

コラム

自傷(非自殺性自傷)と自殺企図の違い 自傷に至る動機を把握することが重要 

“自殺企図とは、自殺の意図をもって自らの身体に損傷を加える行為である。一方、リストカットなどの自傷は、「イライラをおさえるために切る」、「切って血を見るとホッとする」というように不快感情への対処として、あるいは、「自分のつらさを相手にわかってもらいたくて」といった意思伝達の目的から行われることが多い。今日、自傷研究の領域において自傷行為は、「明らかな自殺の意図なしに、非致死性の予測をもって、故意に軽度の損傷を直接に身体表面に加える行為」(Walsh, 2005)と定義されている。”

(引用：松本俊彦著 もしも「死にたい」と言われたら、2015年中外医学社)



自殺の意図をもって行った自身の身体を損傷させる行為は「自殺未遂」となり、辛さを抱えながらも生き延びるための対処行動として、自身の身体を損傷させる行為は「自傷」と言えます。

どちらも自身の身体に損傷を加えることは共通していますが、その動機が大きく異なります。自傷行為に至った動機が、「死にたい気持ち」なのか、「辛さを抱えながらも生き延びるため」なのか、自傷に至った動機を把握することは、支援を行う上でとても重要なことです。

自傷行為は、自殺の危険因子であり、自傷行為を抱えている人の苦痛を和らげ、生きづらさを減らすこと、自分を傷つけずに生きていけることを目標として、支援することが重要です。

しかし、自傷行為は、耐え難い心の苦痛を抱えながら生き延びるための対処行動として重要な意味を持っている場合があります。そのため、自傷行為を一方的に悪いことと決めつけて、自傷に代わる対処行動を考えることなく、ただ単に自傷行為をやめるように本人に迫ることは、避けるべき行動です。

