

若者の自傷行為を理解する

NPO法人OVA 高橋 英輔

自己紹介

- H24年3月、東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科卒業
- H30年3月、同通信制大学院総合福祉学研究科修了(社会福祉学修士)
- H24年1月、母子生活支援施設へ心理担当兼少年指導員として入職
- H25年4月、精神科病院医療福祉相談室に入職。精神科デイケア・女子閉鎖病棟・地域移行推進室・精神科急性期治療病棟に従事
- H31年1月、NPO法人OVAに入職(認定コンサルタント)
- 国家資格…
精神保健福祉士・社会福祉士
- 認定資格…
研修認定精神保健福祉士
(公益社団法人日本精神保健福祉士協会)
ストレスチェック実施者
精神保健福祉士実習指導者
MHFA実施者(エイダー)修了
(MENTAL HEALTH FIRST AID JAPAN)
- 社会貢献活動等…
岩手県精神保健福祉士会研修協力員(H28～30)
- 発表等…
第53～55回日本精神保健福祉士協会全国大会
第41回日本精神科看護学術集会
第24回・26回日本精神科看護専門学術集会
第38回日本心理臨床学会自主シンポジウム

本日の目次

1. 自傷行為の定義（自傷行為と自殺企図の違い）
2. 自傷行為を理解する（多次元から自傷行為を理解する）
3. 自傷行為のアセスメント（基礎的なアセスメント方法について）
4. 事例検討（事例をもとにアセスメントしてみる）
5. 自傷行為の対応（基礎対応）

- 1.自傷行為の定義（自傷行為と自殺企図の違い）

自傷行為ってなに？



- ・ 自殺以外の意図から、非致死性の予測をもって、故意に、そして直接的に、自分自身の身体に対して非致死的な損傷を加えること(松本,2009)
- ・ 意図的に、みずからの意志の影響下で行われる、致死性の低い身体損傷であり、その行為は、社会的に容認されるものではなく、心理的苦痛を軽減するために行われるもの(Walsh,2005)

病気ではなく、行動として自傷行為を捉える

自傷行為と自殺企図の違い

	自傷行為	自殺企図
苦痛	間欠的・断続的な痛み	耐えられない・逃れられない 果てしなく続く痛み
目的	一時的な解決策	唯一の最終的な解決策
目標	意識の変化	意識の終焉
感情	疎外感	絶望感・無力感

出典：松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助-「故意に自分の健康を害する」若者たち-』日本論評社

どういったものを自傷行為というのか？

常同型自傷	知的障害や発達障害、自閉症スペクトラム障害などで見られる自傷行為 (壁に頭を打ち付ける等、強度行動障害として理解される)
重篤型自傷	精神疾患をベースにした自傷行為 (幻覚や妄想、幻聴などの精神症状による自傷行為で、症状によっては致死性がかなり高くなる)
表層型 中等度自傷	心理的負担を軽減するための自傷行為 (リストカットなど一般的な自傷行為)

参考：松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助-「故意に自分の健康を害する」若者たち-』日本論評社

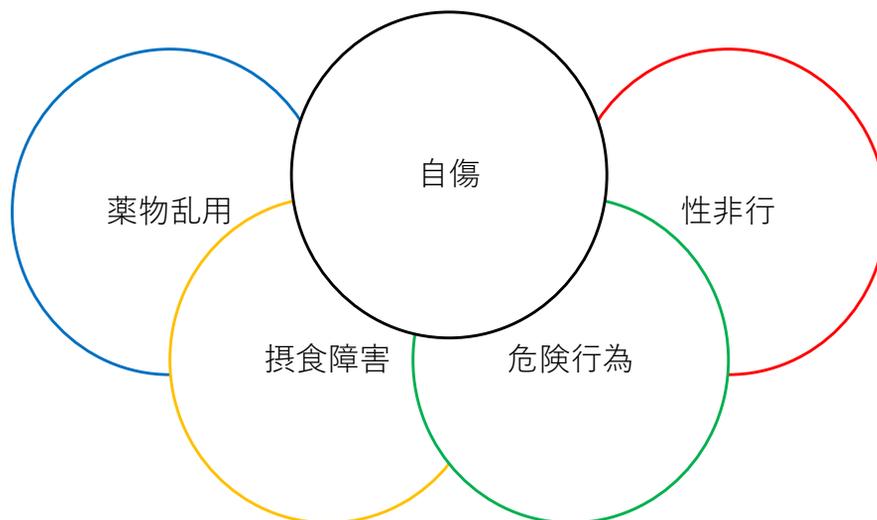
どういったものを自傷行為というのか？

道具を使う 自傷行為	リストカット・アームカット・レッグカット 刃物や包丁で刺す・切る コンパスやシャープペンで刺す 根性焼き・タトゥー (過度なもの・自彫り) ボディスティッチ など
道具を使わ ない 自傷行為	抜毛・爪噛み・自分を殴る・つねる・引っ搔く など

間接的な自傷行為（広義の自傷行為）

物質乱用	ドラッグ（違法・合法）やアルコール、シンナー、市販薬の過量服薬など
食行動異常	神経性無食欲症・神経性大食症 無茶食い・下剤の過剰摂取
危険行動 (状況的・身体的・性的)	あえて危険な状況に身を置く 身体的に危険を伴う行動やスリルを感じて興奮する 薬物の使用や不特定多数との性行為

故意に自分の健康を害する症候群



出典：松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助-「故意に自分の健康を害する」若者たち-』日本論評社

新しい見方：セルフネグレクト

- メディアに注目されつつあるセルフネグレクト
- セルフネグレクト自体、日本では比較的新しい概念であり、統一された明確な定義はない
- 岸(2012・2015)は著書の中でセルフネグレクトを『ゆるやかな自傷』『ゆるやかな自殺』と表現した
- 高齢者分野での言葉だが、若者世代のセルフネグレクトも少なくない

2.自傷行為を理解する（多次元から自傷行為を理解する）

自傷行為って特別なこと？（自傷行為の誤解）

- 『平成18年度 保健室利用状況に関する調査』（日本学校保健会,2008)では、学校内で事例化した自傷行為は生徒1,000人当たり中学生0.37%、高校生0.33%だが、中学・高校の生徒2,974名へ行った調査では、男子7.5%・女子12.1%が自傷行為の経験があった(Matsumoto & Imamura, 2008)
- イギリスの学校調査では、自傷後に受診した若者は12.6%であり、主な相談先として挙げられたのは周囲の大人ではなく、友人であった(Evans et al, 2006)

→大人が知らないだけの可能性

よく耳にする、当事者の声から

× 自傷は失敗した自殺企図である

『生きたいから自傷行為をしている。じゃないと本当に死ぬと思う』
『どうしよう、深く切りすぎて血が止まらない。死にたくない』

これらの言葉は、本当に自殺企図なののでしょうか

ちょっと一息...

唐突ですが、タトゥーやピアスは
自傷行為なのでしょうか



答えはケースバイケース

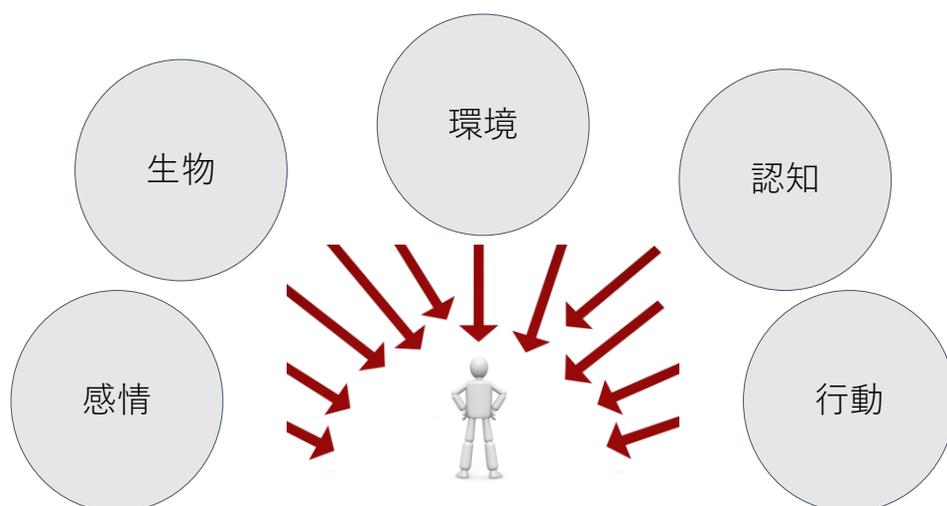
- 1980年代後半、専門家に手の込んだタトゥーやボディピアスのスライドを見せ、自傷行為にあてはまるか質問した。その結果、80-90%は「自傷であると思う」と答えた。
- 2000年代半ばに同様の質問をすると、「自傷行為であると思う」と答えた割合は5-10%に低下していた。(Walsh,2005)

時代によって、自傷行為の見方が変わることもある

とはいいつつ...

- 自傷行為が止んだと思ったら、ピアスがかなりの数増えていたり、タトゥーがあからさまに増えていたということも
- 今まで行われていた自傷行為のスタイルが変わっただけであり、再発する可能性が全くないというわけではない

多次元から自傷行為を理解する



生物

感情調節能力の生物学的脆弱性	遺伝的な影響、出生前の要因、中枢神経系の発達に影響する小児期のトラウマと環境要因とが結びついて生じる可能性
脳内物質の影響	身体を傷つけると分泌され、身体的なダメージへの鎮痛効果のほか、自傷行為を行うことでの快楽や安堵感を得られる。繰り返すうちにその耐性と依存性が生じる
セロトニンや辺縁系の機能障害	抗うつ剤や抗てんかん薬などで自傷行為の改善がみられることもある
アクチベーション	抗うつ薬を服用開始・増量した際に自殺念慮の増加・自傷行為の出現・不安感の増悪が出現することがある

参考：松本俊彦(2011)『アディクションとしての自傷-「故意に自分の健康を害する」行動の精神病理-』星和書店、
 Miller A.L., Rathus J.H. and Linehan M.M.(2007): DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY WITH SUICIDAL ADOLESCENTS, New York, Guilford Press.
 (=2008,高橋祥友訳『弁証法的行動療法 - 思春期患者のための自殺予防マニュアル - 』混合出版.)
 林直樹(2007)『リストカット 自傷行為をのりこえる』講談社現代新書
 日本うつ病学会 抗うつ薬の適正使用に関する委員会(2009)『抗うつ薬の適切な使い方について—うつ病患者様およびご家族へのメッセージ—』

環境

家族歴	家族の精神疾患・DV・物質乱用・自傷・自殺
成育歴	愛着の問題・喪失体験・被虐待歴
家族内の不承認的環境	情緒的体験の無視・否定・非難
家族・環境の強み	家族・環境のストレングスと資源の有無
最近の環境的要素	自傷行為のトリガーとなる状況・ライフイベント

参考：Walsh B.W. (2005): Treating self-injury, New York, Guilford Press. (=2007,松本俊彦,山口亜希子,小林桜児訳『自傷行為治療ガイド』金剛出版)

(参考) 自傷は伝染するのか

学校内における伝染現象…グループの仲間による影響(Walsh, 2005)

- 直接的モデリングの効果
- 脱制止
- 競争…身体損傷の重症度や道具の種類等を仲間内で競う
- 仲間内のヒエラルキー
- 集団の凝集化の欲求

これらすべての要因が集団内の新たな成員による自傷行為の発現を促す
(勝又,2012)

(参考) メディア・インターネットによる伝染現象

- WHO(2017・2020)は、メディアに向けてウェルテル効果を紹介し、自殺の手段や具体的なエピソードを報道することで自殺リスクが上がる可能性を警告している。また、映画製作者や舞台・映像関係者へも同様の警告をしている
- ストレス対処方法を学習する場としてのネット掲示板・ブログ
- SNS上の当事者同士の交流・情報交換・映像の配信

自傷行為を知らない人は自傷行為を、
自傷行為をすでにしている人はその他の自傷行為を知る機会につながる

認知

認知的解釈・否定的かつ悲観的な思考、判断、信念	もう終わりだ、誰も分かってくれない、ひとりぼっちだ
自分自身に向けられた認知	これをしなければならない、自傷だけが救いだ 自分のことが大嫌い 誰にも自分のことは分かりっこない
トラウマに関する思考やイメージ、フラッシュバック	虐待やいじめ、凄惨な出来事を思い出す

参考：Walsh B.W. (2005): Treating self-injury. New York, Guilford Press. (=2007,松本俊彦,山口亜希子,小林桜児訳『自傷行為治療ガイド』金剛出版)

感情

感情の易変性	気分の波・気分の変わりやすさ
ネガティブな感情	怒り・不安・恐れ・嫌悪・恥辱感・罪悪感・悲しみ 妬み・嫉妬など
トラウマ・解離	トラウマに関する思考やイメージ、フラッシュバックによって引き起こされる感情・解離症状

参考：Hollander M.R. (2008) Helping Teens Who Cut: Understanding and Ending Self-Injury. New York, Guilford Press. (=2011,藤澤大介,佐藤美奈子訳『自傷行為救出ガイドブック-弁証法的行動療法に基づく援助-』星和書店)

行動

自傷に先行する行動	対人葛藤・物質乱用・孤独
自傷の準備	傷つける部位の選択・道具の準備・場所の確保
自傷後の余波	日常生活の復帰・眠りに落ちる・人に伝える・カタルシス効果

参考：Walsh B.W. (2005): Treating self-injury. New York, Guilford Press. (=2007,松本俊彦,山口亜希子,小林桜児訳『自傷行為治療ガイド』金剛出版)

どれかひとつではない

- 生物-心理-社会モデル（BPSモデル）でとらえると、すべての次元の要素が重層的かつ複雑に絡まり合って、自傷行為が出現することがわかる
- ただし、目の前の相談者に対応する上で重要なものは、原因の追及ではなく、その人をどう理解していくか
- 相談者本人の語りに耳を傾けることが重要になる

当事者の声（OVAのメール相談から）

自傷行為の告白のとき、こんなこと聞いたことはありませんか？

ごめんなさい

切っちゃった

切りたい
どうしよう

自分に対する
罰なんです

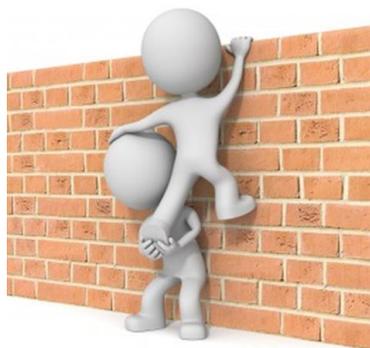
つまり、自傷行為ってなに？

援助希求・SOSとしての自傷行為

- 自傷する者は、その瞬間を生きのびるために、意識を変化させて苦痛を軽減したいと望んでいる (Walsh,2005)
- 「誰の助けも借りずにつらさに耐え、苦痛を克服する」ための孤独な対処法(松本,2009)
- 最初の感情、またはその出来事に対する反応が引き金となって起きた二次的な感情のいずれかを耐えがたく感じたとき、自傷に助けを求める (Hollander,2008)
- そこまでしてでもこの社会に存在したい、という無言の叫び(ロブ@大月,2000)



困難を乗り越えるための本人なりの手段



- 直面する生活課題・生活上の困難から生き延びる、乗り越えるための本人なりの手段
- その行動を取らざるを得ない本人の背景に着目していく

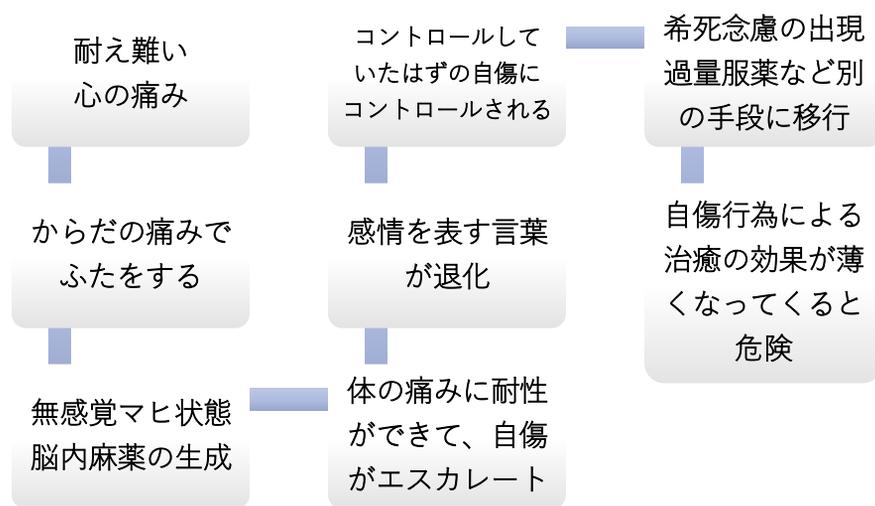
こころのガス抜きとしての自傷

- 自分のこころがパンクしないように、意識的・無意識的に感情を傷口から抜く、こころのガス抜きのようなものと理解する
 - 他者が外から無理にガスを抜こうと力を加える（価値観や本人の感情を無視したアドバイス）ことで、こころは破裂してしまう
- もう少し健康的で負荷の少ないガス抜きを使えるように支援する
そのためには、本人との信頼関係を構築していく

困難を乗り越えるための手段だけど…

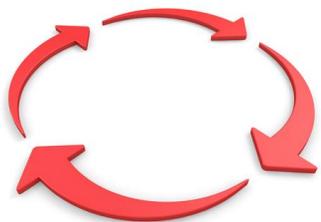
- 孤独な対処法としての自傷行為は間違いではないが、ベストでもない
- 自傷行為をしても、生活上の困難は取り除かれない
- 生きやすく、傷つけなくても何とかかなると思えることが必要
- 生きるための自傷行為が、**アディクション**としての**自傷行為**に発展する
- 自傷行為は**事故や自殺の重大なリスク**因子になり得る

アディクション(嗜癖)としての自傷



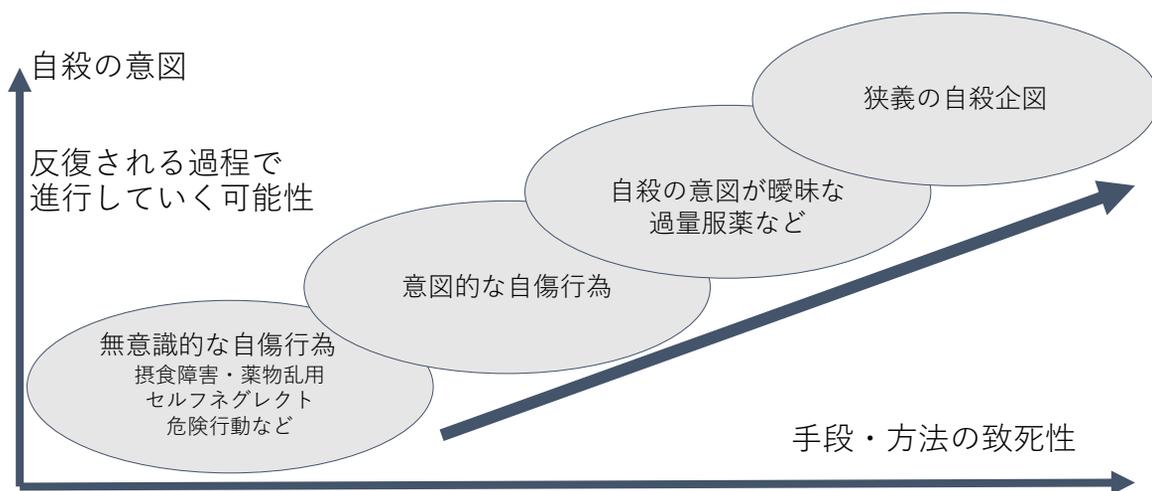
出典：松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助-「故意に自分の健康を害する」若者たち-』日本論評社

自傷行為と自殺の連続性



- 精神科クリニックを受診した自己切傷の経験のある女性患者のうち、22.4%が3年以内に致死的な「故意に自分を傷つける行動」を行っていた (松本ほか,2008)
- 自傷行為で人は死なないかもしれないが、自傷行為をした人は死なないとは言えない
- 自殺のリスク因子として自傷行為を捉える

自己破壊行動スペクトラム



出典：松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助-「故意に自分の健康を害する」若者たち-』日本論評社

3.自傷行為のアセスメント（基礎的なアセスメント方法について）

アセスメント 1/3

自殺企図との鑑別	行為の意図・身体損傷の程度・非致死性の予測の確認
自傷のコントロール 衝動性	自傷の部位（隠れるところか・見えるところか） どのような方法だったか
自傷創の様態と処置	傷が汚い場合はコントロールが難しくなっている 消毒をしていない場合は自暴自棄や強い自己嫌悪も
自傷行為に用いた道具	綺麗な刃物か・刃こぼれしているものか 引っ搔く・噛む場合は道具を探す猶予がないほど 切迫性が高い

出典：松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助-「故意に自分の健康を害する」若者たち-』日本論評社

アセスメント 2/3

自傷を行った場所・時間	自傷行為をしたくなる場所・したくなる時間
トリガーの同定	自傷行為に先行する感情・認知・状況
自傷までの時間	自傷行為に対する衝動の強さと抵抗の試み
自傷行為の重症度	自傷に際しての痛み・記憶・解離
事故のリスク	自傷行為に先行する物質摂取

出典：松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助-「故意に自分の健康を害する」若者たち-』日本論評社

アセスメント 3/3

ボディモディフィケーション	ピアスやタトゥーなどの過度な身体改造
自傷後の感情状態	落ち着いているか、切り足りないか
自傷の告白と周囲の反応	告白できていれば信頼感が残っているが告白された側が否認すると重症化しやすい
自傷行為のアディクション化	自傷行為がアディクションとして機能していないか
その他、多次元からのアセスメント	物質乱用・食行動異常・危険行動の確認

出典：松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助-「故意に自分の健康を害する」若者たち-』日本論評社

簡易アセスメント

援助希求	自傷を隠す 傷の手当てをしない
コントロール	乱雑で汚い傷・服で隠れない場所での傷 自傷しようとしてから実行までの時間が長い
エスカレート	複数の身体部位の傷 複数の方法による自傷
解離	痛覚鈍麻 記憶の脱落
間接的な自己破壊行動	食行動異常や物質乱用の存在 過量服薬の既往

出典：松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助-「故意に自分の健康を害する」若者たち-』日本論評社

解離しての自傷行為



- 自傷行為の記憶がない場合は重症化していることを念頭に危機介入を行う
- 「切れ」や「死ね」といった命令性幻聴によって自傷がなされている場合には、統合失調症と決めつける前に、解離性同一性障害への罹患を疑ってみる(松本, 2011)
- 困難を乗り越えるための手段としての自傷行為と同様、困難を乗り越えるための手段としての解離と捉えて、本人の同意を得ることに努力しながら医療と連携する

4.事例検討（事例をもとにアセスメントしてみる）

事例検討

ご自身の所属機関に事例のようなケースが相談に来所されたとき、
どのように対応しますか。

事例：10代女性・Aさん

- アセスメントの項目にあてはめながら自傷行為をアセスメントしてみる
- Aさんの自傷行為をどのように理解するか、話し合ってみる

時間設定

- 個人で事例を読み、アセスメントをする…10分
- グループ内で気づいたこと、感じたことの共有…35分
- グループで出された気づき、感じたものを全体で共有…15分

※ここから先は事例検討が終わるまで読まないでください。

アセスメントで着目する点（参考）

行為の意図・身体損傷の程度・非致死性の予測…

- 「今まで死にたいと思ったことはない」「罰を受けなければいけないから切っている」という言葉から、怒りや罪悪感といったネガティブな感情をやわらげるために、自傷行為の意図をもって自傷していると考えられる
- 今回は皮下脂肪に及ぶリストカットだった。これが、自殺の意図をもって行われていたり、意図にかかわらず致命的な身体損傷(飛び降りや毒物の摂取)の場合は自殺企図として対応していくことになる
- たまに「リストカットで死ぬ」と思っていたと話す相談者と出会うこともあるが、そのときは自殺企図として対応する

自傷の部位・方法…

- Aさんの話から、はじめての自傷は腕を引っ掻くことであったが、徐々にカミソリで腕から手首を切ることに変化している。その傷を隠すために、手が隠れるほどの長袖のカーディガンを着て来所している
- 衣服などで隠れない部位に自傷している場合、自傷行為のコントロールが難しくなっている場合がある。また、自傷する部位や方法が増えている場合、自傷行為への耐性ができ、自傷行為の効果が得にくくなっていることがある(Walsh,2005)

自傷創の様態と処置…

- 傷口を見せてもらうと、不規則に切られた傷があったことや、処置された形跡は見られず自然に血が止まったようなものだったことから、自己嫌悪や自暴自棄、自傷行為のコントロールが難しくなっている可能性を考える

自傷行為に用いた道具…

- カミソリは少し使い古したようなもので、Aさんも「ずっとこれを使っている。だんだん力を入れないと切れなくなってきました」と笑顔を見せていたことから、切れにくくなっているものを使っていることが分かる
- 刃面が不整なものや不潔な道具を用いるほど、衝動性や自己破壊的な意図が高い可能性がある (Walsh,2005)

自傷行為を行った場所・時間…

- いじめグループの生徒がSNSを更新するたびに自分の部屋に閉じこもりリストカットを行うことから、いじめグループへの強い怒りと、行動をコントロールできないほどの強い衝動性があることが見えてくる
- 自傷行為を人目につく場所で行う場合は援助希求のサインと見ることができ、隠れて行う場合は人に対しての不信感が強いことも考えられる

自傷行為に先行する感情・認知・状況…

- 生徒のSNS更新の閲覧により怒りが生じ、それを自傷行為という形でいじめている側へ「お前たちのせいでこんなに苦しんでいる人がいる」というメッセージを送っている
- こういった状況を整理していくことで、まだ語られていないAさんの背景を理解していくヒントになることがある
また、「罰を受けなければならない」と頭の中で声が響くことを話していることから、解離性同一性障害についても注意が必要になる

衝動の強さと抵抗の試み…

- 援助交際のときは自傷行為を指摘されて我慢していたが、現在はSNSを更新の閲覧をするたびに自傷行為を行うこと、そのためにいつもカミソリを袖に入れていたということから、短時間で自傷行為できるように準備していたことが考えられる。短時間で自傷行為を行う準備があるということは、自傷行為を困難を乗り越える手段として受け入れている可能性が高い

自傷の際しての痛み・記憶・解離…

- 「声が聞こえて、気がついたら切っている」「最近では徐々に痛みが薄れてきていて、傷が深くなっている気がする」というAさんの語りから、切る瞬間の記憶や痛みはほとんどないことがわかり、解離状態での自傷行為を考えなければならない
- また、靭帯断裂などの度重なる怪我のリハビリ中であっても部活に参加するほど、もともと痛みへの耐性があるため、解離中の重篤な自傷行為や痛みを求めて自傷行為の強度が強くなり、致死性の高い方法を取ることや意図しない事故死の可能性などの注意が必要

自傷行為に先行する物質摂取…

- 現在のところは確認できないが、市販薬ODの既往やストックしていることから、物質摂取は容易である。市販薬ODをして意識が朦朧としたなかでの自傷行為による事故のリスクや、衝動性が増すことに注意が必要

ボディモディフィケーション…

- 拡張されたものや複数個の軟骨にまで及んだ両耳のピアスがあり、自傷行為と同様の役割を果たしているのか、Aさんに確認してみる。ピアスがファッションを目的にしたものではなく、痛みを求めているものとしたら、ピアスそのものも自傷行為として機能している可能性がある

自傷後の感情状態…

- スッキリした表情で来所したことから、感情の状態は落ち着いている。これが「まだ切り足りない」と焦燥感や興奮がある場合、自傷行為の効果に耐性ができている可能性が高く、精神科医療機関との連携も検討する

自傷の告白と周囲の反応…

- 自傷行為の告白は人間への信頼感のバロメーターになる。Aさんのように自傷行為の告白や傷を見せてくれる場合、人間を信頼したいという気持ちがあると考えられる。しかし、守ろうとしていた友人たち自傷行為を見て集団でのリストカットに発展しており、Aさんのフォローは必要といえる

自傷行為のアディクション化…

- 自傷行為が長期化していることや、SNSの更新への反射的な自傷行為となっていることから、自傷行為がアディクション化している可能性がある

多次元からのアセスメント…

- 市販薬ODの既往や援助交際などの危険行動がある。また、複雑な家族背景があり、いじめの被害を受けていることにも留意する

アセスメント後に分かること

本人の語りに耳を傾けながら、アセスメント後の検証作業を行っていく

- このケースでは、もともと小学校の頃に正義感が災いしていじめを受けていた。その時に教員へ相談したが、具体的な解決法を提示されず、大人に対する不信感が芽生えたと後の面接のなかで告白がある
- 大人が信用できない以上、自分で解決するしかないと考え、誰にも助けを求めずにいじめグループに対抗していく手段が自傷行為だったこと、誰にも負けないようにいやな顔を外には一切出さないようにしたと振り返っている

5.自傷行為の対応（基礎対応）

自傷行為のファーストエイド

自傷行為の確認	自傷行為の有無や自殺念慮を尋ねる
傷のアセスメント	予期せず死に至る危険も。傷がひどい時は救急車
機能障害を残さない支援	医学的治療が必要か尋ね、受診を促す
共感	心配なこと、支援したいことを伝え、共感を示す
傾聴	自傷行為をやめさせることに焦点を当てない
相談を促す	自傷したいときは信頼できる人に伝えるよう促す

自傷行為をやめることの難しさ



毎日の晩酌、考えるときの喫煙、空き時間のスマホ
その人が日常的に使う気分転換の方法は、
どれも急にやめることは難しい
本人にとっての自傷行為も同じ
他者からの『ダメ、ゼッタイ』は「ダメ、ゼッタイ」

自傷行為のアクションプラン

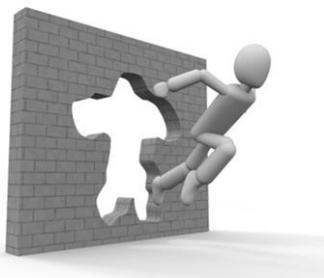
り…声をかけ、リスクを評価し支援を始める
は…決めつけず、判断（はんだん）せずに話を聴く
あ…安心（あんしん）につながる支援と情報を提供する
さ…専門家のサポートを受けるよう勧める
る…その他のヘルプやセルフヘルプ等のサポートを勧める

出典：Kitchener,B.A.,Jorm,A.F. and Kelly,C.M.(2013) Mental health first aid manual.(=2015,メンタルヘルス・ファーストエイド
ジャパン(MHFA-J)プロジェクトチーム『こころの応急処置マニュアル(Mental Health First Aid Manual-J)第3版』)

自傷行為のリフレーミング（意味を肯定的に捉え直す）

相談者の言葉	リフレーミングしたフィードバック
切ってしまった	切らざるを得ないほどのことがあった
切らないとやってられない	気持ちのガス抜きをしている
切りたくて仕方がない	つらい気持ちが溢れ出そうになっている
切りたくないのに切ってしまう	つらいことを乗り越えようとしている

もう一步踏み込むと…（継続的な支援）



自傷行為のトリガーを同定するために、記録をつけてもらう

どんな場面で？

きっかけはなに？

自傷行為をするとどうなるの？

自傷行為の前に試してみることができそうなことは？

切りたくなかったときのクライシスプラン（対処法）を準備する

日記をつける

日時	その場の状況	思考・感情 (感じたこと)	行動	結果

日記をつける

日時	その場の状況	思考・感情 (感じたこと)	行動	結果
X月Y日 15:30	学校で先生に、制服のことでガミガミ指導された	周りもやってるのに何で私だけ？皆と一緒に、どうせ先生も私のこと嫌いなんだ	そのままトイレに行って剃刀を使って手首を切った	7/10点くらいスッキリした
○月✕日 22:30	家で学校のグチを話しても、親は話を聞いてくれない	親も口うるさく言うのに、私の話は聞かない。私ってそんなに必要ないの？	切りたくなかったから市販の風邪薬を20錠くらい飲んだ	良かったけど後から吐き気 後悔 3/10点
○月△日 1:30	友達にLINEをしたのに既読スルーされたまま	きっと何か悪いことを言ったんだ。嫌われることしたなら罰を受けないとダメ	気がついたら剃刀で腕を何回も切っていて、傷口を隠せない	もっと切りたくて仕方ない 1/10点
○月※日 22:00	夕飯のときにお母さんと進路のことでケンカした	どうせ私の話なんか聞いてくれない。もうどうでもいい。でも切りたくない	音楽かけて、呼吸法とストレッチをした。首と肩がガチガチだった	30分やって切らないで落ち着いた 6/10点

自傷行為以外の方法（対処法）を獲得する

- 自傷行為を辞めさせるためではなく、自傷行為を行う前に自傷行為以外の方法も試してみることを提案する
- 身体的な負担や事故のリスクの軽減、自傷行為のアディクション化にブレーキをかけることが目標
- 自傷行為以外の方法でも気持ちが落ち着くこと、少し楽になることを知ってもらう

対処法の例

刺激を用いる置換スキル	輪ゴムパッチン・氷を握る・紙を破る 叫ぶ・筋トレ・高負荷な運動・ストレッチ
刺激を用いない置換スキル	深呼吸・マインドフルネス など
補助的な置換スキル	音楽を聴く・軽い運動 日記（感情を丁寧に書き出す）など
信頼できる人に話す	つらい気持ち・切りたい気持ち

参考：松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助-「故意に自分の健康を害する」若者たち-』日本論評社

対処法の留意点

刺激を用いる置換スキルはあくまで一時的に	エスカレートして、置換スキルそのものが自傷行為に発展する可能性がある
刺激を用いらない置換スキルも確実に安全ではない	深呼吸の過呼吸、マインドフルネスのフラッシュバックに注意する
誰かに援助希求を出せることが最終的な目標	将来につながる対処法を獲得する
複数の選択肢を身に付けてもらう	切りたいときに身に着けた置換スキルを使えない環境であれば、切るしかない

緊急事態のときに…STOPスキル

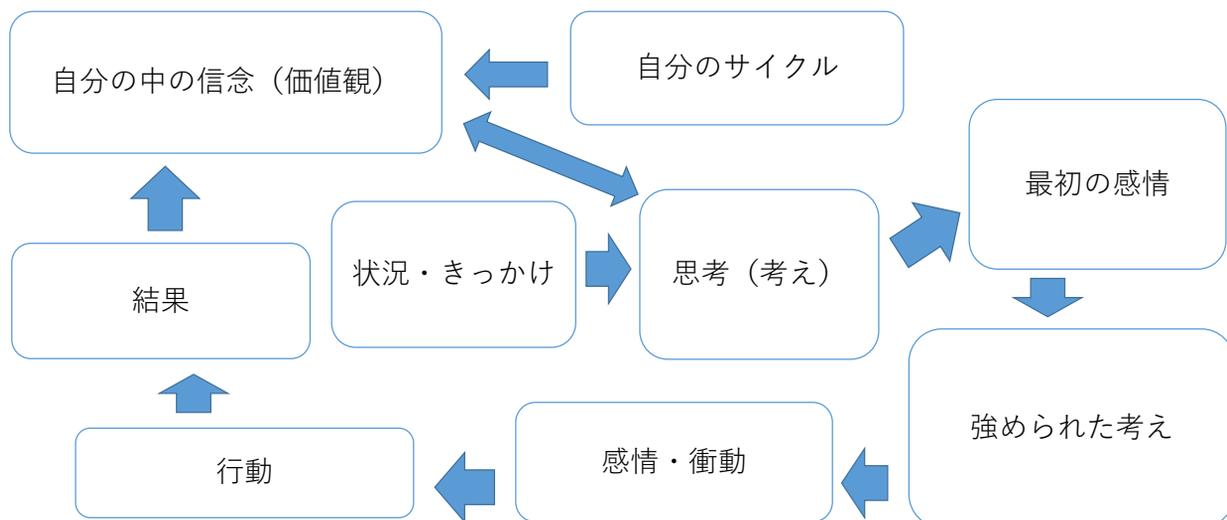
Stop	止まれ 感情的に反応しない・強い感情は衝動的に行動させる
Take a step back	一步下がって 状況から一步下がって一呼吸おいて、気持ちを落ち着ける
Observe	観察する 自分の感情や周りの状況に気づく
Proceed mindfully	マインドフルに 何かをするかを決めるとき、自分の考え、感情、状況、他の人の考えと感情を考慮に入れる。自分の目標を考える

参考:DBT tools (https://dbt.tools/emotional_regulation/stop.php) R1年12月23日閲覧

自傷行為を理解してもらう

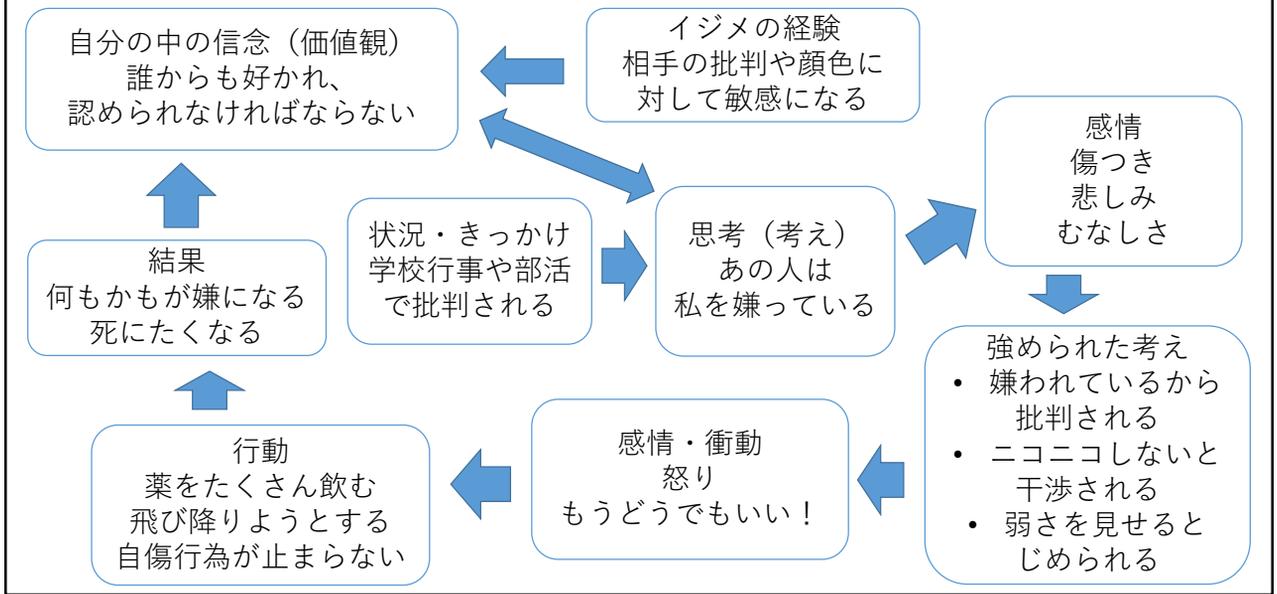
- 本人に自分の自傷行為を理解してもらう
- その時の状況や感情、本人が持っている価値観や考えを整理する
- 自傷行為を行うことのメリット・デメリットを丁寧に、本人の言葉で整理していく
- どのタイミングで誰にSOSを出せるか、あらかじめ確認していく
- 本人に丸投げするわけでも、支援者が勝手に進めるわけでもなく、本人と支援者とで協働していく

自傷行為の自己理解

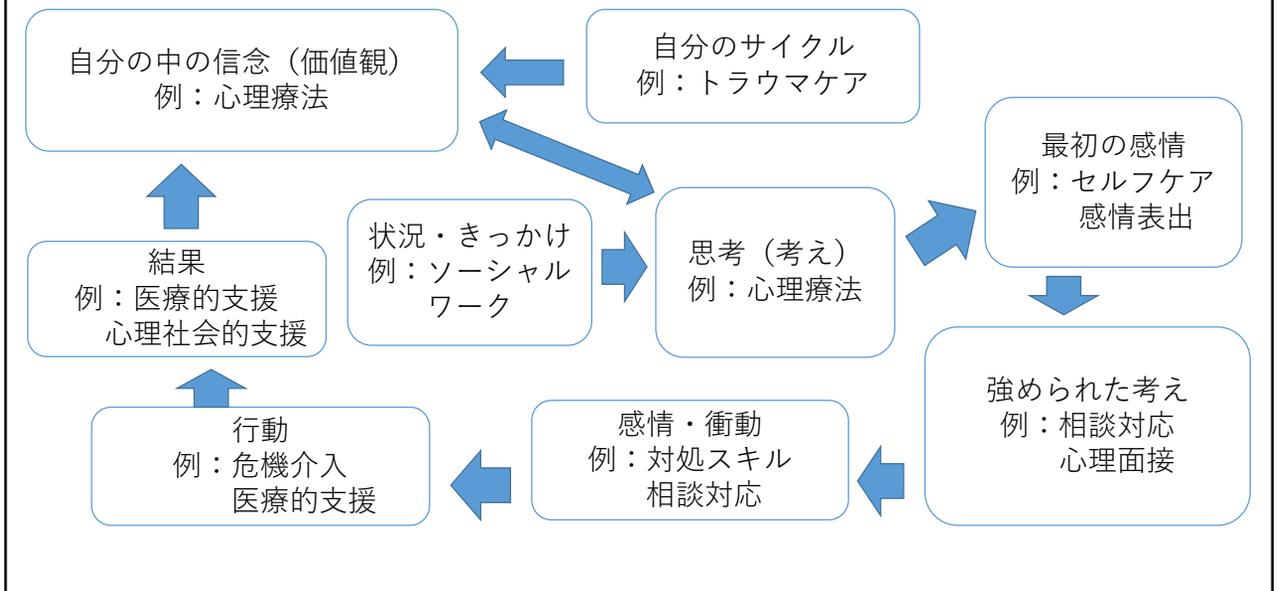


参考：安保寛明(監),野津春枝(著)(2013)『思春期・青年期版アンダーコントロールトレーニング
-怒りを上手に抑えるためのワークブック-』星和書店

自傷行為の自己理解（例）



自傷行為の自己理解と対応する支援



自傷行為のクライシスプラン

- あらかじめ、切りたくなかったときにできそうなことを整理しておく
- 切りたい気持ちを感じたときに自分にできることや、周囲の人にお願いしたいことをまとめておけると、切迫した状況でも本人の選択肢になりやすい
- クライシスプランを読み返すことでも時間を稼ぐことができたり、安心感につながることもある
- クライシスプランを作成することで、本人のトリガーの整理や対処法の確認にも役立つ

クライシスプラン（例1）

状況	切る前に試せそうなこと	誰かに協力してほしいこと
レベル1		
レベル2		
レベル3		

クライシスプラン（例1）

状況	切る前に試せそうなこと	誰かに協力してほしいこと
不安・怒り・混乱・悲しみでモヤモヤしたとき	別なことに意識を向ける 気分転換に違うことをする その場から離れる	少しそっとしてほしい
少しは我慢できそうだけど 切りたい気持ちがあるとき	気持ちを書き出して整理する ストレッチをして気分転換 動画を観て笑う	変わりなく接してほしい
切りたい気持ちが強いつき	信頼できる人に話す	話を聞いてほしい

クライシスプラン（例2）

死にたい・切りたいと思った時にしておきたい8のコト

1. このクライシスプランを読みましょう。
2. 刺激を用いる置換スキルを活用しましょう。
3. 刺激を用いない置換スキルを活用しましょう。
4. 補助的な置換スキルを活用しましょう。
5. 信頼できる人と話しましょう。
6. 落ち着いたら、なぜ死にたい・切りたいと思ったのか、トリガーを整理しましょう。
7. 整理したトリガーの解決方法を考えてみましょう。
8. 再発防止計画に書き込んでみましょう。

※置換スキルは2,3,4を組み合わせると効果的です。
いる場所や自分に合ったスキルを獲得していきましょう。

支援者の反応の留意点



- あなただから、自傷行為を打ち明けた
- 打ち明けたこと、援助希求を出せたことに肯定的な評価を伝える
- 困難を乗り越えるための自傷に共感し、「心配していること」を伝える
- 感情的に反応せず、冷静にアセスメントする
- 傷にではなく、そうせざるを得なかった行動の背景に焦点を当てる
- 自分だけが当事者の全てを知っているという万能感に浸らない

そうは言っても…支援者側もしんどい



繰り返される自傷行為は、聞いている方もしんどい
苛立ちや諦め、「もう勝手にして」と思うこともある

- 精神科看護師を対象にした研究では、自傷患者に対して怒りや不安といった陰性感情が惹起されやすく、自分は自傷患者にとって不適切であり役に立っていないという思いを抱きやすい(亀山・香月,2016)
- 自殺未遂者・自傷行為者に対して支援者が陰性感情を抱いて、暴言を吐くことをガッデム・シンδροームという(日本臨床救急医学会,2012)

一人で抱え込まない



- 組織内でのチームアプローチ
- 仲間をつくる（ネットワークづくり）
- 気持ちを言葉にできる場をつくる
- 負担感を分散する
- アイディアを出し合う
- 自分の状態を確認し合う

自傷行為の対応の目標



- 本人が安全な場で安心して、つらいと言えること
 - 切りたい気持ちを伝えられる信頼できる人を見つけられること
 - 直面する困難を自傷行為以外の方法で乗り越えること
 - 直面する困難を解消していくこと
- そのためにできることを、本人と一緒に考えること
適切な支援につなぐこと(つないで終わりではない)

つらいと言える社会に（自殺予防の3段階+α）

<p>ポストベンション 3次予防</p>	<p>不幸にして自殺が起きてしまった場合、他の人々に及ぼす心理的影響を可能な限り少なくするためのケア全般</p>
<p>インターベンション 2次予防</p>	<p>自殺の危機介入を行い、自殺を防ぐ</p>
<p>プリベンション 1次予防</p>	<p>自殺の原因を事前に取り除いて、自殺の発生を予防する自殺予防教育なども広義のプリベンションに含まれる</p>
<p>0次予防</p>	<p>生活上の困難の予防・早期の発見 支援への容易なアクセス・孤立を防ぐつながりの形成</p>

文献

- 安保寛明(監),野津春枝(著)(2013)『思春期・青年期版アンダーコントロールトレーニング-怒りを上手に抑えるためのワークブック-』星和書店
- Evans E, Hawton K and Rodham K(2005)In what ways are adolescents who engage in self-harm or experience thoughts of self-harm different in terms of help-seeking, communication and coping strategies? Journal of Adolescence 28;573-587.
- 林直樹(2007)『リストカット 自傷行為をのりこえる』講談社現代新書
- Hollander M.R. (2008)Helping Teens Who Cut: Understanding and Ending Self-Injury. New York, Guilford Press. (=2011,藤澤大介, 佐藤美奈子訳『自傷行為救出ガイドブック-弁証法的行動療法に基づく援助-』星和書店.)
- 亀山麻衣子,香月富士日(2016)『自傷患者に対する精神科看護師の感情反応と情緒的態度との関連』日本精神保健看護学会誌.25 (1) 29-37.
- 勝又陽太郎(2012)『学校現場における自傷 - 実態と伝染現象 - 』精神療法38(3) 320-325.
- 岸恵美子(2012)『ルボ ゴミ屋敷に棲む人々』,幻冬舎新書
- 岸恵美子,滝沢香,吉岡幸子ほか編(2015)『セルフ・ネグレクトの人への支援』中央法規
- Kitchener B.A.,Jorm,A.F and Kelly,C.M.(2013).Mental health first aid manual.(=2015,メンタルヘルス・ファーストエイド ジャパン (MHFA-J)プロジェクトチーム『こころの応急処置マニュアル(Mental Health First Aid Manual-J)第3版』)
- Matsumoto T., & Imamura F (2008) Self-injury in Japanese junior and senior high-school students : Prevalence and association with substance use. Psychiatry and Clinical Neurosciences. 62, 123-125.
- 松本俊彦,阿瀬川孝治,伊丹昭ほか(2008)『自己切傷患者における致死的な「故意に自分を傷つける行為」のリスク要因：3年間の追跡調査』精神神経学雑誌110(6),475-487
- 松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助-「故意に自分の健康を害する」若者たち-』日本論評社
- 松本俊彦(2011)『アディクションとしての自傷-「故意に自分の健康を害する」行動の精神病理-』,星和書店,

文献

- 松本俊彦, 伊藤翼, 高野歩, 他(2017)『全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査』平成28年度厚生労働科学研究費補助金医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス政策研究事業「危険ドラッグを含む薬物乱用・依存状況の実態把握と薬物依存症者の社会復帰に向けた支援に関する研究(研究代表者: 嶋根卓也)」総括: 分担研究報告書, pp101-136.
- 松本俊彦, 宇佐美貴士, 船田大輔, 他(2019)『全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査』平成30年度厚生労働科学研究費補助金医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス政策研究事業「薬物乱用・依存状態等のモニタリング調査と薬物依存者・家族に対する回復支援に関する研究(研究代表者: 嶋根卓也)」総括: 分担研究報告書, pp75-141.
- Miller A.L., Rathus J.H. and Linehan M.M.(2007): DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY WITH SUICIDAL ADOLESCENTS. New York, Guilford Press.(=2008,高橋祥友訳『弁証法的行動療法 - 思春期患者のための自殺予防マニュアル - 』混合出版.)
- 日本臨床救急医学会監(2012)『救急医療における精神症状評価と初期診療 PEECガイドブック - チーム医療の視点からの対応のために - 』へるす出版
- 日本うつ病学会 抗うつ薬の適正使用に関する委員会 (2009)『抗うつ薬の適切な使い方について 一つ病患者様およびご家族へのメッセージ』
- ロブ@大槻(2000)『リストカットシンドローム』ワニブックス
- 友田明美(2016)『被虐待者の脳科学研究』児童青年精神医学とその近接領域 57 (5) 719-729.
- Walsh B.W.(2005): Treating self-injury. New York, Guilford Press. (=2007,松本俊彦,山口亜希子,小林桜児訳『自傷行為治療ガイド』金剛出版)
- WHO(2017)Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2017 (=2017,自殺総合対策推進センター『自殺対策を推進するためにメディア関係者に知ってもらいたい基礎知識 2017年最新版』)
- WHO(2020)PREVENTING SUICIDE: A resource for filmmakers and others working on stage and screen (=2020,自殺総合対策推進センター『自殺対策を推進するために映画制作者と舞台・映像関係者に知ってもらいたい基礎知識』)