

## 〔2〕 リストカット

### はじめに

#### リストカットとは

思春期から青年期にかけて、自分の身体の一部(主に手首)を刃物(主にカッターや剃刀)で切る自傷行為を繰り返すものを言う。

### 1 「リストカット」についての理解

最近、新聞やTVの報道でも「リストカット」の問題を取り上げることが増えてきました。また、実際に当センターの相談に持ち込まれるケースも増加しています。リストカットは女性に多く、東海女子大学の最近の調査では、10代、20代の女性490人のうち7.6%（約13人に1人）が経験していたとされています。

リストカットをする箇所は、ほとんどが手首の内側の表皮ですが、広くリストカットに関連した箇所としては（厳密にはリストではありませんが）、上肢や手の甲、あるいは下肢、腹部、顔面などに対して行われる場合があります。また、カッターや剃刀以外にも、はさみや包丁、コンパスなど、先の尖ったものなどが使用されることがあります。年齢的にも、早い場合には小学校高学年頃に始まることがあります。

リストカット行為については、彼女たちは、ネット上で「リスカ（リストカット）」「アムカ（アームカット）」「OD（over dose大量服薬）」等々、自分たちだけに通用する言葉で語り合ったりします。膨大な数の「自殺系サイト」や「自傷系サイト」、「精神系サイト」が開設され、掲示板にも多数の書き込みがされています。こうした「リストカット」の広がり現象をどのようにとらえたらよいのでしょうか。

#### (1) なぜ「リストカット」をするのか

##### ア 時代的背景からの理解

##### ①「感情が分からない」

現代社会の特色の一つに「情報化社会」とい

うことがあげられます。携帯電話やパソコンを通して情報のやり取りをするだけでなく、友達付き合いや男女交際をもするわけです。それはスピーディで極めて便利である反面、「失われてしまうもの」が出てきます。

直接会って話をすれば、表情や態度、しぐさ、声の調子などから、全体的に相手の感情や考えを察することができますが、それが電話になると、声のトーンや間合いから推し量るしかなくなります。さらに、携帯電話やパソコンのメールになると、文字のみを手がかりにしなければなりません。

現在、教育相談の中でもそうしたメールによって傷つき、不登校になったり、リストカット等の自傷行為をしたりする事例が増えてきました。

それは、アドレスを変えて匿名で“悪意”が送られてきて傷つくということばかりでなく、メールという手段は「感情が伝わりにくい」ので、受け取り手が自分の想像でイメージして傷ついたりする側面もあるのではないかと考えられます。

また、後でも触れますが、家庭的な背景の中で、「感情」がうまく育たずに、自分自身の感情を生き生きと感じられなかったり、うまくコントロールできなかつたりして、リストカットという「行動化」につながっている面もあると考えられます。

##### ②「人間関係が作れない」

少子化社会の中で、子どもたちが一緒に遊ぶ時間と場所が減少し、実際に生身でぶつかったり様々なことを経験して、その中から学ぶという機会を失っています。どの程度自分のナマの感情を出していいのか、衝突してしまった時にはどのように仲直りして修復していけばいいのか、ということが経験的に身に付かなくなりつつあるのです。また、“同調圧力”もあって、仲間に本当の自分の感情が出せない、特に怒りや憎

しみ、悲しみ等の感情は出しにくいのです。表面的な人間関係は作れるかもしれませんが、本音で付き合える人間関係は作りにくくなってきているのです。怒りや憎しみなどの攻撃的な気持ちが自分の内側に向かう時、リストカットなどの自傷行為が起こるとも考えられます。

### ③「生きているという実感がない」

戦後の社会は、まじめに努力することで、個人的にもそれに応じた見返りが得られ、また国自体も大きな成長を遂げてきました。

しかし、近年、そうした考え方や価値観は崩壊しつつあります。生きているという実感が持ちにくい、生きる目標や生きる喜びが実感できないという人が増えているのです。あるいはまた、人間関係の煩わしさから、逆に意識的に何も感じないようにして生きているのかもしれませんが。

そうした「空虚感」や「生きづらさ」の感覚は、不登校などの背景にも考えられますが、リストカットの背景にも、言葉にできないモヤモヤとした不安や原因不明のイライラした感じなどが共通してあるのではないかと考えられます。

## イ 家庭的背景からの理解

### ①「どうせ私なんて……」

リストカットは、自分で自分の体を傷つける行為です。先に述べたように、強い攻撃性を自分自身に対して向けているのです。

なぜそういう表現の仕方をするのでしょうか？それは、自分自身のことを愛せないからであり、ありのままの自分を受け入れられないからであり、自分を肯定できないからなのです。

そして、その根本的な部分は、乳幼児期に親子関係の中で“無条件に”深く愛されたという実感が乏しいからではないかと考えられます。十分に愛されて育ったという実感は「基本的信頼感」につながります。その感覚が抱けないと、自分は愛されるべき人間ではないのではないかと不安感につながり、「どうせ私なんて……」という自己否定につながっていきます。

リストカットは、本当に死ぬための行為とい

うよりも、自分はダメな人間だと、自己を嫌い、自己を否定し、その気持ちを自己を傷つける行為で表現する意味合いが強いと言われます。また、その中には自責の念や自己処罰の気持ちが含まれていることもあり、辛い現実から逃避するという意味合いも含まれていることがあります。

「どうせ誰にも愛されない」「どうせ誰も分かってくれない」「どうせ私は何の役にも立たない」「誰も信じられない」などといった孤独感、無力感、不信感、絶望感の根底の部分は、乳幼児期の親子関係のあり方に起因しているとも考えられます。

### ②「期待に応え切れなくなって」あるいは「期待されずに育って」

現代は少子化の時代です。その中で、子どもの数が7人も8人もいた昔とは子育ても大きく異なってきました。物質的には確かに豊かな時代になりましたが、共働きや核家族の影響もあり、必ずしも親が子どもたちと共に過ごす時間が増えているとは言えません。そして、子どもたちに注ぐ親の視線は大きく変化してきています。

その一つは、親が自分たちの期待するとおりに子どもを振る舞わせようとする傾向が強まったことです。子どもの数が少ない分だけ、生活の細かいところまでチェックも行き届き、支配もできます。

その中で、親の期待を読み取り、それに応えて頑張る子どもたちがいます。親の望むような成績を取り、親の望むような行いをし、周りからは「よい子」「優等生」と見られます。その子どもたちは、ともすると本当の自分の気持ちを抑え込んだり、押し殺したりして、ありのままの自分を出せずに生きているのかもしれませんが。特に怒りや憎悪といった感情は封じ込められてしまうことが多いものです。なぜならば、そういった感情を出してしまっただけで、親から否定されたり、見捨てられたりするのが怖いからです。

リストカット行為には、このように親の期待に応えることによって形作られた「理想自己」と、現実の様々な出来事の中で分かってくる

「現実自己」との間にギャップが生じて、自己否定につながっているものがあります。

また、一方では初めから親から受け容れてもらえずに、否定的な言葉を投げつけられたり、無視されたり、たたかれたりして育った子どもたちがいます。

「何回言っても分からないのか!」「どうしてお前はいつもこうなんだ!」「もっとしっかりしろ!」「何やってんだ、まったく!」「何でこんな子になったんだ!」「お前なんか嫌いだ!」「お前は何の役にも立たない!」「あんたなんか生むんじゃなかった…」云々というような親からの言葉は、子どもの心を深く傷つけます。

また、何にも関与してこない無関心な親や、子どもの喜びを一緒に喜んでくれない親、子どもの不安や心配を軽くあしらう親などにも、子どもの心は傷つきますが、そのような親に対して子どもは抵抗できません。もちろん力の差もありますし、見捨てられる、見放されるということも怖いかもしれません。

しかし、何よりも子どもは親のことが好きだからです。好きな親から愛されることを強く望んでいるからです。特に大好きな母親の期待や励ましに答えられないと、子どもは母親に対して抱く怒りや憎しみを反転させ、「ダメな自分」を責め、自分を否定するようになります。それが行動化すると自傷行為となります。時にはその自傷行為の裏側に「あんたのせいでこんなに傷ついているんだ」という気持ちを隠して手首を傷つけることさえあるのです。

### ③「家庭の居心地が悪くて」

家庭は子どもにとっても大人にとっても、疲れて帰って来てホッとする場所、そして安心して過ごせる場所でなければなりません。

それが夫婦の不和や嫁姑の争いのような家庭内のいざこざ、ギスギスした人間関係があれば、当然居心地は悪くなります。こういう状況では、子どもたちは自分の悩みや苦しみを親に話して、慰めてもらい、助けてもらうというわけにはいきません。子どもの方で打ち明けるのをためらっ

てしまいます。

また、打ち明けても、親の方に心の余裕がなく、十分に子どもの相談に乗れない時、子どもの方で軽く扱われていると感じたり、自分は愛されていないなどと感じたりして、自己を否定する考えを持つようになる場合があります。家庭の中でたまらない不安や絶望を感じた時、そうした家庭内における状況が、自分の体を傷つける行為へと走らせてしまうことにもなるのです。

### ウ 友人関係からの理解

#### ①「愛されたい」でも「うまくいかない」

思春期には、自分が人からどう思われるかということに非常に気にするようになります。そして、自分が目立ち過ぎないように気を遣い、“同調圧力”の中で仲間と話を合わせたり、同じ行動を取ったりします。それは、自分が傷つけないようにするための配慮ですが、同時に他の子を傷つけないようにするための配慮でもあります。こうして仲間関係は一見和やかに、良好に展開しますが、その奥では、「本音」が隠され、次第にストレスが溜まっていくということになります。

リストカットをする子どもたちの多くは、先に述べたような時代背景や家庭環境に育ち、人から愛されること、受け容れられることを強く望んでいます。しかし、現実には他の子よりうまくいかないということが起こります。

他者からの評価に人一倍敏感であるが故に、こうした状況に深く傷つき、現実の自分をますます愛せなくなり、自分の体を傷つけてしまうのです。

#### ②「友だちを傷つけたかも……」

リストカットは対人関係のほんのちょっとしたことが引き金になることがあります。「友だちの言葉や態度に傷ついて」ということと逆に、「自分の言葉が友だちを傷つけたかもしれない、友だちにイヤな思いをさせたんじゃないか」と、不安に駆られてリストカットをしてしまう。そうすると、自分が罰せられたというような気持ちになっ

て、次の日も学校に行っても大丈夫だという気持ちになる。あるいは仲間とうまくとけ込めない孤独感を感じて自らを傷つける。さらには、友人にリストカットを止めさせようとして自分も同じ行為をしてみたら、自分自身が日頃の息苦しさから逃れられたような感じになって止められなくなったというような例もあります。

このように、友人関係の中でも、日々起こる様々な軋轢の中で、傷ついたり、傷つけられたりということが生じ、心が大きく揺れ動き、その不安定さを静めるため、心のバランスを保つために、自らの体を傷つけているとも考えられます。

### ③「仲間がやっているのを知って」

自殺企図も同じ傾向があるのですが、誰かがリストカットをしたのを知って、その影響から同じ行為に走る場合があります。「こんなにも辛い時にはリストカットや自殺という選択肢もありなんだ」ということを知って起こる、いわば「伝染」するような形で起こるものです。

## エ 本人の性格傾向や精神疾患からの理解

### ① 性格傾向の特徴

リストカットは、生きづらい思いを言葉でうまく表現できずに、行動で表すアクティングアウトの一つと考えられます。疾病論的にはまだその本質がよく解明されていないとされていますが、一般的に本人の性格傾向としては、自己愛的で未熟な傾向が指摘されることがあります。

また、自我の脆弱性（不安に耐える力が弱い、衝動的に起こる感情をうまく制御できない、悩みをうまく昇華できないなど）や、情緒表現の乏しさ、対人関係における孤立傾向、青年期におけるアイデンティティ形成の課題につまずいていることなども指摘されます。

### ② 他の問題行動や精神疾患との関連

他の問題行動との関連としては、不登校、社会的ひきこもり、摂食障害、性的逸脱行動、薬物乱用などを伴うことがあり、背景の精神疾患としては、気分障害（一般的にはうつ病）、人格障害（境界性人格障害、自己愛性人格障害、演技性人格障害など）、解離性障害、統合失調

症などがある場合があります。

## オ 変容する「リストカット」

リストカットの原因や背景を、現代という時代の特色から、また家庭の要因や友人関係の要因、そして本人の要因などの側面から見てきましたが、実際のところ、リストカットに至る原因は実に多種多様で、はっきりこれだと分からないことも多いものです。

リストカットは、かつては今よりも病理的な部分（先に述べたような精神疾患）が強調されてきました。しかし、今現在起こっているリストカットの現象は少し変わってきているように思われます。それは「情報化社会」がますます進行し、その中での流行という側面がさらに広まっていると考えられるからですが、斎藤環は、これを“リストカットがカジュアル化した現象になっている”と述べています。また、“情報化の影響で、すべての分野に心理学の知識が（正しくはないが）流布している”ということをも「社会の心理学化」と呼んでいます。こうした時代の中でリストカットが一過性の現象で終わるのか、さらに広がりを見せるのかは不明ですが、存続していく可能性はかなりあるとも述べています。

そのことから、この揺れ動く時代の中で、今の時点でリストカットを定義し、解釈することはかなり難しいことであると考えられます。むしろ、まだまだ変容する可能性を持った現象と考えるければなりません。（ちなみに、アメリカではすでに1990年代から大きな社会問題になっていると言われています。）

いずれにしても、リストカットという現象は、様々なものが複雑に絡み合ったものであり、原因についても短絡的に断定できないものであり、個々人の状況をよく把握して理解しようとする姿勢と対応が望まれるものです。

### (2)「リストカット」をしている時の気持ち

なぜリストカットをして自分を傷つけるのでしょうか？ どんな時にしてしまうのでしょうか？そして、リストカットをしている時、どん

なことを考えているのでしょうか？ 痛みは感じないのでしょうか？ また、その最中に意識はあるのでしょうか？

### ア どんな時に「リストカット」を

「リストカットをしてしまう時」というのは実に様々です。

親の言葉に深く傷ついたり、やり場のない怒りが湧いてきたりして、自分の感情が抑え切れなくなった時にリストカットをしてしまう。また「イライラするとやってしまう」「無性に自分の体を傷つけれなくなってしてしまう」というように衝動的にしてしまうこともよくあります。

「苦しみから逃れたくて」「現実から逃げたくて」というように、逃避したい気持ちからしてしまうことも多いようです。

「自分が嫌になって」「自分なんかいない方がいいと思って」というように、激しい自己否定の念に駆られた時にしてしまうこともあります。

さらに「何もかも嫌になって」「何もかも面倒くさくなって」「全部なくなってしまえばいいのにとまって」というように、絶望感、厭世感から切ってしまう。

もしかすると、一番なくなってしまえばいいのは、本当は自分自身なのかもしれません。

### イ どんな気持ちで「リストカット」を

リストカットをしている時は、どんな気持ちなのでしょう。

その時の気持ちを自分でもはっきり意識している場合と、そうではない場合とが考えられます。

たとえば、自分でも何か悲しいことをしていると自覚してリストカットをする場合があります。また、母親や友人などに対して、「あなたのせいでこんなに傷ついているのよ」と、当てつけの気持ちを込めてする場合があります。それは相手への攻撃、憎しみかもしれませんが、同時に相手の愛情や関心と呼び戻すという気持ちが隠れているかもしれません。また、「（血を流して）自分の存在を確かめたい」、「血が流れているのを見ると、“生きてるんだなあ”という実感が湧き、安堵感を覚える」というよ

うに、自分の存在のリアリティーを確かめたいという気持ちからする場合もあります。その場合には「切るとものすごく落ち着く」ということを言ったりします。

リストカットした時の気持ちをよく覚えていないこともあります。「無意識」に、「思考停止の状態」で、「全く何も考えず」に、人目も場所も関係なしにやってしまう場合や、切羽詰まって衝動的にパニック状態で切ってしまうと、いつ、どのような状態でやったか記憶がない、記憶が飛んでしまっているということもあります。その中には、解離性の障害が疑われるものが含まれていることもあるので、注意が必要です。

### ウ 繰り返される「リストカット」

リストカットは、急激に高まった不安や緊張を一気に解放するための手段としてなされることも多く、それをすると心の落ち着きを取り戻したり、生きていることを実感できたりするので、繰り返されるという側面があります。

また、先に述べたように「感情」を出すことがどういうことか分からない人が、リストカットをしている時、唯一感情が出せたと実感し、悲しめている自分を発見して、繰り返すことも考えられます。

しかし、リストカットはしばしば繰り返される割には自殺にまで至るものは少ないものです。したがって、自分はこんなに辛いんだ、苦しいんだ、誰か分かってほしい、助けてほしいというように、本気で「死」を望んでいるというよりも、「クライシスコール」「SOSコール」という危機の叫び声、助けを求める呼び声という面が強いものと考えられるのです。

\*ただし、リストカットの中には、先に述べたように精神病理的な背景があるものも含まれていたり、また「自殺企図」の前兆だったりすることも皆無ではないので、本人の状態や状況をよく見て、そうした疑いがある時には緊急に病院などにつなぐなどの対応が必要です。

## 2 「リストカット」を防ぐための対応

### (1) 本人への対応

#### ア「リストカット」を発見したら

#### point

本当は「気づいてほしい」「受け止めてほしい」のです。「自分のことを好きになりたい」のです。

リストカットは、自分の部屋の中で家族にも気づかれないようにしたり、学校のトイレの中や、その他誰もいないような場所ですりすることが多いものです。

しかし、それでも部屋のゴミ箱の中に血を吸ったティッシュがたくさん捨てられていたり、手首に包帯が巻かれていたりするので発見できることがあります。これは、大好きなお母さんや、信頼できる先生などに、本当は気づいてほしいという気持ちが表れていると考えられます。

さらに追いつめられているような場合には、誰でもいい、とにかく「誰か見つけて」「誰か私の心の傷を見つけて」という気持ちを表現している場合もあります。そして、「そんなことがあったんだ……。本当に大変だったんだね。」などと受け止めてほしいのです。

自己肯定感が低くなっていると、ありのままの自分自身を受け容れることができずに、「どうせ私なんて愛されるに値しない、生きていく価値がない」などと考えてしまいます。この「どうせ私なんて」という考え方の中には、本当にそう思っている反面、若干すねているようなニュアンスも含まれています。かかわりを拒否しながら助けると言っているような矛盾した気持ちです。本当は自分のことを大切にしたい、自分のことが好きになりたい、自分を肯定したいのです。自分の人生を大切に生きていくためには、誰かに心から受け容れてもらえること、認めてもらえること、愛されることが必要なのです。そうされることによって初めて「自分は生きていく価値があるんだ」ということを実感できるのです。

「どうせ私なんて」という気持ちが行動化したときのリストカット行為の裏側には、救いを求める子どもたちの、切ないまでの気持ちが隠れています。

リストカット行為をやめることができたある子は、「人に助けを求めてもいいって思えるようになったことが一番大きな変化でした。以前は一人で何とかしようとするはずいぶん無理をしていました。」と語っています。

#### イ「リストカット」への対応

#### point

「そうせざるを得なかった気持ち」を聴くようにします。

我が子がリストカットをしていることを発見した時には、「自殺してしまうのではないか」と考えて激しい衝撃を受け、どうしたらいいかわからずにパニックに陥ってしてしまうことも当然起こります。そうすると、子どもの気持ちも考えずに激しく叱ってしまったり、理由を問いただしてしまったりすることになりがちです。

確かに我が子にリストカットのようなことをされてしまうと、親自身が受け止め切れなかったり、何かを突きつけられているような気がしたりして、リストカットを、そしてそれをした「子ども自身」を認めたくない気持ちが起こります。

また、激しく動揺したり、心配したりした後、腹が立ってきたりすると、つい「何て馬鹿なことをするの！！」というような言葉が口をついて出てきてしまうかもしれません。

しかし、子どもが、そうした親の心配を察することができずに、その「馬鹿なこと」という言葉に反応してしまうと、体を傷つけてまで表現した辛い気持ちを分かってもらえなかったと思って、ますます辛くなってしまいます。そして「気づいてほしい」という思いは再び抑圧されてしまうということになってしまいます。

また、よく話（気持ち）も聴かずに、「あなたがそんなことをするならお母さんもする！」

というような言葉は、ギリギリの思いでリストカットをした子どもの気持ちを受け止めたことにはならず、リストカット以外の手段を選ばせることにもなってしまいます。やはり本人の心の中にあった「気づいてほしい」という気持ち、「分かってほしい」という期待は裏切られてしまうことになってしまうのです。

だから、まず親自身が落ち着いて、リストカットを「目に見える形で発している心の危機のサイン」なのだとして理解して、子どもと真剣に向き合って、ゆっくりと「そうせざるを得なかった気持ち」を聴いていくようにします。

気づいた時に一番してはいけないことは、「ふたをしてしまう」こと、「なかったことにしてしまう」ことです。つまり「単純に止めるだけではいけない。絶対に責めてはいけない」ということです。

体に傷を付けることには必ず痛みが伴います。それをあえてするからには、そうせざるを得ない何らかの理由があるはずですが、だから、そのようにしてまで訴えているものは一体何なのかと考える必要があります。

リストカット行為に気づくことは、子どもの気持ちをよく聴き、子どもの置かれた状況や子どもとの関係を見直し、それを修復できるきっかけともなるのです。

ウ その後、どのようにかかわるか

point

「レッテルを貼らずに、粘り強く聴く」ようにします。

リストカットの原因や背景は様々です。リストカットに気づいて、そのことについて話ができるようになっても、かかわる者（親や教師）には常に不安がつきまといまいます。もしかすると「自殺」につながるものではないか、自分はきちんと気持ちを受け止めて聴けているのだろうかなど、誰でも不安になるのが当然なのです。

しかし、対応する者が強い不安感を抱くと、その不安は必ず相手に伝わります。強い不安は、

リストカットをしてしまう気持ちを「丁寧に聴く」ことができずに、リストカットの理由の強引な問いだしや禁止、説教、そして「この子はこうなんだ」というレッテル貼りなどにつながります。そのようにすると、自分が少しは安心できるからです。

リストカットを繰り返してしまう子どもたちの心の中には、「気づいてほしい」という気持ちと同時に、「どうせ誰にも私の気持ちなんて分かってもらえない」「どうせ誰も本気でなんかかかわってくれない」などという不信感が見られる場合があります。

それを修正するには、本当にねばり強いかわり方が必要です。そして、時間をかけてやがて信頼関係が生まれた（取り戻せた）時に、その子の心の中に、「本当は自分のために生きてもいいんだ、生きたかったんだ」という気づきが生まれ、「自分のことを大切にしなければ」という思いが湧き起こってくるのだと考えられます。

point

「自分の本当の感情に気づき、表現できる」ように援助します。

リストカット等の自傷行為をする人の多くは、言葉で自分の考えや感情を表現するのが苦手です。あるいは、本当の自分の感情に気づかないことさえあります。

そこで、じっくりと子どもの気持ちに焦点を当てて聴くことによって、それを意識できるように手伝います。

意識できたら、その気持ちを言葉にすることを手伝います。自分の気持ちをそのままさらけ出しても、否定や非難をされずに、それを受け止めてもらえるということを体験的に実感してもらうことが信頼関係をさらに深めていきます。

point

「リストカット衝動をコントロールできる」ように援助します。

全く何も考えていないような無意識状態でしてしまうリストカット、衝動的にパニック状態でしてしまうリストカットの場合には、それを「理性でコントロールする訓練」が必要です。

そのためには、まずその前に「どんなことがあった時に、どのように感じて」リストカットしてしまうことが多いのかを思い出してもらいます。もしかすると「周囲が望むような人間にならなければならない」「人の役に立つようにならなければならない」というような“～ねばならない”という強いビリーフ（思い込み、信念）にとらわれていて、それが「理想自己」となっていて、背いてしまった時に自分を罰するのかもしれません。

できるだけ自分のビリーフを意識するようにして、言葉に出してみ、それを変えていく訓練が、衝動性をコントロールすることに役立つかもしれません。また、コントロールできた時には、それを褒めて強化するようにします。

ただ単にカッター等を取り上げたり、周りに刃物等を置かないようにしたりという配慮だけではあまり役に立たないこともあります。実際問題として、衝動的にリストカットを行う時に、そうした環境を作っておくことが必要な場合もあります。

## (2) 保護者への援助

### point

「子どもが被害者、親が加害者」ということではありません。

リストカットは、確かに親（特に母親）との関係から起こることもあるようです。しかしながら、すべてを親の責任だと考え、親を責めることは間違いです。子どもを被害者、親を加害者と見立てるような姿勢は子どもへの援助になるはずがありません。

まず第一に、親自身は子どものために思って愛情を注いで育ててきたはず。親なりに精一杯やってきたのに、子どもがリストカットなどをすれば、今までの子育てが間違っていたの

かを感じるし、我が子にどう接していいかわからず、どうにもしてやれない自分自身を恥じ、苛立っているかもしれません。

また、世間体もあり、親自身が追いつめられているはず。親もまた、現状に対して、子どもと同じように言葉にならない思いを抱えているはずだと想像してみることで。

そうすれば、たとい子どもやその家族がお互いへの否定的な思いを表明したとしても、それに巻き込まれないで考えられます。お互いの言葉の裏側には、分かりたいと思いながらもそれがままならない苛立ちや、お互いへの深い愛情が隠れているのだと考えます。そう考えれば、親子間の対立がどれほど大きなものに見えたとしても、どちらかを責めずに援助できるはず。す。

また、教師としてどう援助していいかわからないと限界を感じた時には、専門機関につなぐことも大切です。

専門機関では、子どもへの対応とともに、保護者への援助も行います。そこで、リストカットをしている子どもに対して感じている自分の気持ちをありのままに話せて、それを受け入れてもらえることによって、自分の子どもに対する思いが整理されてきます。そして、子どもの気持ちをどのように受け止め、これからどのように対応していけばいいのかということと一緒に考えていきます。

