自傷行為への向き合い方

和洋国府台女子中学校　三年　森下　苺香

みなさんは自傷行為とは何か知っていますか。自傷行為とは、言葉にできないほど辛い気持ちや、強いストレス、心の苦しみを和らげるために刃物などで体を傷つけることや、薬を過剰に摂取するオーバードーズや自分を殴るなど、意図的に自分の体を傷つけてしまう行為のことだ。消防庁のデータによると、自傷行為による救急搬送が増加傾向にあることが分かり、人口十万人あたりの搬送者数をみると、０歳から１９歳では２０１６年から２０２３年の七年間で約２．５倍になっていることが分かる。さらに、厚生労働省の研究班が監修する情報サイトの報告によると、日本の中高生の十人に一人が自傷行為を経験したことがあるそうだ。この数字からも分かるように、自傷行為は決して特定の人だけの問題や、ニュースの中だけの話ではない。私たちの学校やクラス、あるいは身の回りに誰にも言えずに一人で悩んでいる人がいてもおかしくないのだ。つまり、自傷行為は私たちによって極めて身近な課題なのである。

では、もし私たちの周りにそのような人がいた時、私たちはどのように向き合うべきなのだろうか。私は、自傷行為をしている人にとって本当に必要なのは叱責ではなく、「理解」だと考える。私の言う「理解」とは、自傷行為を肯定することではなく自傷行為をしてしまったことを受け止め、その背景を知ろうとすることである。なぜなら、自傷行為をしてしまう人はすでに心の中で自分を責め、限界まで追い詰められているからだ。

実際、リストカットが周囲の先生や親などの大人に知られて、激しく怒られた経験を持つ同世代の知り合いがいる。怒った側は心配ゆえの行動だったのかもしれないが、彼女はさらに追い詰められて、結果として自傷行為をより繰り返してしまいました。

では、なぜ周囲の叱責によって事態は悪化してしまうのだろうか。その理由は専門家の分析によって明らかになっている。自傷行為のリスクマネジメントを専門とする医師の解説によると、そもそも自傷行為は死ぬための準備ではなく、耐えがたい苦しみから生き延びるサインなのだという。したがって、周囲から行為を辞めるよう叱責されると、本人はさらに自分を否定されたように感じてしまい心の傷をさらに深くしてしまうのだ。確かに、せっかく親からもらった大切な体を傷つけるなんてとんでもない、自分を傷つけるなんて間違っているという意見もあるだろう。周囲の人がそのようなことを言い、怒るのは、その本人を心配し、力になりたいと思っているからだろう。その気持ちはとても分かる。

しかし、本人はそのようなことをとっくに理解しているのだ。心が限界を迎えているからこそ、自傷という手段に頼らざるを得ない。そのため、ただ周囲の人が「間違っている」と一方的に叱るだけでは、本人はさらに追い詰められ、誰にも言えずに隠れて傷を増やしていくだけなのではないだろうか。

だからこそ、私たちは自傷行為という SOS に対して、行為そのものを怒るのではなく「辛かったんだね」とまずはその苦しみを受け止める「理解」の姿勢を持つことが大切だ。自傷行為で悩む人が一人で抱え込まず、信頼できる大人や専門家が身近にいるような安心感のある環境を作ることが、本当の解決への一歩になる。自傷行為をしている人の話を否定せず、気持ちを受け止めようとする姿勢が大切だ。自分の苦しさを受け止めてもらえたと感じることで、心の負担が少し軽くなる人もいるだろう。その結果、自傷行為の減少に繋がると考える。自傷行為をただ悪いことと切り捨てるのではなく、その背景にある心の痛みに寄り添うことのできる優しい社会になっていくことを、心から強く願っている。