

自分を傷つけずにはいられない!
 ~生きづらさを抱える若者の自殺予防のために~

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神保健研究所
 薬物依存研究部/自殺予防総合対策センター




10代の**1割**は
切る自傷の
経験がある

しかし教員が気づくのは、
30分の1

アピールしたいわけじゃない
 ~自傷行為をくりかえす理由(Matsumoto et al, PCN, 2004)~

不快感情 への対処	55%
自殺の意図	18%
操作・ 意思伝達	18%
その他	9%



自傷には「**鎮痛効果**」があります
 (Coid, Lancet, 1983)



```

  graph TD
    A[「心の痛み」] --> B[「からだの痛み」]
    B --> C[脳内麻薬分泌]
    C --> D[無感覚・麻痺]
  
```

「からだの痛み」で「こころの痛み」に

フタをする



もう何年も

涙を流したことがない



皮膚を切る瞬間に、
つらい出来事の記憶も、
つらい感情に
襲われたことも、

自分の生活や人生から
切り離される



「鎮痛効果」には耐性獲得と依存性が……

自傷は**エスカレート**する





過量服薬による**鎮痛**は、
事態を複雑化・深刻化させる

「生きるため」だったはずなのに、
死が近くなる.....



あなたは
氷山の一角しか知らない

90%

リストカットや過量服薬をしても
医療機関を受診しない者



「傷つけちゃダメ」は**ダメ**





「見える傷」の背後にある
「見えない傷」を考える

「お願い！
親には
内緒にして」



子どもは**親の何を**恐れているか？

過剰な反応
叱責・禁止
親の自責

過小な反応
誰かのマネ
関心を惹こうとして



家族全体の支援が大切



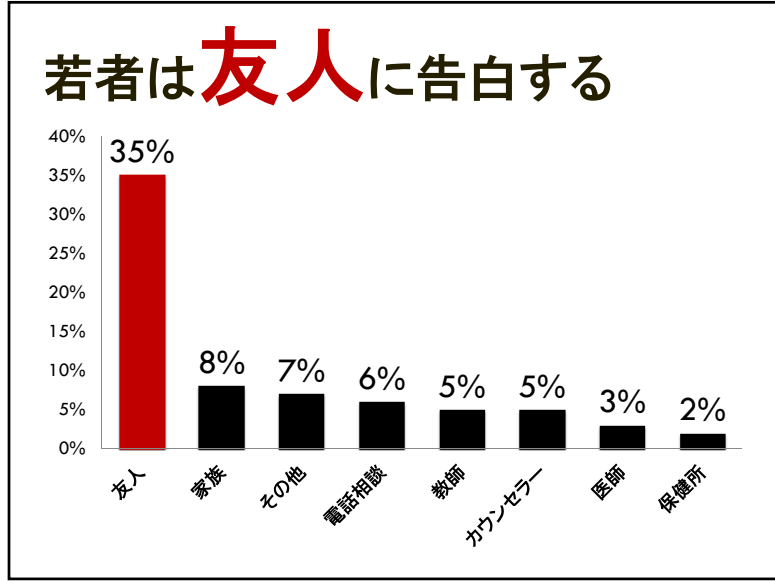
地域保健機関との連携を!

「**こころの痛み**」を生き延びるための「**鎮痛薬**」

「**故意に自分の健康を害する**」症候群
問題が1つだけで自殺リスク2.3倍、6つあると277倍に上昇

最大の「自分を大切にしないこと」は、
つらいときに

援助を求めない ことである



自殺予防のためにひとりひとりかできること (1)

気づき Acknowledge



自殺予防のためにひとりひとりができること (2)

かかわり Care



自殺予防のためにひとりひとりができること (3)

つなぎ Tell



あなたは
3人に1人の
信頼できる大人
ですか?

【信頼できる大人の条件】

- 頭ごなしに決めつけない
- 孤立していない
- 援助を求めることができる