

公開講座活動報告

法人・団体名 神奈川母性衛生学会
テーマ 自傷行為の理解と援助
～ 自分を傷つけずにはいられない子供たち ～
講師 松本 俊彦
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
精存研究部、部神保健研究所薬物依長
薬物依存症治療センター、センター長
開催年月日 2018年（平成30年）2月17日 土曜日 10:30～12:00
会場 ワークピア横浜（横浜市中区山下町）

講演概要

若者において自傷行為は決して稀な行為ではない、中高生の約1割にリストカットの経験がある、という衝撃的な話題から講演が開始されました。

多くのリストカット経験者は1回程度にとどまるが、回数が頻回の場合には事態はより深刻となる。リストカットは大人の、あるいは周囲の注意を惹きたいから行うものではなく、自傷行為の痛みにより、家族や友人、あるいは学校の先生には相談できないような辛いこと、苦しいことを一瞬でも忘れることができる行為である。しかし、繰り返すことにより痛み慣れ、さらなる強い痛みがなければ“辛いこと”から逃れることができなくなる、という大きな問題が潜んでいる。

自傷行為に気付いた時、大人たちは「そんなことしちゃダメよ」、「自分の身体は大切にしよう」、等々と正論で諭すが、そんなことは十分に理解した上で、それでも“辛さ”から逃れる方法が他にないための自傷行為であるから、これらの忠告は全く有効ではない。同様に、傷跡が見えているのに何ら反応しないことは、傷の奥に潜んでいる“苦しんでいる自分”が無視されたこととなり、忠告と併せて大人への不信感は増してしまう。

助産師、看護師、保健師として自傷行為のある子どもと接した場合には、軽く「なにか辛いことがあるのね。」とひとこと声かけするだけで十分に意味がある。

「何があったの？」と問いただすことは逆効果であり、自傷行為により“辛いこと”に耐えてきた過程で熟成された大人への不信感は容易には融解せず、半年～1年と面談を繰り返して、やっと自分のことを話してくれるようになったケースも多々ある。

等々、自傷行為に関して実際に面談、治療を数多く実施された立場だからこそその興味を引く内容について、肩書からは全く想像できない柔らかく熱意溢れる口調、飽きさせない話術であつという間の90分でした。これまでの概念や思い込みが覆されるような内容もあり、参加者からは「普段聞けないお話が聞けた」、「目から鱗が、、、」や「明日から新たな気持ちで取り組もう」等の感想があり、有意義な講演だったと思われました。

