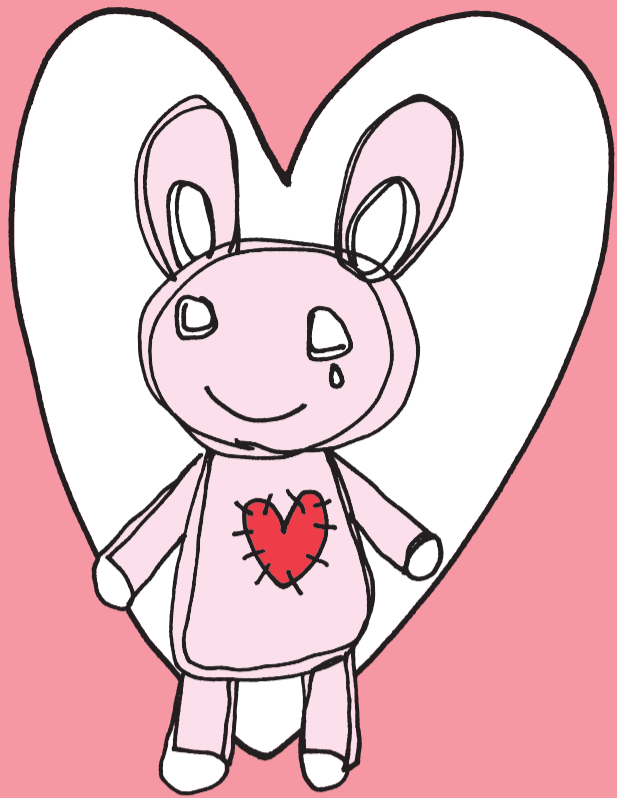


あなたはあなたで大丈夫



頑張ることは悪くない

ちょっとだけ...
力を抜いていいんだよ

自分を責める
責めないで

どうしたらいいの...

自分を傷つけてしまう人へ

責めなくていいんだよ

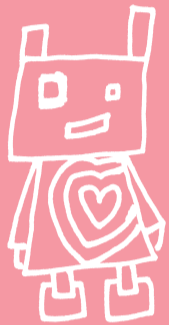
ココロが痛い

自分は自分

話をしたいときに
話をしたいコトバで...

自分なりに頑張っている

あなたは誰のものでもないよ



さいたま市 こころの健康センター

さいたま市 こころの健康センター

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

作成

参考・引用文献
●林 直樹(監)「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
●松本俊彦(著)「自分を傷つけずにはいらねえ! 自傷から回復するためのヒント」講談社 2015年
●松本俊彦(監)「自分を傷つけてしまう人のためのレスキューガイド」法研 2018年

こころの健康センターや保健所などで、相談することができ、専門家が、あなたのペースに合わせて話を聞き、問題について一緒に考えられます。

●相談機関について

この薬は使うことがあります。せんが、不安やイライラ、不眠などのつらさを一時的に軽く「飲めばすぐにリストカットをやめられる」という薬はありません。行うことがあります。

●医療機関について

リストカットは、精神科のクリニックや病院で相談できます。行為を誘発する原因を探り、状況を改善するためのカウンセリングや心理療法、対処法の指導などを行います。リストカットの背景の1つに心の痛みがあった場合は、薬物療法も

病院や相談機関に行く、自分の状況やこころの状態を理解するのに役立ちます。

医療機関や相談機関について



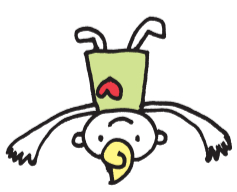
身近な人がリストカットをしていたら

自分を傷つけていることについて心配していることを伝えます。

無視をしたり、根ほり薬ほり聞いたり、お説教したりしないようにしましょう。

本人を尊重し、安心・安全な環境をつくることが大切です。

あなたが一人で抱え込まないよう、信頼できる人などに相談しましょう。



1 穏やかに冷静な態度で接する

2 「よく話してくれたね」とねぎらう

3 自傷せざるを得なかった状況に関心を持ち、認める

4 リストカットや自傷行為についての本を読んで勉強してみる

5 信頼できる大人や専門家に相談する

1 過度に自分を責める、本人の行動に一喜一憂する

2 怒りに駆られて説教する

3 「もう2度としない」と約束させる

4 挑発的な態度をスル

5 見て見ぬふりをする

しないほうがよいこと



人とのつながりの中で受け入れられ、自分を認められるようになること、また、様々な気持ちを受け入れ、切り替える方法が増えることや問題を解決する力をはぐくむことが大切です。

ありのままのその人を認めて、見守っていきましょう。

この印刷物は3,000部作成し、1部あたりの印刷費用は34円です。

どうして
自分を傷つけたく
なるの…

感じないように
がんばっている

ホントは
いっぱい いっぱい



リストカットってなに？

刃物などで、自分の手首を傷つける行為のことを「リストカット」と言います。自分で自分を傷つけてしまう行為のことを「自傷行為」と言いますが、そのひとつが「リストカット」です。腕を傷つける「アームカット」や脚を傷つける「レッグカット」などもあります。その他の広い意味での自傷行為には、「過食・拒食などの食行動の問題」、「物質乱用や依存（アルコール、薬物など）」、「危険行為（スピード違反など）」、「安全ではない性行動」などがあるとされています。

どうして自分を傷つけたくなるの？

自分ではどうしようもない心の痛み（ストレス、つらさ、怒りなど）をコントロールするためにしていると言われています。

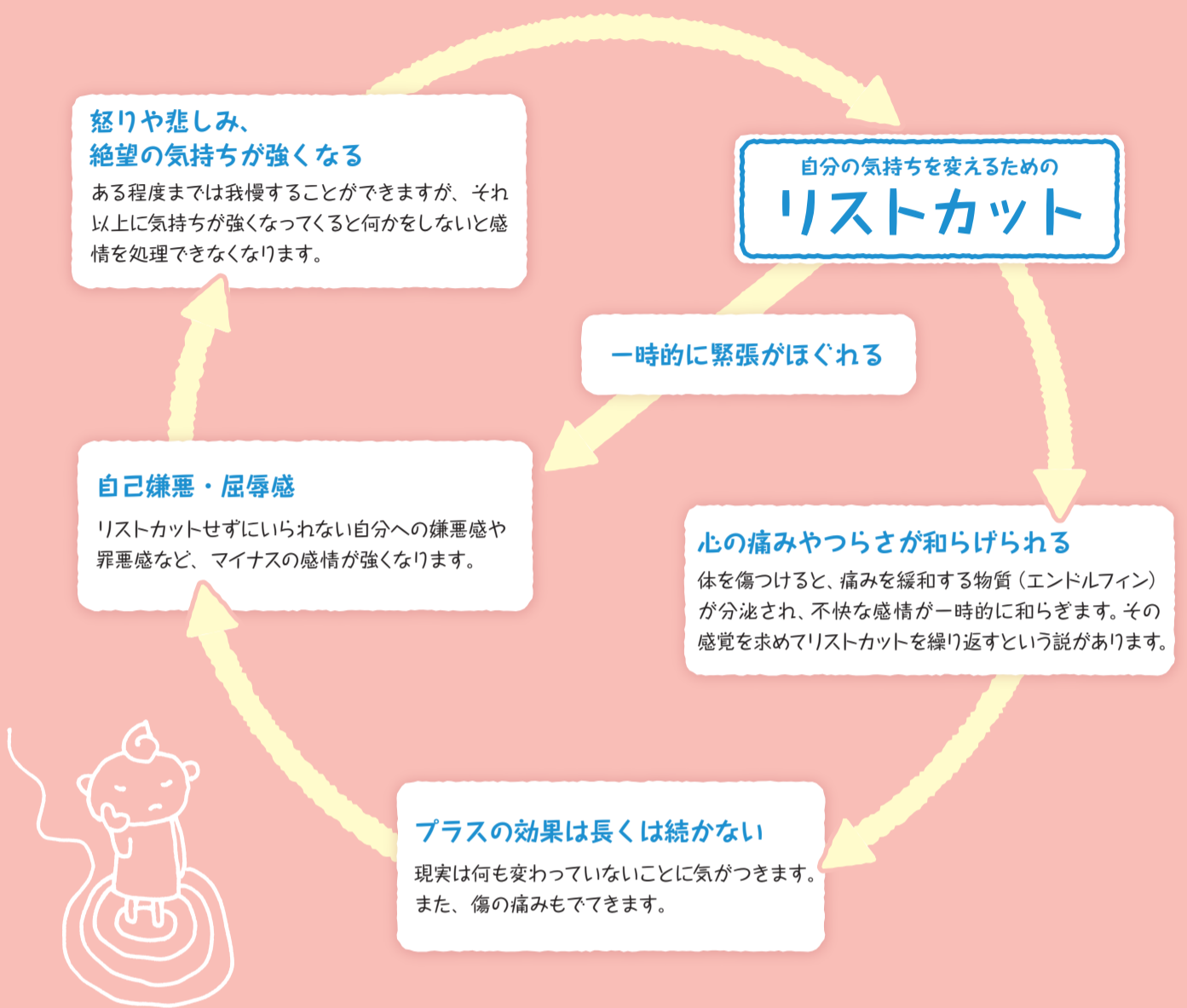
例えば…

- 不安や絶望、空っぽな気持ち（空虚感）から逃れるため
- 怒りや攻撃的な気持ちをやわらげるため
- 「自分が生きている」ということを確かめるため
- 体の痛みを感じることで、こころの痛みを感じないようにするため
- 周囲の人へのSOSのサイン
- 「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

リストカットの影響

リストカットを続けていると、苦痛を和らげる効果が得られにくくなり、結果的に自傷行為がエスカレート（回数が増える、より深く傷つけるなど）してしまうことがあります。

リストカットの悪循環



※[林直樹 (監)「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]を参考に作成



こころの嵐から 抜け出す方法

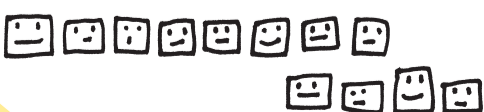
いろいろな方法を試しながら、
自分に合った方法を見つけます。

●自分を認める

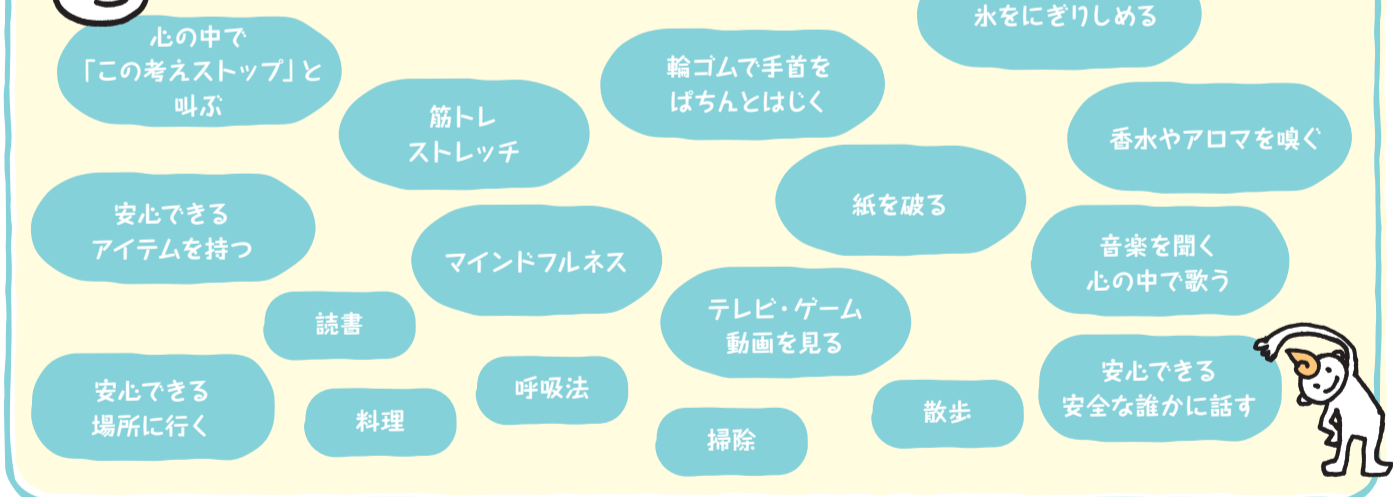
自傷行為をしても、生きようとした自分を少しずつ認めてみる。

●自己分析をする

- ・自分が傷つける場所
 - ・傷の様子
 - ・方法
 - ・きっかけの感情
 - ・きっかけの感情が発生してからリストカットするまでの時間
 - ・痛みを感じたかどうか
 - ・したときのことを覚えているかどうか
 - ・自傷後の気分・感情の変化
 - ・どんな時に衝動が強くなるか（場所や一緒にいた人など）
 - ・自傷せずにすんだ時、どんなことがあったか
- 以上のことを記録しておく、分析しやすくなります。



自傷の代わりに方法を試してみる



●言葉を使った コミュニケーションの練習をする

日頃から気持ちを言葉にする練習をしておくと、こころの整理に役立ちます。まずは、「私は、□□(出来事)があつて、○○(気持ち)と感じた」というようなちよつとした日記をつけてみる。日常の様々な場面や出来事を書く練習になります。



どんな気持ちもあなたの大切な気持ちだよ



●安心して話せる大人を見つける

気持ちを話せる人がいることで、不安がやわらぐことがあります。信頼できる大人とは、あなたが自傷の話をして、叱ったり、怒ったり、不機嫌になつたりせず、正直に話したことを認めて、あなたを尊重してくれる人です。親、先生、親戚の人、カウンセラー、その他安全で安心して話せる人。

●自分を傷つけてしまったら…

いろいろな方法を試してみても自傷してしまうこともあります。次のことを思い出してみてください。

- ・自分を責めない。すぐに自傷をしないで、なんとかしようとした自分を認める。
- ・ていねいに傷の手当てをする。
- ・自分を大切に。ゆっくり休む。