

特集「自傷行為」



* 自傷行為とは？

故意に自分を傷つける行為のことを「自傷行為」と言います。自殺を目的とした行為が、未遂に終わったという場合もありますが、自傷行為とは本来、自傷そのものを目的とした行為であると考えられています。刃物などで自分の手首を傷つける、手首自傷（リストカット）はよく知られていますが、広い意味では、医薬品を過量服用したりする行動（過量服薬）も、自傷行為の一種と考えられます。

自傷行為は、人口1000人あたり、年間5～10件生じていると言われていています。性差は、女性が男性よりも1.2～2.3倍多いといわれています。

自傷行為が徐々にエスカレートする場合や、他の精神疾患と重複している場合には、より慎重な対応が必要となります。

* 自傷行為と自殺企図は違うのか？

自傷行為と自殺企図の違いは、「自殺を目的として行われたかどうか」です。自殺を目的として行われた場合、あるいは、目的に関わらず、命の危険があるような場合には、自殺企図としての対応が求められます。また、仮に命に関わるような状況でなくても、本人が「それで死ぬ」と予測していたのであれば、自殺企図として理解した方がよいと考えられます。しかし、実際には、「自殺を目的として行われたかどうか」は本人にとっても曖昧なことが多く、自傷行為と自殺企図の区別がつかないことが、しばしばあります。

* 自傷行為の目的

一般的に、自傷行為は「こころの痛み」への対処として行われます。自傷行為が、根本的、最終的な解決策になることはありませんが、ある一定の期間、不快感や緊張感を軽減させるために行われます。自傷行為のきっかけとなる出来事には様々なものがありますが、対人関係の問題がきっかけとなることが多いようです。多くの研究者が、

自傷行為は慢性化しやすく、繰り返される傾向があることを指摘しています。

自傷行為の目的として、指摘されているものには以下のようなものがあります。

苦しみの軽減

不安や絶望、怒りなどの強い感情や、虚しさや生きている感覚をもてないなどの「空っぽな気持ち（空虚感）」から逃れるために、自傷行為をする場合があります。また、辛い感情を痛みによって断ち切ったり、紛らわせるために行われる場合があります。体に痛みを生じさせることで、心の痛みを意識しないようにするのです。

自己感覚や自己コントロールの回復

生きている手ごたえや意味が感じられなくなると、自傷行為による痛みによって、「自分が自分である」という感覚や「自分の人生をコントロールしているのは自分だ」という感覚を取り戻すために行われることがあります。

SOSのサイン

周囲からの援助を求めるための方法のひとつとして行われることがあります。つまり、助けを求めているSOSのサインです。

生きていることの確認

痛みを感じたり、流れる血をみると、不快な感情が絶たれ、「自分が生きている」という感覚を実感できる場合があります。

他者への働きかけ

自傷行為をすることで、周囲の人々に罪悪感を感じさせたり、態度の変更を迫るといった意図が見受けられることがあります。周囲の人からみると、本人がアピールとして自傷行為を行っているように感じることもあるかもしれませんが、本人がそういった意図を認識していることは稀です。

* 自殺との関係

日本では、1998年以来、年間自殺者数3万人を超える状態が続いていましたが、2012年以降は

2万人台を推移しています。この数は、交通事故死者数の約6倍にもものぼります。また、自殺未遂者数は、自殺既遂者数の最低でも10倍は存在すると考えられています。自殺の危険因子としては、表1のようなものがあげられますが、自傷行為や自殺未遂歴は、最も重要な危険因子とされています。

以前に自殺を図ったものの、救命されたことのある人のおよそ10人に1人は、将来同様の行為を繰り返して、自殺により死に至ることが知られています。手首を浅く切る、薬を少し余分に服用するといった、その時は死に至らないような方法で自傷行為に及んだ人であっても、長期的に追跡すると、自殺によって命を落とす危険は、自傷行為をしない人に比べるとはるかに高いとされています。

表1 自殺の危険因子

- ① 自傷行為、自殺未遂歴
- ② 精神障害の既往: 気分障害、統合失調症、パーソナリティ障害、アルコール依存症、薬物乱用など
- ③ サポートの不足: 未婚、離婚、配偶者との死別、職場での孤立など
- ④ 性別: 自殺既遂者 男>女
: 自殺未遂者 女>男
- ⑤ 年齢: 年齢が高くなるとともに、自殺率も上昇
- ⑥ 喪失体験: 経済的損失、病気や怪我など
- ⑦ 性格: 未熟・依存的、衝動的、極端な完全主義、孤立・抑うつ的、反社会的
- ⑧ 事故傾性: 事故を防ぐのに本来必要な措置を取らない、慢性疾患への予防や医学的な助言を無視する
- ⑨ 他者の死の影響: 精神的に重要なつながりのあった人が亡くなる
- ⑩ 児童虐待: 幼少期の心理的、身体的、性的虐待、ネグレクトなど

* ご家族や周囲の人の対応

身体や傷のケアをきちんとしましょう

自傷行為ををするということは、本人が「自分の身体を傷つけても構わない」と考えていたり、自分のことを大切に思えない状態です。周囲の人が、きちんと本人の身体や傷のケアをすることは、本人のことを大切に思っていることを伝えることとなります。命にかかわるような危険性がある場合には、救急車

や警察を呼ぶなどの対応も必要になります。

本人の話をよく聴きましょう

本人が自傷行為を行うと、家族や周囲の人は動揺して、冷静な対応ができなくなってしまうことがあります。また、本人の行動に怒りを感じたり、非難したくなってしまうこともあるでしょう。しかし、周囲の叱責や無関心は、自傷行為をエスカレートさせる可能性があることが指摘されています。責めたり叱ったりするのではなく、「心配している」「悲しい」など、家族が感じている気持ちを言葉にして伝えてみましょう。

自傷行為は本人からのSOSのサインです。本人の辛さや苦しさに目をむけ、本人の話によく耳を傾けましょう。ゆくゆくは、本人が自分の辛さや苦しさを、自分の言葉で表現できるようになっていくことが大切です。

背景の問題に目を向けましょう

自傷行為は、周囲の人には不可解な行動ですが、本人なりの理由があります。本人にとっては、生きていくために今は必要な手段であるかもしれません。

本人にとってどのような意味があるのかに目を向けず、自傷行為を「やめる」「やめさせる」ことだけを目標としても、なかなか解決には至りません。本人にとって自傷行為がどのような意味、理由があるかに目を向けてみましょう。

* 最後に

自傷行為は、周囲の人にも非常に強い影響を及ぼします。とくに、繰り返される自傷行為に対応することは、非常に疲弊するものです。そういった場合は、家族だけで悩まずに、専門家にご相談ください。本人が治療につながっている場合には、通院先の医療機関、治療につながっていない場合には、家族相談を行っている精神科の医療機関、保健所、こころの健康センター、保健センターなどで相談することができます。

<参考文献>

- ・林直樹編「こころの科学127 自傷行為」日本評論社 2006年
- ・林直樹監修「リストカット・自傷行為のことがよくわかる本」講談社 2008年
- ・B.W. フォルシュ、P.M. ローゼン著 松本俊彦、山口亜希子訳「自傷行為 実証的研究と治療指針」金剛出版 2005年



「咲いたまごころ」第15号

(平成23年3月発行に掲載されたものです。)

発行：さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907