そのむずかしさに共感するようなスタンスがよいでしょう。

ケアしないこともまた自傷

自傷した後に、傷の手当てを求めて学校の保健室や職場の医務室、あるいは医療機関を訪れるのはよいことです。もしも自傷する人がそのような行動をとったなら、「よくやったね」「頑張っ

たね」などと、ねぎらいの言葉をかけるべきです。

自傷とは、単に自分を傷つけることだけを指すのではなく、その傷をケアしないことも含めた行為なのです。したがって、自傷後に傷の手当てを求めることは、「反・自傷的行動」(＝自分を大切に行動する行動)として称賛に値します。その称賛は、「自分を大切に」などといったありきたりな説教より数百倍効果的でしょう。

それから、自傷したことを告白した場合には、「話してくれてありがとう」と返してあげてください。

すでに述べたように、自傷の本質は「誰にも頼らずに苦痛を緩和すること」にあり、その裏には根強い人間不信があります。それにもかかわらず、その人が自傷したことを正直に告白したという事実は、脅えながらも人を信頼しようとする勇気を出したことを意味します。これもまた、「反・自傷的行動」といえるでしょう。

自傷の告白を穏やかに受け止めてくれる人とのつながりは、たとえ気の利いたアドバイスなどなくとも、ただそれだけで治療的な効果があります。

「見える傷」の背後には「見えない傷」がある

自傷という、目に見える傷の背後には、外からは見えない心のなかの傷があります。実際、自傷をくりかえす人のなかには、つらい記憶を持っている人が少なくありません。

そうした記憶のなかには、もしかすると本人も覚えていない、それこそ、「忘れてる」ことさえ忘れてしまうような記憶もあるでしょう。実は、自傷する人が切っているのは皮膚だけではあり

ません。皮膚を切ると一緒に、意識のなかでつらい出来事やつらい感情の記憶を切り離し、「なかったこと」にしているのです。少なくとも今はそのように切り離しておく必要があるでしょう。

ですから、本人が語り出すまでは解き明かすことを焦らずに、いまはただ、「見える傷の背後には見えない傷がある」と心得ておだけよいでしょう。

「死にたい」には感謝を

自傷する子どもの多くは、死ぬために自傷しているわけではありませんが、自傷していないときには、しばしば「消えたい」「いなくなりたい」などと死につながる気持ちを抱いています。そのような子どもが「死にたい」と口にしたとしたならば、それはあなたとの関係が深まり、少しだけ信用してみようと思いはじめた証拠です。

ですから、その告白に対しては、「正直に話してくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝え、真摯かつ冷静な態度で向き合ってほしいと思います。

時々、「死ぬ、死ぬという奴に限って死なないよ」などとしたり顔し語る人がいますが、これは迷信です。学術的な研究は、「死にたい」と口にした人の方がそうでない人よりもはるかに多く自殺していることを明らかにしています。

「自殺はいけない」はいけない

その際、お願いしたいことがあります。それは、「死にたい」と言った子どもに、「生きてりゃいいことあるさ」といった安易な励ましをしたり、「とにかく生き続けることだ」などとやみくも

な前進を唱えたりしないでほしいということですが。

また、「残された親はどうするのだ」「家族の身になってみる」「死んではいけない」という叱責や批判、あるいは強引な説得も好ましくありません。さらには、自分の信念や哲学、人生観、生命観、思想、信仰を子どもに押しつけ、「いかに自殺がいけないことか」を説いたりするのは、不毛であるばかりか、有害です。

「自殺はいけない」と決めつけられた時点で、人は口を閉ざし、もはや正直に自殺念慮を語らなくなります。そうなってしまうと、もはや大人は子どもの自殺の危機を知る手立てを失ってしまうでしょう。

「聴くこと」と「質問すること」

自殺念慮の告白に対して、大人がすべきことはさしあたって二つです。一つは、「聴くこと」です。その主張がたとえ論理的に妥当なものではないとしても、否定や反論はせずに、ひとまずは子どもの言い分に耳を傾けるべきでしょう。もう一つは、「質問すること」です。「死ぬしかないと思った理由についても、もう少し詳しく話してくれるかな？」と質問することで、自殺念慮の背景にある問題を明らかにする必要があります。

自殺予防のために必要なのは、自殺の是非を哲学的、倫理的、もしくはは道徳的な観点から議論したり、善悪の価値判断をしたりすることではありません。「死にたい気持ち」の背景にある問題を同定し、その解決に向けたソーシャルワークを行うことです。

今にもあふれ出しそうなコップのなかの水

「死にたい」という言葉を、まるで口癖のように頻繁かつ安易に口にする子どももいます。こうした子どもは、周囲の大人たちをイライラさせ、思わず説教をしたい衝動へと駆り立てるかもしれません。

しかし、この種の口癖のような「死にたい」を無視したり、「ささいなことで死にたくなる」という傾向を批判したり、皮肉ったりすべきではありません。無視すれば、大人たちの関心を惹こうとして、さらに大げさな言動へとエスカレートし、深刻な事故が生じる危険性がありますし、かといって、訴えられるたびに長時間にわたって彼らの話に耳を傾けていれば、かえって子どもの行動パターンを強化してしまう可能性もあります。

では、どうしたらよいのでしょうか。まず認識しておくべきなのは、こうした子どものなかには、幼少時から虐待やネグレクトといった不適切な養育環境に生育していたり、深刻ないじめやドメスティック・バイオレンスなどの被害を受けた経験を持つ者が少なくないということです。こうした子どもは、たとえるならば平常時でも「すでにコップいっぱいに入っていて、たとえ目薬一滴が加わっただけでも水がこぼれてしまう」状態にあります。そして、おそらく他人から見れば比較的ささいな「何か」があって、それでコップの水がこぼれてしまう（＝「死にたい」と感じる）のでしょう。

そのような子どもの「死にたい」という訴えに対しては、「何があったの？」と、あくまでも落ち着いた態度で尋ねればよいと思います。おそらく、客観

的にはささいなことと感じられる、しかし彼らの主観のなかではつらいと感じる出来事があったのでしょうか。

私たち大人がすべきなのは、その出来事の話聞き、「それは大変だったね」と共感することです。そうすれば、「コップの水がこぼれる」のはひとまずおさまりますし、こうしたやりとりを繰り返すなかで、「死にたい」ではなく、困っている問題を具体的に語れるようになるはずです。

最大の自傷は「助けを求めないこと」

はじめに述べたように、自傷は十代の若者の1割が経験している行為です。その1割の自傷経験者は、早くから飲酒・喫煙を経験し、市販薬の乱用経験や薬物乱用者との交遊経験があり、将来の薬物乱用が危ぶまれる一群です。また、拒食や過食、自己誘発嘔吐といった摂食障害的な行動を併せ持っていたり、避妊しない性交渉や不特定多数との性交渉といった危険な性的行動をくりかえしたりする人もいます。

要するに、生き方全体が「自傷的」なのです。しかし、その様々な問題行動のなかで最大の自傷的行動は、何といても、「悩みや苦痛を抱えたときに、誰にも相談しないこと、人に助けを求めないこと」です。

だからこそ、自傷について安心して話せる人とのつながりがとても大切なのです。それは、たとえ自傷をやめさせることができなくとも、その人の自殺リスクを低下させるのには寄与するはずです。

そして、最後のお願いです。

もしも自傷する人のサポートに悩んだら、迷わずに同僚や上司、さらには、

地域の保健所や精神保健福祉センターに相談してほしいと思います。自傷をくりかえす子ども——それはすなわち、自殺リスクの高い子どもでもあります——をサポートする大人に求められる資質は、何といても、「人に相談し、助けを求める」能力ですから。

プロフィール

松本 俊彦 (まつもと・としひこ)

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部 部長



【経歴】

1993年佐賀大学医学部卒業後、横浜市立大学医学部附属病院にて初期臨床研修を修了。その後、国立横浜病院精神科レジデント、神奈川県立精神医療センター医師、横浜市立大学医学部附属病院精神科助手を経て、2004年に国立精神・神経センター（現、国立精神・神経医療研究センター）精神保健研究所 司法精神医学研究部専門医療・社会復帰研究室長に就任。以後、同研究所 自殺予防総合対策センター自殺実態分析室長、同センター副センター長を歴任し、2015年より現職。

【主著】

「薬物依存の理解と援助」（金剛出版）、「自傷行為の理解と援助」（日本評論社）、「アディクションとしての自傷」（星和書店）、「薬物依存とアディクション精神医学」（金剛出版）、「自傷・自殺する子どもたち」（合同出版）、「アルコールとうつ、自殺」（岩波書店）、「自分を傷つけずにはいられない」（講談社）、「もしも「死にたい」と言われたら——自殺リスクの評価と対応」（中外医学社）、「よくわかる SMARPP——あなたにもできる薬物依存者支援」（金剛出版）、「薬物依存臨床の焦点」（金剛出版）など。