

A decorative border of various botanical illustrations surrounds a central white circle. The illustrations include green ferns, a red maple leaf, a yellow flower, a large green leaf, a red leaf, and purple flowers.

自傷行為と 自己表出サポートとの 関連について

看護師 A¹⁾ 看護師 B¹⁾
医療法人 耕仁会 札幌太田病院 急性期治療病棟

1. はじめに ①



- 松本は、自傷行為を「**苦痛を生き延びるためのアディクション**」と捉え、アディクションを繰り返すうちに自殺の意図を徐々に、高めてしまうことを指摘している¹⁾。
- 厚生労働省の月間年報によれば「10～19歳」の死因トップは自殺で²⁾、その原因は「自殺念慮の表出が少ないから」と、言われている。³⁾
- 今回、当病棟の自傷行為を繰り返す若年者に対し、看護介入を実施し、自傷行為と自己表出との関連性を振り返った。その結果を報告する。

1. はじめに ②



- **アディクション**とは
- 自分の生活を脅かしているにも関わらず、やめることのできない「不健康にのめりこんだ・はまった・とらわれた習慣」である。
- 英語でアディクション 日本語で「嗜癖」と訳される。

1. はじめに ③

アディクション

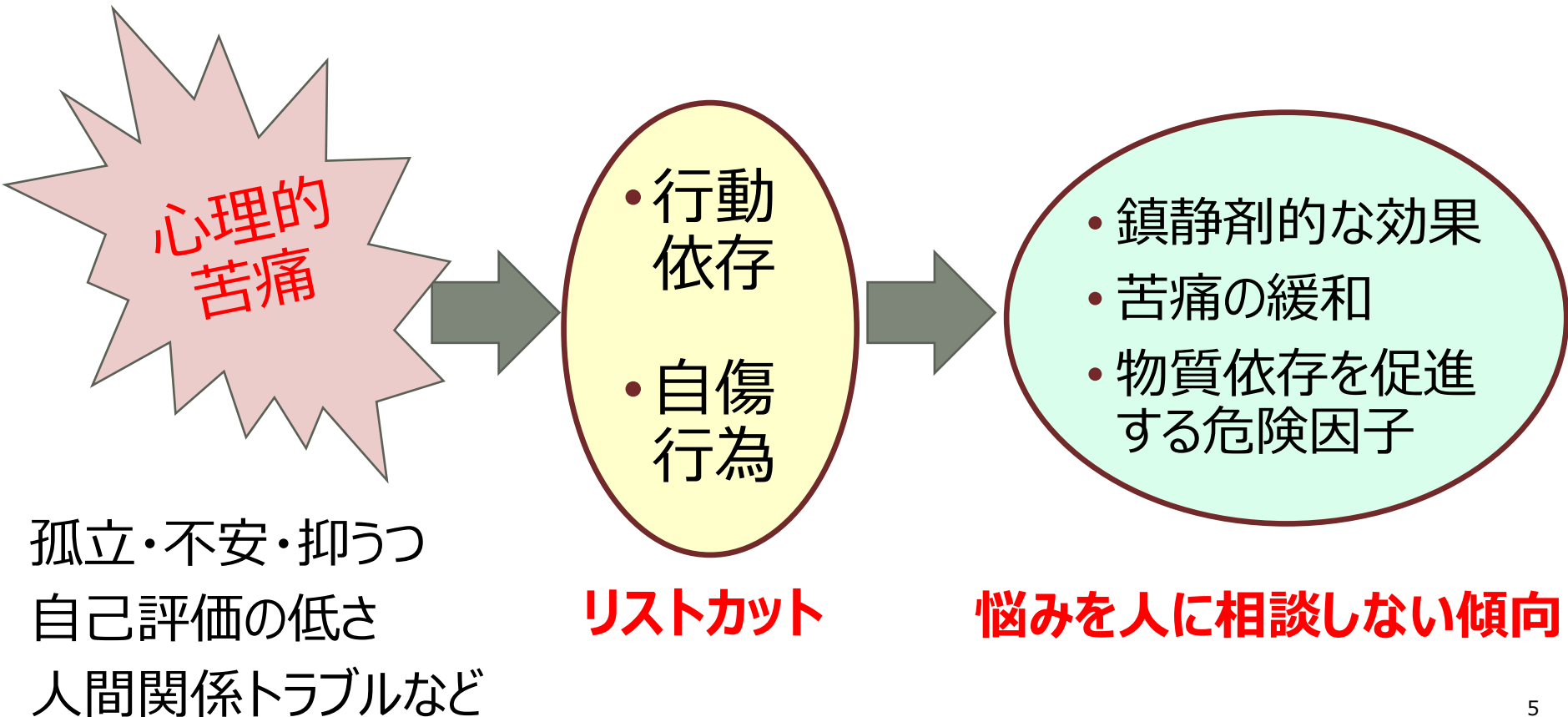
「物質系」の依存
(精神に作用する物質を摂取する)

アルコール・ニコチン・薬
覚せい剤・大麻・シンナー
危険ドラッグ・カフェインなど…

「非物質系」依存
「行動依存」
(特定の行為や関係にのめり込む)

ギャンブル・買い物・借金
自傷行為・ダイエット・
インターネット・窃盗・恋愛
仕事・セックスなど…

1. はじめに ④



2. 対象者

	年齢	性別 入院期間	自傷行為の引き金となった出来事
A氏	20代 前半	男性 約50日間	不登校 抑うつ傾向で希死念慮が発現 過量服薬後にリストカット 鎚頸自殺を図る
B氏	10代 後半	女性 約15日間	部活でうまくいかないことがあり自傷行為 時々 自分の感情コントロールが出来ない
C氏	10代 前半	女性 約50日間	小学5年生から自傷行為が目立つ 爪でひっかく、去年から道具カッターを使い リストカット
D氏	10代 後半	女性 約40日間	父の交際相手の女性から暴言を受けることが あり、父に相談しても対応してくれなかった ことが辛かった。リストカットは小学校4年 ～5年生頃から
E氏	20代 前半	女性 90日間	恋人と別離、リストカット、誰とも会いたく ない、仕事でミスが多く自信喪失

3. 方法



自傷行為のある対象者全員に

- (1) 自傷行為をしない約束をしてもらう
- (2) 自傷行為をしたい気持ちの程度の把握をする
- (3) 自傷行為する前に職員に知らせるよう指導する。
- (4) 日常、衝動性に関与する行動に注意し観察する。
- (5) 職員間で情報共有しサポートする。

4. 実践経過 ①



A氏～E氏の5名に入院時から自傷行為をしない約束。
全員の同意を得た→1名がリストカット、2名が手首を引っ掻く

自傷行為をしたい気持ちの把握は難しい。

⇒担当者を決め、表出を肯定的に評価

自傷行為する前に知らせること。

自傷行為の引き金となる要因を観察

→家族と面会や通話後、他患者との関係性→**苦痛・衝動性**

⇒看護者が見守り、ゆったりとした時間を持つ。本音を吐き出す
情報を共有。

5. 考察 ①



- 市川は「日々の生活の中で若年者が 行っている努力や挑戦を見つけ出し、一つ一つ評価して認めていく作業のなかで、彼ら自身の生きざまを肯定していくことが、長い目で見ると大切である」⁴⁾と述べている。

5. 考察 ②

対象者：「色々、思い出すと辛い」「フラッシュバック」

「落ち着く薬が欲しい」「苛々する」

(対人関係 苛々、衝動的な行動)

表
出

行動化
言語化
身体化

言語化

緩和
苦痛の

看護者：自傷する前に話してくれた事を誉める

衝動的な行動を予想し早期対応

事実の共有・個別対応（ハンドマッサージ・クライシスプラン
アサーション・CBTワーク・心理面談・音楽療法など）



今後の課題

- 自傷行為の引き金となる周囲との関係性の把握
 - 自傷行為の置換
 - ピアサポート
 - 自己表出(言語化)を助ける介入 (SSTなど)
- ※退院後、自己表出ができているか継続調査





ご清聴
ありがとうございました。

【参考文献・引用文献】

- 松本俊彦：人はなぜ依存症になるのか ―子どもの薬物乱用―児童青年精神医学とその近接領域 59(3)：278-282(2018)
- 令和4年(2022)人口動態統計月報年計(概数)の概況
- 山田敦朗：自殺の現状と予防対策 – COVID-19の影響も含めて – 子どもの自殺
- 市川宏伸、横山史隆：こころの科学NO.127/5-2006 特別企画 さまざまな現場における自傷行為 自傷行為 児童・思春期の自傷行為