國學院大學学術情報リポジトリ

〔研究ノート〕教育相談の現場から考える自傷行為：痛そうなのになぜ女子生徒はリストカットするのか

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 池田, 行伸 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00001368

〔研究ノート〕

教育相談の現場から考える自傷行為

―痛そうなのになぜ女子生徒はリストカットするのか―

池田　行伸

【要旨】

教育相談を行っていると必ず児童、生徒の自傷行為に遭遇する。特に中学生、高校生の手首自傷（リストカット）が目立つ。自傷は男子より女子に多い。なぜ子どもたちはリストカットを行うのか、なぜ女子に多いのかを教育相談で出会った事例から検討した。攻撃欲求が高まった女性が犯す犯罪はいやがらせ電話、毒物混入など直接相手に身体的暴力を加えないいわゆる抑制された攻撃が多い。また人格未熟な子どもは極限状態の中で意識もうろうとして短絡的に殺人や放火などの重大犯罪を行うことがある。このような犯罪特性から女子中高生のリストカットが説明できた。また近年鎮静、鎮痛作用のある脳内物質エンドルフィンが発見され子どもたちはそれを求めるためにリストカットするのではないかとの推論も成り立った。精神安定剤は強力な鎮静効果を持つが依存が生じやすい。人による癒しで子どもたちと向き合うことこそがまわりの大人たちに求められる。

【キーワード】

リストカット　自傷　教育相談　エンドルフィン　精神安定剤

１．はじめに

思春期の子どもたちの教育相談に携わっていると必ず出会うのが自傷である。教師研修会でもしばしば「痛そうなのになぜ子どもたちは自分の身体を鋭利な刃物で傷つけるのか」という質問が投げかけられる。残念ながらまだその問いに対する確実な答えは用意されていない。しかし長年の教育相談現場から一つの仮説と提言を提供できると思っている。ここでは自傷の中でももっとも一般的なリストカットに焦点を当てて論じる。

２．教育相談で出会った自傷の子どもたち

ある高校1年の女子生徒が教師の勧めで教育相談室にやってきた。不登校傾向にある生徒であった。最初はライトノベルの愛読者であることを打ち明け、それらの作家や作品について話してくれた。やがて携帯を取り出し、リストカットの画像を見せた。古い傷痕の盛り上がりの上に赤い新しい血の筋が幾重にも重なり合う手首の写真である。目をそむけたり、嫌悪の表情を見せると二度と見せてくれないことを知っていたので、筆者は「すごいね」と言いながら何枚もの画像を

丁寧に見た。しかし写真だけで実物の手首を見せられることはなかった。しばらく期間が空いた後、さらにグレードアップした画像を見せられた。手首から滴り落ちる血液がコップに溜まる画像である。それはその生徒自身のものではなく携帯でやり取りしている仲間から送られてきた画像だというのだった。生徒たちは自傷の写真を送りあい、生々しさを競い合っていた。このような写真を見せてくれた後、はじめてこの生徒は自身の手首のまだ血がにじんでいる傷を見せてくれた。その後何回も面談を重ねた。彼女が担任教師などにもリストカットの事実を打ちあけた後は、傷を見ると「化膿するといけないから保健室で消毒してもらいなさい」と言って保健室に行かせたものだった。保健室で処置してもらい手首を白い包帯で巻いてもらって戻ってきた時は、どこか嬉しげな晴れやかな表情になっていた。

上記の生徒は手首にいくつもの傷が見え隠れしていたので、本人が言い出さなくても他者の気づくところであった。この生徒のように手首に傷が見える生徒もいるが、多くの生徒は傷を隠したがった。そのような生徒は真夏でも長そでの服を身に着け、決して傷痕を露出させないように気をつけると言った。運動部に所属して激しい身体活動を行うという女子生徒は、手首ではなく太ももの内側を傷つけると言った。ショートパンツをはいて激しく動いても他人に見られることがない部分、太ももの内側のかなり奥のつけね部分を傷つけていたとのことだった。

しかし一般的には自傷を完全に他人に悟られないようにすることは困難である。多くはまず家人、特に母親に見つかりとがめられる。布団の中でリストカットしているところを母親に見つかり布団をはがされ、数枚のカミソリやハサミを取り上げられたと告白した生徒がいた。その女子生徒は「いくらカミソリを取り上げられても平気、一歩外に出たらガラスや金属の破片がいくらでも落ちており切る道具には困らない」と言ってのけた。不潔な鋭利ではない金属片で皮膚を傷つけると化膿の危険性が高まるし傷痕が異様な形で残る可能性がある。家族や教師が発見したり、本人が打ち明けた場合は自傷の事実を知ることができるが、誰にも見つからずひそかに自傷を続けている子どもたちがいるであろうことは容易に想像できる。

なぜリストカットするのかと子どもたちに尋ねると一様に自殺するために行うのではないという答えが返ってくる。イライラしているときに切ると気持ちがスーとする、どうしようもなく切りたい衝動に駆られるだけだと言う。痛くはないのかと問うと痛いと言うが、それでも切りたい気持ちを抑えられないと言う。これくらいのことしか言ってくれないが、本当に自殺するために行うのではないようである。リストカットを行いいつもより深く切り過ぎ、血が畳いっぱいに広がったとき我に返り自分で救急車を呼んだという女子生徒がいた。なぜリストカットするのか、当事者たちに尋ねてみても的確な答えを得ることが難しい。

３．精神医学で説明されるリストカット

リストカットはその専門領域、精神医学の中でどのように考えられているのであろうか。現代精神医学事典（リストカット：広沢郁子，2011）では次のように述べられている。「自分の身体

を傷つける自傷行為のうち、手首の内側の表皮を、カミソリなどで傷つける行為を指し、日本では手首自傷ともいわれている。青年期から若い成人期の女性に多くみられ、自傷の回数は、1回でとどまるものは少なく、習慣化する傾向を持つ。典型的な傷は浅い切創であるが、ときに縫合を必要とする開放創に至ることもある。しばしば自傷前後の記憶は曖昧であり、自傷後には安らかな心境に至ることが多い。この現象をリストカット症候群（手首自傷症候群）として初めて記載したのはRosenthal, RJら（1972）であるが、歴史的には1960年代からアメリカで流行し、以後西欧諸国、そして今日ではわが国でもしばしば遭遇するようになり、社会現象ないしは文化的な側面もうかがわれる。またこの現象の心理的な契機として、「理解してもらえなかった」といった対象喪失感や「見捨てられ不安」が想定されている。なお精神医学領域では境界性パーソナリティ障害のほか、さらには解離症状との関連が示唆されている。」このように筆者が出会ったリストカットを行っていた生徒の姿を専門的に述べている。

４．自傷は自分に向けられた攻撃か

人は悔しさや怒りの感情が内に充満すると、それを意識的または無意識的に発散させようとする。怒りの原因となる対象を攻撃したり、悔しさを他者や物にぶつけようとする。自宅の壁を叩いたり家族にはけ口を求め当たり散らすように、その程度が社会的に容認される範囲であれば特に異常とは言えず、広く人の心の機能として認められるであろう。そのようにして人は心のバランスを保とうとする。しかしその負の感情に基づく行為が常軌を逸すると犯罪となる。犯罪の中に攻撃の特異な発散のしかたを見ることができるかもしれない。ゼーリッヒ（1962）は犯罪を１０の類型に分けたが、その一つに「攻撃癖からの犯罪」がある。この犯罪に陥りやすい人の特徴は、感情的に興奮しやすく些細な刺激によっても感情が爆発することである。抑制力が弱いのもその特徴であり、興奮性衝動を抑えきれない。このような人たちはパーソナリティ障害、もしくはその傾向の強い人と考えられる。この型に入る者はいつも興奮、緊張状態にあり絶えずナイフや銃器を持ち歩く。ちょっとしたことでそれらの凶器を使用する。身体頑健な男性であればちょっと肩が触れただけで相手を殴ったり、ナイフで刺したりする粗暴犯となる。表立って暴力行為ができず内に悶々としたものを抱えていると放火や、毒入り飲み物を公共の場に置くなどの犯罪行為に及ぶ。これらの犯罪は愉快犯として知られている。社会が混乱するのを楽しむことにより自己の内部のモヤモヤした感情を発散させようとするからである。身体頑健ではない女性の場合は他人に対する身体的暴力行為や器物損壊行為などを行わず、高まった攻撃性は悪質な陰口、誣告（ぶこく）、匿名投書、嫌がらせ電話、時には毒殺といった形をとって現れる。いわゆる抑制された攻撃の形をとる。不安や焦燥感が充満しイライラがつのっても、女性の場合はこのような抑制された攻撃を志向し、他者を暴力的に攻撃するようなことをしないと考えられる。外部に攻撃対象を求めないとするならば、その高まったエネルギーは内部に向けられ、自分を攻撃対象にするのではないだろうか。女子生徒に多いリストカットの原因の一つはここにあるように思え

る。

リストカットするときは精神医学事典でも説明されているように意識状態が明瞭でないことがある。上述した筆者が出会った女子生徒も、血を見て我に返ってあわてて救急車を呼んだと述懐している。この症状は解離症状の範疇に入ると思われる。解離とは心理過程が現実から切り離されていると言う意味である。解離症状で起こす犯罪をゼーリッヒ（1962）は原始反応犯罪と呼んでいる。ちょっとした刺激に反応して心のわだかまりが一気に爆発し、運動乱発を起こしたり、逆に意識喪失発作を起こしたりする。運動乱発は突発的、短絡的であり、気に食わぬことがあると幼児が無目的に暴れるのに似ている。古典的に有名な原始反応犯罪に子守り女の子殺しや郷愁放火がある。まだ幼い小学生高学年くらいの女の子が親元を離れ奉公に出され、毎日つらい子守りを強いられる。つらさ、苦しさのあまりこの子さえいなければ楽になれると短絡的な考えが突然浮かび、意識もうろうとした中で発作的に背負っていた子を川に投げ捨てるというような例が子守り女の子殺しである。同じような状況の男の子が、つらい奉公先の仕事に耐えかね、奉公先さえなくなれば故郷の親元に帰れるという考えが短絡的に浮かび、発作的に奉公先に火をつけるというのが郷愁放火である。いずれもまだ人格未熟な子どもに見られるもので、犯罪実行中のことを後で想起することができない。

負の感情が内に充満しその発散ができにくい状況にあるときに女性にしばしば見られる内に閉じ込められた抑えられた攻撃、人格未熟な子どもに見られる短絡的思考に基づく発作的、突発的行為、そのときの意識混濁、これらを考え合わせると、リストカットはまだ人格が完成していない若い女性が解決困難な状況に置かれ、不安、焦燥感に駆られたとき、発作的に自分に対して攻撃の刃を向けることだと解釈することができるように思える。

５．リストカットに薬物療法は有効か

痛いことは自覚しているのに切ることを止めはしない。自分の身体を傷つけることに上述した以外の何かの意味があるのだろうか。今や不安や焦燥感を和らげる薬物も開発されている。イライラが治まらずリストカットが止まらない子にはそのような薬物が有効なのではないのか。かつて筆者は頻繁にリストカットしている女子高校生を精神科医に紹介し、精神安定剤を処方してもらったことがあった。生徒は薬を飲むと気持ちが落ち着くと言い、リストカットの回数が激減しやがてリストカットがなくなった。その時は医療機関と連携しうまくいったと思った。しかしその後生徒の親からクレームが来た。子どもが薬物依存に陥って薬を大量に飲もうとして困っているというのだった。母親は子どもに薬だけはやめてと懇願した。結局強制的に薬物を取り上げるしかなかったが、精神安定剤を用いなくなったとたんリストカットが再開した。また次のようなことも経験した。深夜に女子高校生から携帯にメールが来た。それまで面識のない生徒だった。ある高校でメール相談の試みを行っていたのでその案内カードを見て連絡してきた。生徒はイライラ、むしゃくしゃするとメールを打ってきた。筆者は携帯メールを打つのが得意ではなかった

ので電話で話せないかと尋ねたが、直接話すのは嫌だ、メールが良いと言うので、パソコンを立ち上げメールで会話した。深夜1時間以上メールのやり取りをしたあと、その生徒から「少し落ち着いたので切って落ちます」とメールが来た。落ち着いたのでリストカットして寝ますという意味だった。筆者は「深く切りすぎないでね、おやすみ」とメールを返して会話を終えた。この最後のやり取りはリストカットの意味について大きな示唆を与えてくれた。他の生徒との電話での会話なら、さしずめ「話をしてイライラが少し治まったので安定剤を飲んで寝ます」ということになろう。この生徒にとってはリストカットが安定剤の役目を果たしていると思えた。果たしてそのようなことが起こりえるのであろうか。

近年エンドルフィンと呼ばれる脳内ホルモンが発見された（Akil, H. et al., 1988）。エンドルフィンとは内在性のモルヒネ様物質という意味の造語である。モルヒネ様物質なので鎮痛、鎮静作用がある。生体が擦り傷を負ったとき、赤血球で出血を止め白血球で細菌の侵入を防ぐが、同時に生体の痛みを和らげるためにエンドルフィンが分泌されるのではないかと考えられている。苦しいときに気持ちよさを感じるいわゆるランナーズハイもこの物質が関与しているのではないかと言われている。しかしながらこれらはまだ推測の域を出ない。ただ筆者が遭遇した「切って落ちます」と言った生徒は明らかにリストカットを精神安定、鎮静、睡眠導入のために用いたと思えた。現在のところリストカットがエンドルフィン分泌を高めその結果、不安や焦燥感が和らぐという確かな証拠はない。しかしその可能性は否定できないと思う。リストカットしている生徒に精神安定剤を与えるとリストカットは減少したが薬物乱用に容易に陥り、精神安定剤を取り上げるとすぐにリストカットを再開した事実はリストカット－エンドルフィン仮説に状況証拠を与えているように思う。このような事実から筆者が得た教訓は、リストカットしている子どもに対して精神安定剤を与えることは一時的には有効かもしれないが、長期に用いると薬物依存に陥る危険性をはらんでいるので、子どもたちがそのような薬物に触れる機会をできる限り少なくする方が良いというものだった。

６．リストカットしている子どもたちとの向き合い方

リストカットしている子どもたちは解決困難な事態に陥っており、他の援助もなく途方に暮れている子どもたちである。そのように行き詰った子どもたちは焦燥感を募らせ、特に女子は攻撃が内に向けられ突発的、発作的に自傷行為を行うと考えてよい。深い傷ではなく浅い傷の場合、痛みを和らげる鎮痛、鎮静物質が脳内で分泌され、不快な気分が癒されるのかもしれない。そのために習慣化していく。激しい悔しさや寂しさのあまり唇を血が出るほど噛みしめると痛気持ち良い（イタギモチヨイ）感覚を覚えることがあろう。通常、この行為は一過性で終わるが、環境が改善されなければ継続することになり、より強い癒しを求めるようになる。リストカットはこのようにして生じ維持されると考えることができるように思う。

不安や焦燥感、攻撃欲求で悶々としているとき、精神安定剤は気分を和らげるのに有効であろ

う。しかし激しく癒しを求めているリストカットの子どもたちには、飢え渇いた人に飲食物を与えた時のように、分量をわきまえずがむしゃらに摂取することになり、やがて薬物依存に陥る危険が生じる。根本的な解決法はリストカットを行っている子どもの根底にある不安や焦燥感を和らげてあげることである。しかしその原因となっている家庭環境、経済的・社会的状況などから根本的解決がすぐにはかなわない場合が多い。その場合は対症療法的に対処しなければならない。精神安定剤を用いる対症療法は上述したように十分注意しなければならない。精神安定剤などの薬物を用いないとすれば、他の癒しの効果を探さなければならない。不安や焦燥感で悶々としている子どもには温かい肌のぬくもりが必要だが、それは家族にしかできないことである。第三者のカウンセラーや教師は必要な時必要なだけ話を聞いてあげるしかない。話を聞いてもらい、つらさや苦しさに共感してもらえば、直接の問題解決に到らなくても気持ちが癒される。ほんの少しだけでも癒されるならリストカットの頻度がほんの少し減ったり薬物摂取量が少しだけでも抑えられると思う。１回きりの対応ではなく少しずつの癒しを継続していくと、わずかずつだが子どもたちの凍りついた心が溶かされていくと思う。子どもたちの目的は自殺ではないので、十分に癒されるまでは決して焦らず、リストカットしても叱責したり追いつめたりせず、十分話を聞いてあげた後、「あまり深く切り過ぎないように」とやさしく諭して寄り添っていくしかない。長年リストカットを行う子どもたちと向き合って得た結論は、このような古典的な人による癒しの効果でしかなかった。

〔引用文献〕

Akil H, Bronstein DM, Mansour A （1988） Overview of the endogenous opioid systems：anatomical, biochemical and functional issues. In：Rodgers RJ, Coopers SJ, ed. Endomorphins opiates and behavioral processes. Whiley, New York.

広沢郁子（2011） リストカット（加藤敏他編 現代精神医学事典 弘文堂）

Rosenthal RJ, Rinzler C, Wallsh R, et al.（1972）Wrist-cutting syndrome：the meaning of a gesture. American Journal of Psychiatry 128：1363-1368.

ゼーリッヒ E（1962） 犯罪学：植村秀三訳 みすず書房

（いけだゆきのぶ 國學院大學人間開発学部子ども支援学科教授）