



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.69〕

発行：平成29年3月13日

拓殖大学学生総合支援室

後期学業成績発表日です。1年間を振り返り、そして次年度の目標設定をしてください。4年生は卒業式を目前に控え、新たな進路に向けた準備を十分にすることを望みます。－健康管理、お忘れなく！！－

Topic また…、リスカ？ なぜ繰り返してしまうのか…？

若者の自傷行為が多いことは以前から指摘されていたことです。「リスカ」のように安易に扱われている感もあり、正しい知識を得るために、今回は、厚生労働省『知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス総合サイト』の〈こころの病気を知る→症状から知る〉から、「自傷行為」についてご紹介します。

【以下、同サイトより引用】

自傷行為 ～リストカットや抜毛など、自分を傷つける～

リストカットとは、手首（リスト）を自分で刃物など鋭利なものを使って傷つけるタイプの自傷行為です。自傷行為は、自分に意図的に苦しみを生じさせる行為ですから、多くの人に理解できないものと受け取られることでしょう。しかし最近では、とくに若い人々の間で自傷行為が相当に多く発生していることが問題になっています。自傷する人々の半数以上から報告される理由は、「つらい感情から逃れたかったから」、「死にたかったから」の2つです。つまり、自傷行為は、このような極端に絶望的な精神状態の中で生じるものなのです。しかし反対に、このつらさや自傷の痛みを訴えないケースもあります。それは、極端なつらさのあまり、「解離」と呼ばれる現象が生じて、自傷時の記憶や痛みが薄らいだせいでと考えられます。そのようなつらい感情の多くは、精神的なショックをきっかけに生じています。その大多数は、対人関係のトラブルです。また、恥ずかしい、悔しいといった思いが引き金になることもあります。

自傷行為には、もっと根の深い問題がかかわっていることがあります。その第一は、自分を大切にすることができないという特性です。自傷する人には、自分を無価値だと考えて、自分など傷ついて当然だと感じていることが少なくありません。彼らの中には、成育環境の中で大切に扱われなかったと考えられる人が含まれています。そのようなケースでは、自分を粗末に扱う行動が成育環境のせいだ生じていると考えることができます。次は、周囲の人に自分の苦しみを表現し、助けを求めることが不得手であるという特性です。実際に長期間、援助を求めなかったせいで、自傷行為が慢性化してしまったと考えられるケースはよく見受けられます。また、感情が激しく動揺しやすいという特性が認められることもしばしばあります。自傷行為の多くは、この激しい感情に押し流されて生じたものと見ることができます。

これらの特性は、パーソナリティ特性や自己同一性（自分がどんな人間であるか、どんな社会的役割を担っているかといった、自己の感覚や意識）の障害と結びついていることがあります。自傷を行う人の中には、精神科治療の導入を検討しなければならないケースがあります。それは、つらい感情や死にたい気持ち、自分を粗末に扱う特性などが精神疾患のせいだ生じていると判断されるケース、そして自殺したい気持ち（自殺念慮）が強まるケースです。このように自傷行為は、その人が一種の危機の状況にあることを示すサインだということが出来ます。それを行う人々は、様々なサポートを切実に必要としているのです。

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、総合支援窓口である学生総合支援室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

八王子国際キャンパス 管理研究棟1階
文京キャンパス C館2階
※月～金 9:00～17:00

八王子学生総合支援室 [学生主事3名]
学生総合支援室 [学生主事5名]
土 9:00～15:00

各種相談日のご案内

～ 今年度、各種相談日は、終了致しました。次年度の日程が決まりましたら、お知らせします。～

- 心の健康相談日 専門医が、心の健康に係わる精神医学的な相談に応じます。
- 法律相談日 本学教員が、法律に係わる諸問題についての相談に応じます。
- 女子学生のための相談日 本学女性教員が、女子学生の相談に応じます。

次回発行予定 平成29年4月3日（月）