



Title	「私」にとっての自傷の意味：当事者たちによる「かたり」の臨床心理学的考察
Author(s)	長, 実智子; Cho, Michiko; 渡邊, 誠 他
Citation	北海道大学大学院教育学研究院紀要, 140, 259-308
Issue Date	2022-06-25
DOI	<a href="https://doi.org/10.14943/b.edu.140.259">https://doi.org/10.14943/b.edu.140.259</a>
Doc URL	<a href="https://hdl.handle.net/2115/86267">https://hdl.handle.net/2115/86267</a>
Type	departmental bulletin paper
File Information	15-1882-1669-140.pdf



# 「私」にとっての自傷の意味

## — 当事者たちによる「かたり」の臨床心理学的考察 —

長 実智子\*・渡 邊 誠\*\*

【要旨】 自傷行為当事者にとっての自傷行為の役割を明らかにすることを目的とし、女性自傷行為経験者5名に対して面接調査を行い、データを質的研究の手法により分析した。その結果、自分自身では対処不能であり、過剰なストレス状態が長期的に継続し、周囲に対して援助希求行動が取れない場合に、何とか生き抜くための即効性のあるストレス対処戦略として自傷行為が生じることが示された。また、当事者との信頼関係のもとで語られた逐語データの提示を通じて、一人一人の自傷行為にまつわる表現の多様さを示し、その固有の表現にこそ臨床家が汲み取るべきものがある可能性を示唆した。

【キーワード】 自傷行為の役割、質的研究、ストレス対処戦略、表現の固有性

## 第1章 問題と目的

### 第1節 問題提起

文部科学省が日本学校保健会に委託し実施した「平成18年度 保健室利用状況に関する調査報告書」(2007)によると、中学生・高校生の多くが自傷行為を経験していると言われている。実際に、筆者(第一著者、以下同じ)は思春期からの10年余りを通して、自身も当事者であったし、周囲の当事者である友人と自傷行為についての対話を繰り返してきた。また、「元」当事者になってからも「現」当事者である中学生・高校生から自傷行為経験を告白されたり、相談に乗ることもしばしばあった。筆者が当事者と対話している中で出てきた言葉に次のような言葉がある。(以下、研究協力者、自傷行為当事者の言葉は斜字体で表記。)

「自傷行為ってこんなものって本を読んだり、ネットで調べたことはあった。そうなんだと思ったり、自分のその時の心の状態はこんな感じだったんだ、こういう原因があったんだって理解はできた部分もあった。だけど、『自分自身の事』として“じっくり”こない。自分のことを言われてるように感じない。」

「『自傷行為する人ってこんな人』ってなんとなくみんなが分かってる部分もあると思うけど、それは私を理解していることにはならない。それ(自傷行為)を理解したらその人(当事者)を理解したように言われたり思われたりするのとは違うなって思う。」

「どんなものかを理解してもらっても、寄り添ってもらってる感じがしない。籠の中の鳥を観

\* 児童発達支援・放課後等デイサービスはなまる北ミナ \*\*北海道大学大学院教育学研究院准教授

察してるみたい。横に座って一緒に居る感じじゃない。当事者同士にしか分かんないなんか…感覚ってあるじゃん？」

これは、自身も当事者であった筆者も長年感じてきた思いだった。この対話から感じた思いが本研究の動機の根底に存在する。臨床家が実際に当事者と出会う際に従来の学的研究や、現象や症状の理解のみでは、当事者たちが求める理解とは異なる場合があることを、これらの言葉は示唆している。

古くから宗教的、呪術的、あるいは通過儀式的な意味などで「自らを人為的に傷つける行為」として自傷行為は存在していた。また、精神疾患を原因とする自傷行為も存在している。近年、自傷行為についての情報の増加により、かつてよりは当事者でない人々にも自傷行為に対する認識が広まったと言えるだろう。一方で、認知の広がりと同時に、誤解が解消されないままに間違った認識が真実のようにして語られている様子も見られる。当事者自身が「なぜ、自傷行為をするのか？」という「当事者が抱えている心の葛藤や当事者自身の理解」ではなく、当事者を「病んでいるかわいそうな人」としてレッテル貼りをして扱ってしまうのである。

自傷行為に関する先行研究は、様々な分野で行われている。例えば、医学分野では、自傷行為を行った際にはエンドルフィンと呼ばれる一種の脳内麻薬が分泌され、不幸感情の軽減につながるとされている。これにより、自傷行為はアルコールやギャンブルと同じように依存症の状態に陥りやすい行為だと示唆されている（松本 2015）。心理学分野では自傷行為の誘因はそのほとんどが対人葛藤であり、行為自体の動機（なぜ自傷行為をしたのか？）については言語表現ができにくいとされている（安岡 1996）。また、手記もいくつか出版されており、自傷行為の当事者が書いていたブログをまとめたもの（南条 2004）や、写真家が当事者の取材を行いまとめたもの（岡原 2018）などがある。

以上の様に、自傷行為に関する様々な研究や出版が行われているものの、先行研究は自傷行為という現象・症状に着目してはいても、当事者の主観的視点にたって「自傷行為」を語ったものは存在しない。そして、手記においては既に当事者の語りが文章としてまとめられているために、語りの詳細が不明瞭であり、逐語記録からの分析はなされていない。また、自傷行為に着目した手記のほとんどは本人以外の手が執筆段階で入り、「本人の語り」をありのままに伝えるという点で、不十分であるといえる。

## 第2節 目的・意義

そこで本研究では、「自傷行為経験者にとって」自傷行為というものはどのような役割を果たしていたのかを明らかにすることを目的とし、自傷行為経験者の女性に対してインタビュー調査を行った。女性に限定する理由は、先行研究で自傷行為は女性に多く（松本 2009）、男性よりもナラティブによって表出することが多いと確認されている事、そして、筆者が研究協力を依頼できる人物の大多数が女性であったという現実的制約からである。

臨床家が臨床現場で当事者と出会う時、当事者が必要とするのは「症状の学的理解やクライアントの理論的理解」だけではなく「自傷行為を含めた自分自身を“じっくり”くる言葉で理解してくれること」である。そのため、当事者の語り自体を分析することが、臨床現場における更なる当事者理解につながるのではないかと考えた。「当事者としての感覚」は実感とし

て分からなくとも、当事者の気持ちを理解しようとすることは必要であろう。当事者と共に想いを馳せ、当事者本人が「“じっくり”くる言葉」に目を向けること、共に用い共有しようとすることは何人にも可能なはずである。本研究に協力し、自身の「“じっくり”くる言葉」で語ってくれた、数多存在する当事者の“一人”の語りとその分析を通して、臨床家がこの先出会う当事者たち、そしてその当事者が行う自傷行為というものに関する理解が進み、当事者の視点に立ち、当事者に寄り添った心理支援の一助となることを期待する。

## 第2章 自傷行為について

自傷行為に関する議論は呪術や宗教にまつわるものや、疾患・障害に起因するものを含めると非常に長い間議論・研究されてきた。しかし、本研究ではあくまで心理的葛藤の解決のために用いられるものに注目しての研究であるため、そういった自傷行為に関する先行研究のみを概観することとする。

### 第1節 先行研究

以下の先行研究の展望は松本（2009）の著書における先行研究に関するレビューに依拠して行ったものである。

最初に、「死ぬため」ではなく「生きるため」の自傷行為を公式に「発見」したのはKarl Menningerという精神科医である。1938年に初版が出版された彼の著書「Man Against Himself」で、彼は自身が担当した患者のうち、自ら四肢や指を切断した患者に関して、自傷行為を無意識の自殺願望を局所化することで結果として自殺を回避する行動ととらえた。この研

	メンガー	クライトマンら	ローゼン タールら	モーガン	パティソンと カハン	ファヴァッツァら	シメオンと ファヴァッツァ
	1938	1969	1972	1976	1983	1989	2001
	局所的自殺	バラ自殺	リストカット 症候群	DSH	DSH	DSH	自傷行為
手首を切る							
他の身体部位 を切る							
切る以外の方法 による身体への 直接的損傷							
アルコール・ 薬物乱用・依存							
摂食障害							
過量服薬							
縊死・溺水 飛び降り自殺企図							

DSH=deliberate self-harm syndrome（「故意に自分の健康を害する」症候群）

表の斜線部分が、各臨床概念がカバーする自己破壊的行動の範囲である。

図1：自傷の概念における自己破壊的行動の範囲の相違

究によって自傷行為が自殺とは別のものとして新たな意味を得ることとなったといえる。自傷行為・自己破壊的行動の概念の相違についてまとめた表を、松本（2009）より示す（図1）。

しかし、自傷行為やそれに関連する自己破壊的行動の定義は変遷を続け、はっきりと一点に定まっていないというのが現状である。

### (1) 現代における自傷行為の定義

自傷行為を「文化的に認められた自傷行為」と「逸脱した（病的な）自傷行為」の二つに分類し、現代における自傷行為の定義をつくり上げたのがFavazza（1996）である。ここでは、本研究に関連する「逸脱した自傷行為」を更に3つの類型に分類した研究を引用し、それぞれについて説明する（図2：松本ら 2006）。

カテゴリ	行為	皮膚組織のダメージ	頻度	パターン	関連する精神医学的問題	
重症型自傷行為	去勢 眼球摘出 四肢切断	(深刻～ 生命の危機)	多くは単回	衝動的あるいは 計画的 象徴的表現	統合失調症、気分障害、 脳器質性障害 薬物中毒性精神病 性的倒錯	
常同型自傷行為	頭を打ち付ける 自分を叩く 唇や手を吸う 皮膚をむしる 引っ掻く 自身を噛む 抜毛	中程度～深刻 (生命の危険)	高頻度に反復 固執的	固執的 意味はない 駆り立てられる	精神遅滞 自閉症 レッシュ＝ナイハン症候群 トゥレット症候群 ブラダー＝ウィリイ症候群	
表層型/中等度 自傷行為	強迫性自傷行為	抜毛 皮膚をほじくる 爪噛み	軽度～中程度	日に数回	強迫的(衝動的性 質を持つことも) 儀式的、常同的 時に、象徴的	抜毛症
	衝動性 自傷行為	切る 火傷を負わせ る 自分を叩く	軽度～中程度	単回あるいは 挿話的  習慣的	強迫的(衝動的性 質を持つことも) 儀式的 しばしば、象徴的	境界性/反社会性/パーソ ナリティ障害 その他の衝動人格障害 虐待/トラウマ/解離の影 響 PTSD 摂食障害
	反復性					

図2：自傷行為の分類

松本ら（2006）は、「逸脱した自傷行為」をさらに三類型に分類しているが、そのうち、本研究の対象とするリストカット等が該当する「表層型/中等度自傷行為」の特徴は、ある種の心理的不快感を軽減するために、身体表面に非致死的な損傷を加えるという点にある。リストカット等の自傷行為は、表層型/中等度自傷行為を更に①強迫性自傷行為と②衝動性自傷行為の二つに分類したうちの衝動性自傷行為に分類される。衝動性自傷行為は怒りや苛立ち、あるいは不安・緊張といった不快な感情を抑えるために行われる自傷行為を指す。衝動性自傷行為には更に挿話性自傷行為と反復性自傷行為の二つの下位分類が存在する。挿話性自傷行為は文字通り年に数回、あるいは数か月に数回散発的、エピソード的に行われるものであり、まだ習慣性が確立されていない段階を指す。挿話性自傷行為を繰り返していくうちに頻度が増加し、傷つけ方もエスカレートしていく。そのうち自傷行為による自己治療効果が低下することで、辛い感情を抑えるのに必要な自傷行為の頻度や程度が高まっていき、「切る/切らない」の葛

藤が起きたりする。この段階が反復性自傷行為という。

## (2) 自殺企図と自傷行為

自殺企図とは、自殺の意図（「死のうと思う」）から致死的な手段・方法を使い、致死性の予測（「これだけのことをすれば死ぬだろう」という予測）の元に、自らの身体を傷つける行動と定義できる。一方自傷行為は自殺以外の意図から、非致死性の手段・方法を用いて、非致死性の予測（「この程度なら大丈夫だろう」という予測）に基づいて自らの身体を傷つける行為と定義できる。両者とも背景には精神的苦痛があり、その軽減を目的とする方法であるという点では共通していると言えるが、自殺企図と自傷行為の背景にある精神的苦痛には決定的な違いがあるとされている。松本ら（2005）はWalshらの著作を訳す過程で自殺と自傷の違いについて以下の様にまとめている（図3）。

特徴	自殺企図	自傷行為
苦痛	耐えられない、 逃れられない、果てしなく続く痛み	間欠的・断続的な痛み
目的	唯一の最終的な解決策	一時的な解決策
目標	意識の終焉	意識の変化
感情	絶望感・無力感	疎外感

図3：自殺と自傷の違い

松本は理由の差異はあれど、多くの自傷行為は一種の自己治療のために行われているとし、また海外における自傷行為に関する研究の多くも自傷行為が怒りや不安・緊張、抑うつ気分、孤立感といった不快な感情を軽減する効果があることを指摘していると述べている。つまり、全てではないが、自傷行為の多くは「誰かに自分の辛さに気づいてもらう」などといったアピールを目的とした行為ではなく、「誰の助けも借りずに辛さに耐え、苦痛を克服する」ための孤独な対処法であるということである。また、日本の精神科医である松本は長年の研究を通して、人生最初の自傷に限って言えば、実は自殺の意図があることが少なくないという印象を抱いているという。致死性の予測がどの程度かは様々だが、最初の自傷行為には自殺の意図があったと語る自傷行為者は意外に多いと松本は言う。

## (3) 様々な自傷行為

自傷行為には様々な定義が存在するが、自傷行為を「必要がないのに自らの意思で自身の身体を傷つけること・健康を害すること」とすると、その方法は多岐に渡る。例をあげると、リストカットやレッグカットなどの刃物による切傷、指や四肢の切断、目をえぐり取る、ピアッシング、首を絞める、壁などを殴る蹴る、タトゥーや針を刺す、かみつく、つねる、異常な採血、過量服薬（OD）、不特定多数との性行為、抜毛、根性焼き、ボディモディフィケーションなどである。また、自傷行為との関連が示唆されている自己破壊的行動には、「直接的な自己

破壊的行動」と「間接的な自己破壊的行動」の二つがあるとされている。「直接的な自己破壊的行動」とは、自殺企図や自傷行為に分類される行動であり、一方で、「間接的な自己破壊的行動」とは、その行為による身体損傷の発現に時間的な遅延があったり、自殺の意図や「自分を傷つけたい」といった意図が曖昧な為に自覚されていない行動を指す。両者とも致死性の高さに違いはあるが、自傷行為と密接な関係があるとされている。

#### (4) アディクションとしての自傷行為

自傷行為を繰り返している者は、自傷に際してあまり痛みを感じていないと言われている。Favazzaら（1989）によれば、240名の習慣性自傷者を対象にした調査で、71%が自傷行為を「アディクションである」と感じていたと報告し、同研究で自傷に際してほとんど、もしくは全く痛みを感じていないと答えた者は64%にもなるという。これには一種の「脳内麻薬」が関連していると考えられている。松本（2015）は、自傷行為でエンドルフィンと呼ばれる一種の脳内麻薬が分泌され、不幸感情の軽減につながると指摘した。つまり、自傷行為はアルコールやギャンブルと同じように依存症の状態に陥りやすい行為だと示唆されている。

#### (5) 自傷行為と解離

自傷行為を行う際や、行っている最中に知覚や意識活動や記憶が分断するといった解離症状を呈する者が少なくない。松本ら（2005）によれば、「より頻回に切っている人」、「自分が生きるためには切ることが必要」と考えている人ほど、解離が顕著な傾向があると分かっている。

#### (6) 苛酷な生育環境と自傷行為の関連

自傷行為は過去の被虐待経験とも関連していると言われている。Favazzaらの研究（1989）で習慣性自傷者の62%に身体的・性的虐待が認められたことや、松本らの研究（2004）で対象とした女性自傷者の61.8%に身体的虐待、41.2%に性的虐待が認められたことなどからもそれは明らかである。Walsh（2005）は幼少期に両親の別居や離婚を経験する、家族の誰かが依存症や自己破壊的行動・自傷行為をしていること、親が暴力的だったり精神疾患であるなどの経験が自傷行為を繰り返す者には多いと述べている。もちろん、被虐待経験のある子どもが全員自傷行為に走るわけではない。また逆に、何ら外傷体験もなく、家庭内に特筆すべき不和や、不適切な養育といった問題がない自傷者も存在する。そのため、一概に被虐待経験と自傷行為を結びつけるのは危険であるが、深い関連があるのは確かであるといえるだろう。（松本 2009）

#### (7) 自傷行為の伝染

自傷行為の様な、人に強烈なインパクトを与える行動には強い伝染力があり、実際に自傷行為の「伝染現象」はいたるところで生じていて、中でも、学校附設の寄宿寮、精神科の思春期病棟や閉鎖病棟、養護施設、少年院や刑務所など、若者が高い密度で集まっている場所や、厳しい規律で管理されている環境では自傷行為が生じやすく、また短期間で伝染が拡大するとされている（松本 2009）。Walshら（2005）によれば、自傷行為の連鎖的な勃発は、まず1人目の自傷行為が発現し、それに対して別の者が共感して反応し、自傷することから始まるという。

## (8) その他の近年における自傷行為に関する先行研究

阿江ら（2012）による日本における自傷行為の実態調査によれば、自傷行為者のうち女性は若年の割合が高く、一方で男性は若年の割合が低いことが示唆された。また、自傷行為者には喫煙者や、被虐待経験のある者、中絶経験のある者の割合が有意に高く、アンケート調査で中学校が楽しかったと答えた者の割合が有意に低かったことも明らかになった。

神澤ら（2016）の若年者の自傷行為と精神的健康に関する研究では、2015年の内閣府の調査では20代の死亡原因のほぼ50パーセントが自殺であり、自傷行為はその後の自殺のリスクを上げることが示唆されており、自傷行為の予防・回復が自殺防止につながる可能性が指摘されている。

## 第2節 本研究における自傷行為の定義

以上の様に、様々な先行研究を展望したが、自傷行為の定義というものははっきりと定まっていないうのが現状である。そのため、本研究では先行研究を参考にしたうえで、以下の条件に該当する自傷行為を対象とする。

- (1) 心の葛藤を解決するために行うもの
- (2) 手首自傷（リストカット）やアームカット、レッグカットなどと呼ばれる何らかの刃物によって故意に自身の身体を直接的に傷つける行為

その他の自傷行為と考えられるものは様々存在するが、「何らかの刃物によって故意に自身の身体を直接的に傷つける行為」以外の自傷行為の有無は本研究では問題としない。しかし、研究協力者自身がインタビューの中で自身にとって自傷行為であったと自認している行為に関しては適宜質問を加え、分析の対象としている。

## 第3章 研究内容・研究方法

### 第1節 研究協力者

#### (1) 研究協力者について

本研究では、現在までに、手首自傷（リストカット）やアームカット、レッグカットなどの刃物による故意の自傷行為に及んだ経験が複数回以上ある大学生・社会人合計5名を対象者（以下、研究協力者）とした。研究協力者は、現在は自傷行為を行っていない方と、現在も行っている方がいる。いずれの方も、以前より筆者との交流があり、信頼関係ができています。

#### (2) 研究協力者の選定方法

本研究は自傷行為に関して語ることや、その原因となった出来事などを想起することを通して、心理的負荷が非常にかかってしまうというリスクが考えられる。そのため、研究協力者は以下の条件を元に選定を行い、研究協力の依頼を行った。

##### 1. 現在、自傷行為をすでに行っていない研究協力者について

現在、自傷行為を行っていない方は、以下の条件に該当する者を選定した。

- ・最後の自傷行為から、数年を経過している。
- ・その間、出産、進学、就職等の、大きなストレスのかかるライフイベントを経験しても自傷行為の再発は起こっておらず、一定程度の安定状態にあると考えられる。

## 2. 現在、自傷行為を継続してる研究協力者について

現在も自傷行為が継続している方は、以下の条件に該当する者を選定した。

- ・年間数回、不特定の複数人で構成された、自助グループに参加し、その中で自身の自傷行為経験やその要因に関する主観的体験を、語っている。
- ・自傷行為の程度は、止血等の手当てが自分自身で可能であり、範囲は通常、腕時計等で隠すことのできる狭い部分に限られる。
- ・自助グループや日常生活において、自傷行為の経験、およびその関連要因について語る機会があり、かつ、それによる自傷行為の増悪は認められない。
- ・本研究に対して積極的に協力したい旨の意思を持っている。

以上の条件を満たす場合、本研究で予定しているインタビューと類似の内容と深さの語りを日常生活の中で行っても、それによる自傷行為の増悪は認められていないわけであり、本研究への協力により自傷行為が悪化する可能性は低いものと考えた。

## 第2節 本研究におけるリスクと倫理的配慮

本研究は、北海道大学大学院教育学研究院平成31年度研究倫理委員会の審査を受け、承認されたのちに研究を開始した（受付番号19-01番）。具体的な倫理的配慮としては、面接を行う前に本研究の目的と方法を文書を用いて説明を行い、同意を得てからインタビューを行った。また、研究参加の決定は研究協力者の自由意思によるものであり、参加していただいた場合には、研究協力者の意思を尊重して研究が行われること、参加しない場合でも不利益を受けることは一切ないことを申し添えた。また、一度参加すると決めた場合であっても、いつでも参加を取り止めることができることを伝えた。参加する場合には、どの質問にも答えることを拒否する自由があることを伝え、語ることにについては無理せず、話せる範囲で構わないことを説明した。インタビュー終了後には、インタビューで語った体験について整理する時間を設けた。また、研究協力者が後日フォローアップを希望する場合には（筆者が同席する方が研究協力者の安心につながると判断される場合、または研究協力者が筆者の同席を希望した場合には、筆者も同席の上）公認心理師ならびに臨床心理士資格を有し、トラウマ支援の経験がある本研究の第二著者による面接実施が可能であることを、事前に説明しておいた。

## 第3節 研究方法

### (1) 調査方法

半構造化面接法によるインタビュー調査を行った。所要時間は1人60～120分であった。

### (2) インタビュー内容

インタビューにおける質問内容は、「1. 自傷行為を始めた当時について」、「2. 主観的体験における自傷行為の意味・役割について」の2領域から構成されている。「1. 自傷行為を

始めた当時について」では、①自傷行為を始めた時期、②自傷行為を始めたきっかけ、③その時の心情はどの様なものだったのか、の3点について聞いた。「2. 主観的体験における自傷行為の意味・役割について」では、①自身にとって自傷行為はどの様な意味を持つ、または役割を果たしていたのか、②意味や役割はその後変化したのか、③現在自身が自傷行為を経験したことをどう思っているのか、の3点を聞いた。

### (3) 分析方法

本研究における分析は、佐藤（2008）の質的データ分析法を参考に行った。手順は以下のとおりである。(1)定性的コーディング (2)脱文脈化（セグメント化）(3)第1段階の再文脈化（データベース化）(4)第2段階の再文脈化（ストーリー化）(5)概念モデルの構築

## 第4章 本研究における影響要因

筆者は、以下に示す影響要因を考慮に入れた上で分析や考察を行う必要があった。また、それぞれに対して行った対処も加えて述べる。

### 第1節 著者自身に内在するバイアス

本研究における影響要因の一つに筆者自身が、かつて自傷行為の当事者であったことが挙げられる。

質問の偏りにが起きる可能性については事前にインタビューガイドを作成し、リサーチクエストと参照した上で検討を重ねて設定することで対処を行った。また、分析に関しては、逐語をコーディングした時点で当事者ではない所属研究室の院生にコーディング内容と逐語録を開示し（研究協力者には所属研究室の院生が情報の閲覧をすることは事前に書面及び口頭で説明し、同意書に署名にて同意を取得済み）コーディング内容に偏見や、過剰な読み取り、筆者主観の解釈が無いか、語りとコーディング内容の妥当性について検討を依頼し、加えて、分析内容を本研究の第二著者および院生に開示し、内容の検討を行った。

### 第2節「語る経験」が与える研究への影響

本研究では、自傷行為を現在も継続している研究協力者がいることで、現象のさなかにいる当事者の語りの妥当性が懸念された。倫理的配慮も必要とするため、研究協力者の選定に際して一定の条件の元に選定を行った（第3章 研究方法参照）。

### 第3節 継続中と終了後の研究協力者が混在している点

本研究では自傷行為を継続中の者と、終了後の者が混在する点が懸念される。この点に対する対処として、調査の際には終了後の研究協力者に、必要に応じて「当時の自分はどう思っていたか」という問いにも答えてもらった。また、分析の際にはデータベース化する段階で継続中と終了後の発言にいったん分け、同じ単語や発言が出現した際に同一の要素として分析してよいか吟味してから次の段階に進むこととした。

#### 第4節 著者と研究協力者の関係が与える研究への影響

本研究の研究協力者と筆者は、それぞれ研究以前から知己である。研究協力者とは以前から自傷行為について話すだけでなく、様々な関わりを続けてきた。そのために研究協力者との信頼関係は事前に構築されている。故に、今回の研究協力を依頼することが出来たわけだが、一方で、筆者と関係性を有しているがゆえに研究への協力的な気持ちが過剰となり、心理的負荷のかかる内容を無理して語ろうとする可能性がある。このリスクに対しての倫理的配慮については「第3章 研究方法」にて記述した。実際に、本研究に協力いただいた動機について質問したところ、「友達の頼みですから」「後は普通になんだろうな、好きな人が頑張ってることはできるだけ協力したいし。」「筆者だからて感じだよな」「うん。なんだかんだ色々話したからさ、中3のときとか。お互いなんだかんだ知ってるから。っていうのもあると思う」と述べる研究協力者もいた。そのため、研究協力者が調査で語った内容・深さ・赤裸々さに関しては、そういった関係性が影響している可能性が考えられる。

### 第5章 結果と考察

本章では、研究協力者の語りの分析結果と、それらに対する考察を述べる。紙幅の関係で、詳細な分析結果はB、Cの二人のみ記載し、A、D、Eに関しては考察のみを記した。

※表記に関しては、カテゴリを【 】, 概念を [ ], 研究協力者本人の語りから引用した部分については斜字・太字にて表記した。調査者である筆頭著者は「I」と表記した。

#### 第1節 Aさん

##### (1) Aさんの概要

Aさんは現在20代前半。F県内の病院にて医療職として勤務している。高校生時代に父親が末期がんにて死亡。母親と兄、姉、Aさんの4人で実家で暮らしていた。医療職として勤務を始めてからは実家を出て一人暮らしをしている。

##### (2) Aさんの語りの考察

Aさんの語りの分析結果に対する考察に際し、特に自傷行為の発生から停止にかけての各要因の関係性について以下の図に示す(図4)。

Aさんは受験期に、父親の病気が悪化したことにより生じた家庭の不和と将来への不安を誰にも相談できず、その矛先が自分に向かったことでリストカット・アームカットという自傷行為が発生した。父親の病気というだけでも、ショックな出来事であるが、それを起点として安定していた家庭に毎日イライラしている雰囲気は漂う様になったことは、思春期のAさんに援助希求をなおさら困難にしたに違いない。発生した当初は興味本位であったためか、浅い傷からスタートした自傷行為だが、段々と血が出ないと満足できなくなっていくことは、自傷行為による自己治療効果が減弱していったと考えられる(松本 2009)。家族にぶつけるほどひどいことをされたわけでもないし、恨んでるわけではないと語るAさんが、ストレスのはけ口が自分しかないという状況に対し、自傷行為という孤独な対処法(松本 2015)によって生

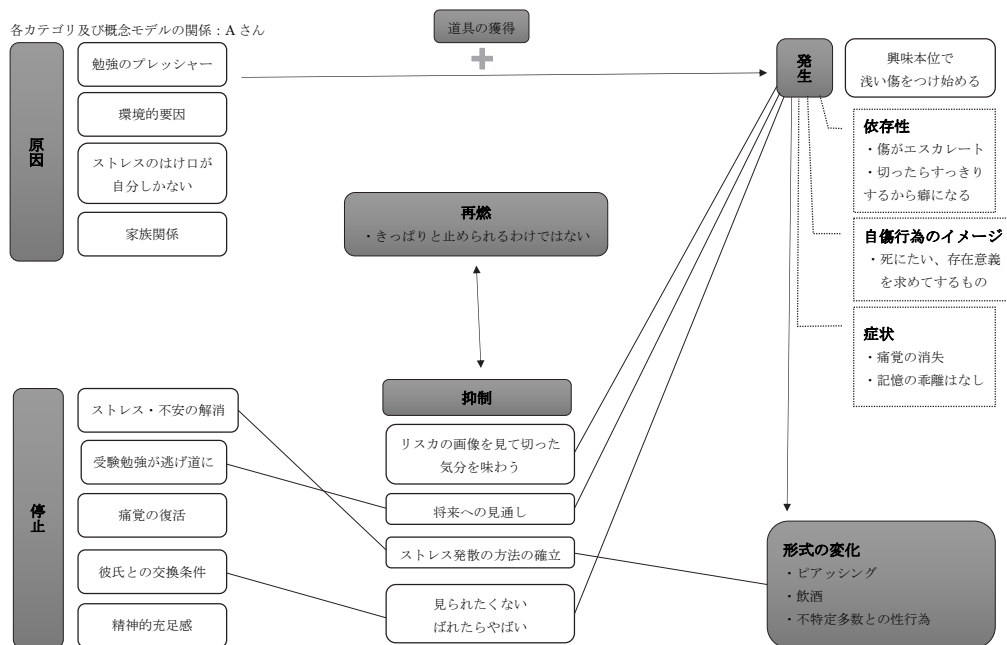


図4：自傷行為に関する各要因の関係について

き延びてきたのは事実だろう。

自傷行為は母親に対しての当てつけとしての役割を果たしていたと語るAさんの状況は、若者の自殺の背景に存在する「クライシスコール（危機の呼び声・助けを求める呼び声）」（小田2000）に似たものを彷彿とさせる。自分を苦しめた肉親などに対する攻撃を、死によって実現するための自殺と同様の側面が、自傷行為においても存在する可能性を、Aさんの語りは感じさせる。

Aさんが「リスク」・「アムカ」をしていた期間は2か月ほどと短期間であるが、その後も形式的変化を経て自傷行為を継続していたと自認していることから、何かに依存し自己破壊的行動に転換することで精神的健康を保とうとする仕組み自体は継続していたと考えられる。また、関本ら（2017）によれば、種類別の自傷行為経験率を調査したところ、全ての自傷行為に共通した心理社会的要因として親子の信頼感が関係していることが明らかになっている。加えて、多種多様な自傷をする者ほど、親子関係・精神健康度・いらだちの項目において良好ではない結果が出たとされていることもAさんの語りと合致する部分であるだろう。

Aさんの自傷行為の中でも、本研究の対象とした「リスク」・「アムカ」は短期間であったため、挿話性自傷行為の段階でとどまっていたと考えられる。語りの中で「母親と喧嘩する度と切った」という発言からも、原因となるエピソードが起ることが引き金（トリガー）となって発生していることが伺える。

Hawtonら（2006）によれば、自傷行為の当事者は、そうではない者と比較して援助希求能力が低く大人に相談できないという。Aさんが周囲に自傷行為や家族のことをほとんど話さなかったという結果はAさんの性格的要因も大いにあるが、こういった特徴も影響している可能性が考えられる。また、松本（2015）によれば、自傷行為から回復するためには信頼できる人に

相談したり、自傷行為を踏みとどまれる錨（アンカー）になる状況を見つけることが大切であるが、Aさんの場合は、その後外部に相談できるようになり以前より援助希求能力が向上したことや、恋人との約束を守るということ自体が錨の役割を果たしていたと考えられる。

また、自傷行為を停止した後に、衝動が起きるたびに自傷行為の画像を見ることで我慢していたという行動が認められ、Aさんが自傷行為の刺激的置換スキルを使用していた可能性が考えられる（松本 2018）。これは自傷行為によっておこる痛みや刺激を他の知覚刺激で補うことで実際の自傷行為の発生を抑える自己治療法であり、Aさんの場合は画像を見て切った気分を味わうことがこれに該当すると考えられる。

父親の闘病・死亡という大きな出来事をきっかけに、Aさんの家庭はバランスが崩れた。母親にあるべき姿を「求め」、それが満たされない苛立ちから、母親に求められるあるべき姿から「逸脱する」ことで、Aさんは見えない抵抗を繰り返した。多感な思春期に起こった母子間のかけ違いと将来への不安を、Aさんは表の自分と裏の自分を使い分けることで、一人で対処してきた。表の自分は、将来のために、面倒くさいことにならない様に、世間体、周りに合わせて生きるための自分で、Aさんは傍から見れば「普通の女子高生」であった。しかし、その裏で家庭の不和や将来への不安へ対処するために自傷行為をしていたのだ。つまり、自傷行為は「普通に見える」人間にも発生している可能性が十分に考えられるということになる。Aさんは安定状態を手に入れた今、自傷行為を停止してから数年を経過し、「今はしたいとも思わなくなった」という。

## 第2節 Bさん

### (1) Bさんの概要

Bさんは現在10代後半。F県内の都市圏の大学に通っている。Bさんは第1回の調査当時、自傷行為を継続していたが、論文執筆段階で停止したため、追加調査を行い、別途分析の対象とした。父親、母親、姉、Bさん、弟の5人家族でBさんは実家暮らし、姉は就職を機に実家を出ている。

### (2) Bさんの語りの分析結果

分析の結果、17のカテゴリが抽出された。

#### カテゴリ1：【原因】

自傷行為の「原因」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

##### [家族関係]

Bさんは家族の中で、何も頑張っていない自分は価値のない人間だと感じていたと語った。姉と弟二人ともがスポーツで成果を上げ、その二人のサポートに両親がつきっきりの中、「部活に入らなかったってことは家の中で結構私の引け目っていうか、負い目みたい」に感じていたBさんは、兄弟からも「だって〇〇は何もしてないから。あんたは暇でいいよねっていうのが結構多かったんですね。言われるのが。」と語り、「辛い思いをしたいわけでもないんですけど、何もなさすぎてちゃんと生きてるのかみたいな感じが」した、「辛いことが無いと生きてる実感がわかない」と語った。最初に自傷行為をした日も「その日（最初にリスカした日）自体は結構楽しかったんですよ、たぶん。友達と遊びに出かけて。でも家に帰ってきてお母さんか

お姉ちゃんに何かを言われて、それが結構自分の中ですっごい頭にもきたし、同時に悲しかった」ことがきっかけであった。Bさん自身、両親に対して、自分のことも見てくれているのではないかと、優先順位なんて無いと「たぶんちょっと期待してた」こともあったようだが、家族の喧嘩の中で、現実を突きつけられたと語った。以下はBさんの語りである。

B：お母さんとお姉ちゃんが喧嘩して、親とお姉ちゃんが喧嘩して、お姉ちゃんも親の中ではそれぞれ優先順位高いほうだったけど、やっぱり弟の野球の連取云々で忙しい時期に、お姉ちゃんが親に向かって一番下ばかり可愛いんだたら私たち二人捨てればいいじゃんっていったんですよ。そしたら、お父さんが一番末っ子だから一番手がかかるのは仕方ないだろうっていったんです。それでああやっぱり仕方ないんだって。多分ちょっと期待してたんですけど。そうじゃないって言われることに。でもやっぱり仕方ないんだよなって。

こういった家庭環境にいたBさんは「家族にばれずに死にたかった(中略)なんで気づけなかったんだろうって親に思わせたかった。」「たぶん今私が死のうとすることで家族の中で何か私に対する見え方？私に対する目が変わるのかなって思って死にたい死のうって」思い、自傷行為に及んだという。Bさんは家族について語った最後に、「家族っていうのは私の中で凄いな大事なものであり、自分を壊す原因でもありなんだな」と語った。

#### [生と死の葛藤]

また、Bさんの中での生と死の葛藤も自傷行為の原因の一つであることが示唆された。Bさんは「本当に死ぬってことは、私が生きることから逃げた証拠だし」「別に他の人が自殺しても逃げたって思わないし、むしろそれだけつらかったんだろうなって思うけど、自分がそうすることは、逃げるってことになる。」と語り、「だから、死ぬ手前、死にそうな状況でも生きてるっていうギリギリのところに住たい。」と語った。Bさんは本当に死ぬのは「頑張ったよって多分言いたい相手がいるのかなって。私が死んだ後とか自分がちゃんと頑張ってるって生きて」「生きること未練残してるぐらい」生きてからがいい、だから自傷行為してても生きていたいと語った。

#### カテゴリ2：【情報】

自傷行為の「情報」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[リスクの情報はなし]

Bさんは自傷行為について調べたことはなく、リスクを選択する際にも情報は選択理由とはならなかったと語った。

#### カテゴリ3：【発生】

自傷行為の「発生」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[最初は傷も浅く、死ななかった]

Bさんの最初の自傷行為は中学2年生の時に発生した。その際は「ちょっと赤くなって血はじみーに血がにじんてるくらい」の浅い傷であったが「やっぱり少しは痛いんだな」と感じたという。「切ったらすぐに死ぬって思ってたんで、死ななかったから」「ちょっとがっかり」したという。(カテゴリ13：自傷行為のイメージも参照)

[容認による抵抗性の低下]

Bさんは現在NPO法人(△△と表記)に所属している。「たぶん△△に出会ってたら遅かれ早かれリスクはしてたのかなって思います(笑)(中略)△△はむしろそういう人(自傷行為経験のある人)の方が多かったりとか、知ろうとしてくれる分、リスクに対する抵抗が先に減る？」気がするとBさんは語った。当事者と出会うことは自分の経験について開示しやすいという利点があるが、一方で受け入れてもらえる状況によって抵抗感が低下する可能性が示唆された。

[短時間のうちに発生]

Bさんと、心配してくれている人に切る前に連絡しているかという話になった際に、やっぱりする前には言えないとBさんは語った。切るぞ！という心理状態に入った際には時間を置かずに行為に及ぶために、事前に援助希求をすることが困難であることが多いということが示唆された。

[死に方の検討]

Bさんは最初からリスクしか頭になかったというわけではなく、他の死に方も検討したという。「なんか、首つりはなんとなくその死ぬまでの時間が長い(笑)で、あんまりいいイメージがなくて」「練炭とか、薬とかって何かしら(準備をしている時に)ごそごそしてるじゃないですか(笑)それがいやで。」と語った。

[きれいに死にたい]

だから、「たぶん部屋で一人で死ぬ方法っていうのがリスクだったのかな。」「とりあえずすぐ死にたかった」から、数多ある死に方の中からリスクを選択したのだとBさんは語った。また、Bさんにはきれいに死にたいという願望もあったために他の方法は選ばなかったという。以下はBさんの語りである。

B：死ぬのにも、汚く死にたくないっていうか(笑)きれいに死にたくて(笑)うーん…見栄え良くっていうか(笑)リスクも見栄えは悪いんですけど(笑)薬だったら家にもあるし、お金かけなくても死ぬる？ものの一つだし、薬で死のうと思ったらどういう状況になるんだろうって調べたんですよね。そしたらあんまりちゃんと死ぬることも少ないし、障害だったりとか、何かしら体に影響がある状態？がうーん…うん。自分の中で残って、死にきれないで終わるみたいな。ことが書いてあって、なんか自分で選んだくせに死にきれないのかっこ悪いし、きれいじゃないしみたいな(笑)だから、薬は止めたんですけど、

#### カテゴリ4：【症状】

自傷行為の「症状」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[痛覚はあり]

Bさんの場合、自傷行為を開始した時から毎回切るときは痛みがあるという。

[頭の混乱が収まる]

また、「切る前の方が結構頭の中ぐちゃぐちゃしてて。衝動的に切って、落ち着くっていうか、

収束するっていうか。段々冷めていく。(中略)切ったらまあどうでもいいやっていう状況まで冷めちゃう」とも語り、冷静になるという効果がある一方で、問題の解決に繋がっていなくても、自傷行為をすることで先延ばしにするという面もあることが語られた。

#### カテゴリ 5：【再燃】

自傷行為の「再燃」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[頻度の増加]

Bさんは抑制と再燃を何度か繰り返して来たが、特に頻度が増加したのは「高3が結構ピーク、高3から大学の春にかけてがピークで、一番増えたのが今年の4月とか、3月4月が週1とか2週間に1回くらい切ったりとかはしてました。」と語った。

[本当に死にたい時は本数が増える]

Bさんは最初の自傷行為で死ねなかったために、リスクでは死なないんだなと感じながらも、「本当に死のうと思って切るときもたまーにあります。」と語った。死にたい時は、「数は多いですね。深さは変わらないです。数と…方向？(中略)向きとか数が増えます(笑)」と語った。切るときはいつも切れやすい剃刀で、複数回表皮を切るスタイルだという。

#### カテゴリ 6：【依存性】

自傷行為の「依存性」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[定期的に切りたくなる]

Bさんは、自傷行為を定期的にしたくなるという。「なんか傷が消えること自体が結構不安になる要素の一つで」傷が消えていくことで頑張っている自分も消えていってしまう感覚に襲われるので「徐々に徐々になんか定期的に切ろうかなみたいな感覚になってた」という。逆に、「傷が結構ある間は冷めてますね(笑) その、傷自体が残ってる間は」とも語り、癖になっているとも語った。

[傷が治る過程を見て安心]

傷が無くなっていくと不安になると語る一方で、傷が治る過程を見て安心する気持ちもあると語った。「自分のことがその自分で見えない分、自分が何をしたいのかとか、本当に死にたいのかとかが目に見える形でない分、傷とか治っていく過程を見ることで自分が安心できる。」という。

#### カテゴリ 7：【外部から価値を付けられたい】

分析の結果、語りの中からBさんの「外部から価値を付けられたい」という価値観に関わる概念が以下の通り抽出された。

[親友の存在]

BさんにはNPO法人の活動を通してできた親友がいる。もともと去る者は追わずの性格であったBさんだが、親友がある日いきなりNPO法人の会合を欠席し、「もう関わるのをやめるから許してくださいってLINEがきた時、私はそれがすごく怖くて。(中略)本当にこのまあいなくなるんだろうって感じて」親友の存在の大きさに気づいたという。

[誰かの一番になりたい]

そういった親友を含め、Bさんは誰かの一番になりたいし、自分にも一番の相手がほしいと語った。

B：私もそう思える相手がほしい。その、その人が実際死んでいるか生きているかじゃなくて、私が相手の事をそうやって思えるくらい存在は…もうなんかフィーリングじゃない分からないだろうから、いろんな人と関わりたいと思うし相手のこと知りたいし自分のこと知ってほしいと思います。

また、自分自身が誰かの一番になる事が安心につながるとも語った。

B：誰かの中で一番になってたい。恋人って形だったりとか友達って形だったりとか、何か一番！ってなったりすると安心できるのかなって。感じはします。

B：自分が相手がいないと生きていけないっていうよりも相手がその、〇〇がいないと生きていけないっていう状況になると、この人のために生きようと思えるので。うん。結構自分の中でその人の心のパーセンテージを占めていられることが私が安心できる方法。

語りの終わり際、Bさんは「親友は私の中でそういう立場？私のそういう存在に一番近いのかな」と語った。

[何かに自分の価値を確立してほしい]

Bさんは「幼稚園がキリスト教だったので」自傷行為や心理に関する本よりも「神様からの贈り物とかって感じの人が生きている意味、(中略)生きてることに希望を与える本」を読んでいたという。

B：やっぱり生まれてきたからには何か意味があるだろうし、なんとなくその、生きてる人にはわからない世界じゃないですか、基本的に、そういう目に見えないものに、自分が価値を付けられることが支えになるのかな？って。

[何者かになることで自分の価値を確立したい]

また、Bさんは自分自身が何者かになることで自分の価値を確立したいとも語った。自分は何かに位置付けられたいのか？という問いに対し、Bさんは目に見えるものとして確かな価値がほしいと語った。しかし、大学に入った当初は「自分の望んでる、なんか、何かにになりたい。何者っていう存在がちゃんとした名前？ついたものがほしくて。でも、大学生って何にでもなれる反面、現状何でもないみたい。それがすごく嫌で。で私は何になりたいんだろうっていうのも分からなくて。」と感じていたことも語っている。

## カテゴリ8：【抑制】

自傷行為の「抑制」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[時間的・物理的制約]

Bさんが、自傷行為が再燃し、頻度が増した大学入学時期を経て、自傷行為を抑制した理由について、「今切っていない理由の一つが、結構切ってる暇もないというか（笑）」と語った。「意外とバイトしてたり、学校行ってたり、切りたいて思う瞬間があっても手元にカミソリが無いって瞬間だったり。カミソリがあるときは別に切りたいて思わなかったり。」という様に道具の獲得と、「自傷行為出来る状況」が揃わない忙しさの中では、自傷行為が行動としては抑制される可能性が示唆された。

#### [精神的充足感]

Bさんは自身が精神的充足感を感じることも、自傷行為の抑制につながっているのではないかと語った。

B：私が切ってなかった時期って、私の事、のリスクを止めてくれる人がいた時なんですよ、それが、最初の中学生の時は小学生の時からの幼馴染だし、高校入ってからだったら付き合ってた人だったから

B：たぶん切ってた時期は、友達もいない。話せる人も（いなかった）（中略）附属の人が多かったので元々グループができて。そういう女の子たちと雰囲気合わなくて、ただただ授業中うるさいだけで。それにもだいが慣れて、私には私の友達、別の。授業でも友達がいるし、（中略）一対一で関わればその子たちも悪い人ではないのもちょっとずつ分かった。なんとなく、大学に自分の居場所ができたって思います。

Bさんが自傷行為を行うことを止めてくれる、自分を心配してくれる人たちがいるという実感や、大学でのストレス源が減少し、居場所感を持てるようになったことによる精神的充足感が抑制につながっていると示唆された。

#### [ストレス源の減少]

また、Bさんの自傷行為の大きな原因である家族関係が改善したことでストレス源が減少したことも、自傷行為の抑制につながっていると語られた。弟が野球をやめたことで、練習の付き添いや送迎のためBさんと過ごせなかった土日に、買い物と一緒に言われたりするようになり、親と過ごせる時間ができたという。

#### カテゴリ 9：【他者からの理解と自己開示】

他者からの理解と自己開示関わる概念が、以下の通り抽出された。

##### [親に理解されない]

Bさんは親に一度「私が感情の波がすごい激しいから自分でもそれはしんどいし、一回病院に行きたいって話を親にしたことがあって、薬の効果で一時的であっても、少しでも、うーん、自分をコントロールできるようになるんだったら、行きたいってことを少し濁して親に言った」ことがあるのだが、その際に母親から「そういうところはそういう人たちが行くところだからって言われて。」「うちの子は大丈夫っていう風に思ってるんだろうなって」思っているであろう親の姿を見て、「余計なんも知らないんだろうなって腹立った」と語った。

[親に気づかれても困るけど、気づかれなくて落ち込む]

Bさんは、親は自傷行為のことを気づいていないという。「言われたら言われたで困る(笑) 反応に困るんですよ(笑)」という一方で、「でも本当に気づいていないんだったら…それだけ見られてないんだろうとは思いますが。」と語った。普段会うことのない祖母がすぐに腕につくっていたあざに気づいてくれたという経験もあって、「でもお母さんは何にも言わないな」ということがより際立ったのだと語った。

[サインを出さなくても気づいてほしい]

Bさんは「自分も見てほしい割にサインは出してない」自分にも非があると言いつつ、本当は心のどこかで、サインを出さなくても「たぶん無条件に親が気づいてくれるんだろうっていう私のイメージが壊れないから」、気づいてほしいと思う気持ちがあるんだと語った。

[受け入れた上で止めてほしいが、事前に言えない]

家族以外の他人に関しても「受け入れた上で、止めてほしいって気持ちはありますね。話きいて、切った後はもう何も言わないけど、切ろうとしてるんだったら止めにかかるみたいなの。」という気持ちがあることを語った。しかし、切ろうとする前に自分からは言わない、いつも事後報告になってしまうのだと苦笑いをしながら語った。

[積極的自己開示(カウンセリングの話も)]

Bさんには「傷見られたくない」「今の友達もそうだし、その別の大学の仲良くなった先輩とかにも(中略)そういうことしたこと無い人からすれば少なからず心配だったりとか恐怖だったりとかがあるかもしれないから、そうは見られたくないな」という、自傷行為のことを周りに知られたくないという気持ちがある一方で、積極的自己開示が出来る場合もあるという。「知ってほしい人…はたぶん自分から話せる相手。(中略)だから連絡するのは(中略)私の事を忘れないでほしい相手なのかなとも思う」という様に、自分のことを知ってほしいと思える相手には自己開示ができるようだ。

[本人以外に話したくない]

しかし、積極的自己開示ができる場面がある一方で、積極的自己開示ができる相手以外には言いたくないという強い気持ちがあるともいう。大学でのストレスチェックをきっかけに大学の先生に声をかけられ、カウンセリングを勧められた際や、中学の時にカウンセリングに通っていた際に「私はそういう形であってもその人が私の事心配してくれたのはうれしかったし、その人が話聞くよって言ってくれたのが嬉しかった」「私は別にその人の事が好きだったから普通に話すのも楽しかった」けれど、「その人から別の先生のところにカウンセリングに行くっていうのがいやで」「あなたにだったら話きいてほしいけど、あなたに勧められても他の人と話したいとは思わない」と、誰でもいいわけではないという気持ちを語った。

#### カテゴリ10:【理想の死に方】

Bさんの理想の死に方に関わる概念が以下の通り抽出された。

[ただ死ねばいいというものじゃない]

Bさんは「周りの中でどうやって自分の存在が残るかっていうのはすごい気にしてる」という。「みんなに惜しまれて死ぬっていうか、みんなに囲まれて、自分の最後を見せられるっていうのはたとえ犬であっても人間であってもかっこいいなっていうのはすごく思ってる」「なんか、死に方もやっぱり大事」であると語った。

[死んだ愛犬への想い]

Bさんがそう語るには、死んだ愛犬への想いが関係しているという。

B：なんか、ずっとわんちゃんを飼ってて。私がもう二歳とか三歳くらいから飼ってて高1の時に、私が高校入ってすぐに死んじゃって。

B：うーん…その子が、××が死んだときに、死ぬところにいたんですね。夜に家族でいる時に、ずっともう一か月くらい具合悪かったのに、急に起き上がって。で、家族みんな…まっお父さんいなかったんですけど（笑）家族みんな呼ぶようにして家族に囲まれて死んでいった。

B：そういうことがあった後に、たまたま親がなんか、死んだワンちゃん、飼ってたワンちゃんは虹の橋の下で待ってて、飼い主たちが天国に来るのを虹の橋のところでずっと待ってるから安心して下さいみたいな本が、記事があって。多分、私は本当にあるかないかは別として、やっぱり自殺したらそこには行けないのかなって（笑）

B：自分でそこに、自分の意志でそこに会いに行ったら、本当にその子は喜ぶのかなって思ったら、やっぱり死にきれない。生きようって思うので（笑）

Bさんは愛犬の死に際し、その姿を見て、その子に恥ずかしくない生き方・死に方をしたいと思うようになったと語った。

#### カテゴリ11：【停止 ※1 図5参照】

自傷行為を継続している時点でのBさんの自傷行為の「停止」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[止める理由やタイミングが分からない]

Bさんは自傷行為を継続している状況で、「いつか私が切らなくなった時に、理由がリスクの代わりになるものが何かあるのか、（中略）楽しんでても切りたくはなるから。なんで切らなくなるのかな…」という様に、停止する理由が思い浮かばないことや、「したいと思うタイミングもそんなにないですけど、やめようって思うタイミングもそんなにない」ことが停止していない要因と語った。

[今ではないが、いつかは止めたい]

Bさんは今は止めたいとあまり思わないが、いつかはやめたいという気持ちはあるのだという。以下はBさんの語りである。

B：リスクしなくてもいいくらい強くなってるって事だったらうれしい

[姉のような思いはさせたくない]

ここでBさんは自傷行為を止めたい理由として、姉のトラウマ的体験について語った。最初はBさんは、自分が大人になっても継続していた場合、子どもに見られてもいいと思っていたようだ。

B：本当は子どもができたなら、子どもに…もしも私がリスカしたいって思った時に子どもがそばにいたら別に子どもに隠さなくてもいいって思ってたんですよ。その、ある程度中学生とか高校生くらいだったら子どもの目の前でしても今は抵抗がなかったし、傷跡見せることも抵抗なかったけど。お姉ちゃんがお母さんが頭自分で打ち付けてるところ見てトラウマになったっていうのを聞いて、ちょっとやめておこうかなって（笑）（中略）やっぱりその現場を見たお姉ちゃんは多分小学生上がる前とかだからすごく怖かっただろうし。それをもう20年も引きずるくらいの思いはさせたくないなって思います。

姉が喧嘩の最中にトラウマ的体験の事を泣きながら語っていた様子を見て、自分が同じような体験を子どもに植え付けることはしたくないと思ったということも、停止したい要因であることが示された。

#### カテゴリ12：【停止 ※2 図5参照】

自傷行為を停止した時点での、自傷行為の「停止」に関わる概念が、以下の通り抽出された。  
[他者からの理解と自己開示]

Bさんは最近、友人や後輩に自傷行為の話をした際に、怒られたり心配されりしたという。以下は友人・後輩からかけられた言葉と、それに対するBさんの語りである。

B：（友人の言葉）「○○には素敵などころがあるはずなのにどうして自分のことを壊すようなことするんだ。それを続けていたら本当に失いたくない人ができたときにその人は○○のそばにいてに疲れて離れていく」って言われて。

B：（後輩の言葉）その後輩、わたしが自分のこと大切にしていないうい回しを使うといつも怒って、「俺は○○のこと大切だと思うのに、なんで○○は、自分なんか、っていうの？

俺は○○いなくなったら寂しい」って言ってくれたり、

B：大学の友達の中にもわたしのリスカに気付いてる人がいて、「○○のことが心配。リスカをやめなさいなんて言えないし○○の辛さもわかんないけど、でも心配」って言ってくれて。

B：わたしのこと大切だって想ってくれてたり心配してくれてる人いるんだなって思える瞬間が増えて。

その中で、Bさん自身も「切らなくても生きてる私を認めてほしい」「自傷をする私よりも、笑顔の私を好きでいてほしい」と感じるようになったという。

[大切な人が離れる方がいや]

また、「それと同時に男友達に言われた「人が離れていく」っていうのがすごく怖いことに思えたんです。だからわたしが今死にたくても消えたくても切らないでいられるのは、切って傷ができることより、切ったときに大切だったひとたちが離れていくんじゃないかってことで、その

恐怖のおかげでリスクとめられています。」と、そんな自分を大事にしてくれる人たちを失いたくないという思いが停止要因になったことを語った。

[話を聞いてくれて笑い話になる]

また、Bさんは「話したら聞いてくれる人がいる」ことや「なんだかんだ話してたら笑い話になることも」あるのだと語った。

B：なんでそんなに辛かったかも、切ってない分、私の中に残ってて。

B：相手と話す中できっと私もわらっていられるようになるのかなあと。

[先延ばし力の向上]

そういった人たちのおかげでBさんは辛いことを「先延ばし」にすることが出来るようになったという。

B：だったら今日は寝て、明日友達に話そうかなって思うようになりました。

I：なんだろう、先延ばし？に前よりできるようになったのかな？

B：そゆ（そういう）ことだと思います。

[形式の変化はなし]

停止したことによる自傷行為の形式の変化は起こらず、継続していた時に比べ、切りたいという衝動自体も減っているとのことだった。

[再燃の恐怖]

一方で、再燃した時に、「結局こいつどんなに心配しても変わらないじゃん」って呆れられるのが怖いから」「相談出来る人いるのかなっていう不安」があるとも語られた。

### カテゴリ13：【自傷行為のイメージ】

自傷行為のイメージに関わる概念が、以下の通り抽出された。

[否定される・怒られるもの]

Bさんは今までの経験から自傷行為は否定されるもの・怒られるものというイメージがあるという。

B：なんか、初めて切った時に、たまたまそのことを一人友達知ってて。私が切ったことを知った子がいて、私はその子にしか話さなかったんですけど、その子から私の友達何人かに伝わっちゃって。その子はなんか相談…〇〇がやばいんだけどどうしようって相談してて。で、次の日学校に行ったら、その知った友達はあんた腕出しなさいよ、みたいな。なしたの？みたいな感じになって。その時にやっぱりリスクかすべきものではないんだなって。したらどっちかという怒られるんだなみたいな感覚だったので。

B：なんかリスクすることに対して今まで否定的な人しか周りにいなかった。

[もっと大変な人がするもの]

また、自傷行為を開始する前は、自傷行為は自分よりもっと大変な人がするものだというイメージがあったという。「リスクをしてる人は本当にリスクして倒れて死ななくても病院に運ばれて、やっぱりその精神的に何かつらいことがものすごいあって大変だった人がするみたいなイメージがあった」が、自分がしてみると「私にもリスクは出来るんだ」「なんかあ、リスクってこんなもんなんだってくらいにしかならなかったです。」と語った。

#### カテゴリ14：【形式の変化】

自傷行為の形式の変化に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[自分であざをつくる]

リスク以外の自傷行為をしていたか？という問いに関して、Bさんは高2の時に自分の腕をわざとぶつけたり、噛みついたりしてあざをつくるという行動をとっていたと語った。しかしこの行動は、色が気持ち悪いという理由で停止したという。

#### カテゴリ15：【自傷行為の役割】

本研究の主題である自傷行為の役割に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[ギリギリのところで自分が負けずに頑張っている証]

Bさんにとって自傷行為のできる傷は、自分がギリギリのところで負けずに頑張っている証の役割を果たしているのだという。

B：傷があること自体が自分が頑張ったことの印みたいな。

B：自分が生きようとしてる印。傷ができて、普通もの壊したら片付け、壊れても治らないけど、自分の身体が治ってるってことは自分がまだ生きようとしてる印。だから、ああ自分の体はまだ頑張ってるんだなってなります。

B：闘っているつもりもたぶんもとはと言えば無くて。ただ、負けたくはないんですよ。負けたくないってことは、闘わなきゃいけないみたいな。

I：なるほど、勝つしか道はない？

B：うん。

こうした感覚にもとづいて、自傷行為をしながらでも負けずに生きていたいと感じていると、Bさんは語った。

[相手の中に自分の存在を残すもの]

Bさんは親密な関係の人物に、自傷行為をした時の写真を送り付けることがあるという。「送るのもやっぱり、相手の中から自分の存在が消えるのがいやなので、多少方向は間違っても自分の存在を相手に残す？為のものなのかな」と語った。Bさんにとっては、相手の中から自分の存在が消えることが恐怖であり、自傷行為はそれを利用して相手の中に自分を残す役割を果たしていることが示された。

[人にどれだけみてもらえているか測るもの]

同時に、自傷行為をすることは人から自分がどれだけみてもらえているのか測る役割も果たしていると語られた。

B：今でもリスカ続けてる理由の一つが、リスカすることで親がどれくらい自分のことを見てるかっていうのが結構私の中でポイントになってて。

B：腕に傷あったら、夏とかだったら目立つじゃないですか。ある程度火傷したとか転んだとかだったらなんとなく普段の会話の中でお父さんでもお母さんでも言ってるから。でもそういうのとは明らかに違う傷があることにこの人たちは気づくんだろうかっていうので親から私がどれだけみられてるのかっていう基準？にはなってるのかな

また、「周りから気にかけてもらえるっていう多少なりとも安心感？はあるのかな。」とも言い、この感情が、自傷行為の写真を特定の人物に送り付けるという行動にもつながっていると語った。

[辛い状況から逃れるためのもの]

Bさんが大学入学と同時に自傷行為が再燃し頻度が増大した時には、その辛い状況から逃れる理由付けとしての役割も、自傷行為は果たしていたという。「大学にあんまり行きたくないなーっていう状態のまま、でも、自分で選んだ学校でもあるし、親にお金も出してもらってるし、指定校推薦だったので学校のメンツもあるし」という外的圧力がかかっている中、「私が学校から離れられる理由っていうか言い訳って言ったら、入院するとか死んだとか何かしら生死にかかわることをすれば、一時的にでも私はその学校に行くってことから逃れられるんじゃないかなって思って」切っていたと語った。

#### カテゴリ16：【前向きな気持ち】

当事者として、今だから語れる当時の経験に対する前向きな気持ちについても語られた。概念は以下の通り抽出された。

[リスカの経験で得られたものがある]

Bさんは自傷行為をしたことによって得たものもあったという。1つは「前に結構話に出してた私の付き合いってた人が、別れて少したってから、(中略)なんで私と一緒にいたのかって付き合いってたのかって理由を聞いたら、好きだったのもあるけど、後半は、その傍にいないと〇〇が勝手に死ぬんじゃないかって思って怖かったら一緒にいたって言われて(笑)私はそれでこの人の心をつなぎ留めておく方法がリスカだったんなら、その人との時間が増えたってことだからよかったって思いました。」と語り、自傷行為によって繋ぎ止められた関係をあげた。また、「今の△△のスタッフとかに対しても、ある意味リスカをしたことがある私だからこそ、相手の話が聞けたりとか、話せること？もあるのかなっていうのは」当事者だからできたことだと語った。

[リスカしたことに後悔はない]

また、自傷行為を経験したことに関して「しなきゃよかったって思ったことはない」とも語った。

### カテゴリ17：【研究協力の動機】

本研究への研究協力の動機についても語られ、概念は以下の通り抽出された。

[筆者だから]

Bさんに研究協力の動機を聞くと「たぶん□□(筆者)だったからだと思います。(中略)もともとお互いの事を知ってる状態だから話しやすい」と述べていた。

[当事者として話すことで見る目を変えたい]

同時にBさんは自分が研究協力することで、研究が進み、自傷行為をしている人たちへの目を変えたいと語った。

B：自分が話すことを知りたかって思ってもらえることはうれしいし…

B：自分が切ってること言い出すのって勇気いると思うけど、話してもいいんだよーって受け取ってもらえるようになればきっと他の人たちからの目も変わると思うので

当事者である自分の経験を他人の利益のために提供したいという感情が、研究協力を承諾してくれる動機に繋がっていることが示された。

### (3) Bさんの語りの考察

Bさんの語りの分析結果に対する考察に際し、特に自傷行為の発生から停止にかけての各要因の関係性について図に示す(図5)。

BさんにおいてもAさんと同様に「クライシスコール」(小田 2000)としての自傷行為の面が見られた。ひっそりと一人で誰にも気づかれずに死ぬことで自分のことを見てくれない、優先してくれない家族に、「なんで気づけなかったのだろうと思わせたかった」「死ぬことで自分への目が変わるのかなと思った」という言葉からも、自傷行為によって、自殺することで、周囲の人が自分の苦しみを理解してくれるのではないかという期待や、死ぬことで肉親への攻撃を実現しようとする気持ちが読み取れる。また、Bさんの場合は「最近切ってないな」と思うと、大きな理由が無くて切りたくなるという言葉から、自傷行為が挿話性自傷行為から反復性自傷行為へと移行している可能性が考えられる。Bさんはリストカットなどの自己切傷以外にも、自分で腕などを打ち付けてあざをつくるという自傷行為もしていたと語った。これらは、常同型自傷行為に分類されるものであると考えられる。

また、「きれいに死にたい」というBさんは、「リスクも見栄え悪いんですけど(笑)」と言いながらも自傷行為を選択した。「死ぬ目的で行う自傷行為」も含めると、こういった捉え方は古代ローマ時代から存在する。古代ローマ時代に自決を命じられた貴族が取った方法が手首を切ることであったことに始まり、Sienkiewiczの作品によって美化されたことにより、「死ぬ目的で行う自傷行為」は苦痛が少ない・痛みが少ない・眠るように死ぬる手段としてのイメージが定着した。現在でも一般的には、首つりや飛び降り、服毒自殺と比較すると、美しくきれいな死に方ができると思われている。

Bさんの自傷行為の停止には、心の防衛機制の変化が関係していると考えられる。元々は「辛い状況から逃れるためのもの」という逃避の側面を持ち、「頑張ってる生きている証」「相手の中に自分を残すためのもの」といった投影とも取れるものだった自傷行為が、他者からの心配に

応えるために、先延ばしして友人と話して解消するという方法に変化したことが、その停止につながったと考えられる。

Bさん独自の語りのカテゴリとして「理想の死に方」が抽出された。辛い状況が続く中で死にたいと考えていたBさんは、自身の愛犬の死の状況を見て「ただ死ねばいい」というものではなく、皆に惜しまれながら見送られるような死に方が良いものであり、「死に方は大事」だと感じるようになった。そこでも、家族に囲まれて死んでいった愛犬の姿に自身を投影していると考えられる。また、そういった死に方への願望や、自殺してしまったら愛犬には会えないのではないかという気持ちが、自殺企図を思いとどまらせたり、自傷行為の抑制要因にもなっている可能性がある。

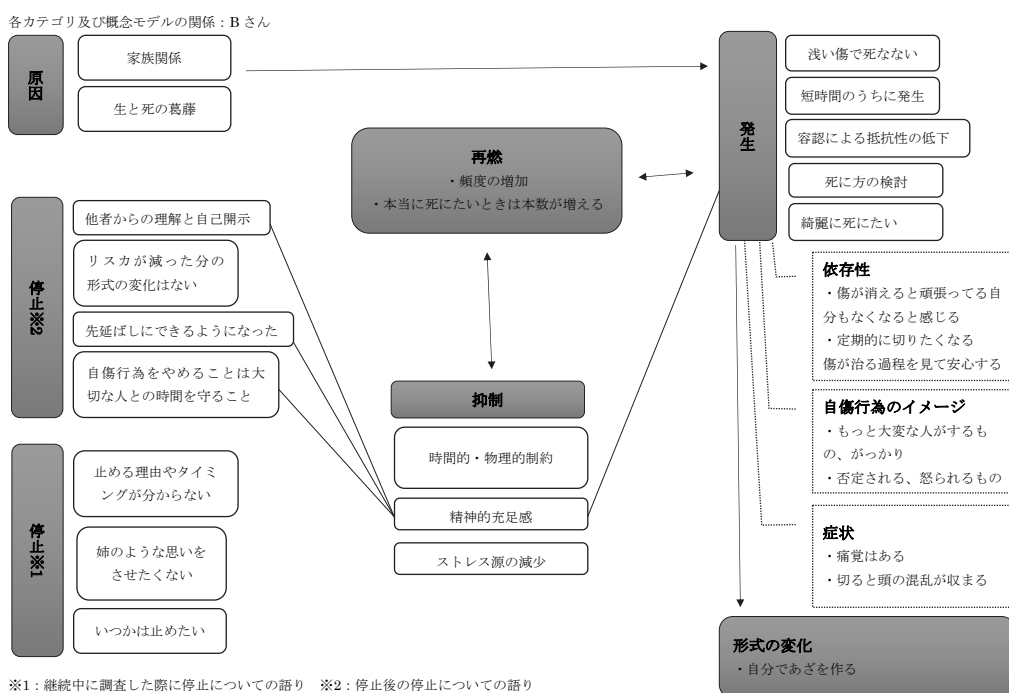


図5：自傷行為の各要因の関係について

また、もう一つのカテゴリとして「外部から価値を付けられたい」が抽出された。この語りからは幼い頃より重要他者である家族から「何かを頑張っているという付加価値」が無いと人として価値が無いように取り扱われた経験から、アイデンティティの確立や、自己肯定感が他者からの評価によって左右される状態になってしまっていることが原因だと考えられる。しかし、一方でその状況に恐怖を抱いている気持ちも伺える。その恐怖を解消するために、神様という「不変の者」から価値を付与されることで、自身のアイデンティティや自己肯定感をも不変のものにしたいという気持ちが伺えた。

家族に後回しにされてきたと感じているBさんは、認めてもらえるような何かを頑張っていない自分は、家族に優先してもらえなくても仕方がないと感じたと同時に、死にたい気持ちと

不変の価値がほしいという気持ちを抱いたものと思われる。自分が静かに死ぬことで、近しい人間になぜ気づけなかったのだと思わせたかったのが、愛犬の死を目の当たりにして、死に方は大切だと考え方が変化した。そして、Bさんのことを必要だ、大切だと伝えてくれる人たちの存在によって、自分の辛さを自傷行為という方法で自分一人だけで解消するよりも、その人たちとの時間を守りたい、その人たちと話して解消したらよいのだと、さらに考え方が変化したことによって、Bさんの自傷行為は停止に至った。原因となる関係そのものが改善されなくとも、それらを他の関係で補うことによって自傷行為が停止する可能性が示されているのではないだろうか。

### 第3節 Cさん

#### (1) Cさんの概要

Cさんは現在10代後半。F県内の都市圏の大学に通っている。Cさんは現在も自傷行為を継続している。再婚相手である父親、母親、Cさんの3人家族でCさんは実家暮らし。母親は以前、仕事をしていたが職場のパワハラが原因でうつ病の診断を受け、現在は専業主婦をしている。

#### (2) Cさんの語りの分析結果

分析の結果、17のカテゴリが抽出された。

##### カテゴリ1：【原因】

自傷行為の「原因」に関わる概念が以下の通り抽出された。

##### [家族関係]

Cさんは幼い頃から母親から虐待されていたという。「殴る蹴る。お湯とかかけられる。」身体的虐待だったものが、高校に入ってから、「家帰っても無視されるし、鍵かかってたり」「帰ったら親が泣いてたり」という心理的なものになっていったという。「今まで力で解決してたのが力じゃないもので解決しようとしてくるのが、結構刺さって…」と、よりつらさが増したことが分かる。また、母親はCさんが幼い頃に離婚しており、働いている間祖父母と過ごしていたり、母親が仕事のパワハラによってうつ病を発症し、退職するなどの出来事があり、母親との関係が幼い頃から安定せず、複雑であったことが示された。

Cさんは、家族関係が原因で自殺未遂をした経験があるという。部活の業務連絡も含めて連絡が不便な為、母親からダメと言われていた携帯をこっそり買っていたことや、祖父から使わせてもらっていたタブレットが見つかってしまう。「部活の連絡もなんもできないじゃん、いつ部活あるのかもわからないのにみたいな話をしていて、なんか友達とこれから修学旅行来年もあるし、友達と連絡取れないのも、普通の会話をしたいんじゃないで、業務連絡もできないのはさすがに無理だ」と理由を説明しても理解してもらえず、「いつもの説教よりきつい説教」を受けたという。「そこまではまだ大丈夫だった」と語るCさんがその後、家に帰っても「親が泣いてご飯つくってて。鍵もってたから入れたんですけど(中略)入ったら泣いてて、出てってって言われ」という。家を出たCさんを父親が探しに来て一旦は帰宅したが、帰っても母親から「いなくなればいいのにみたいな。そういうのを、生まれてこなければよかったのにみたいな」ことを言われ、父親からも怒られたという。自室に戻り、そこで自傷行為に及んだ末に、「部屋出てきて何を思い立ったのか飛び降りようとして(笑)窓ばって開けて、で、飛び降りようとして」死ねるかどうかの確認もせずに、4階の高さにある自宅の窓から衝動的に飛び降りようとした

という。「あの時死にたいしか思ってなかった」と語るCさんを父親は慌てて止めたが、本当に止めてほしかった「母親はガン無視でしたね（笑）ご飯つくってた（笑）」という。また、自傷行為をしているところを見ても「切ってるの見て、何かっこいいと思ってんの？」「ダサいから。今後社会に出るにあたってどれだけ不利になるとかってひたすら言われ」るばかりで、自分に対する両親の無関心さが更にCさんを追い詰めた、と語った。以下はCさんの語りである。

C：うるせえよって思ってた（笑）

I：誰が原因だと思ってんだよって？（笑）

C：うん（笑）

#### [ストレスの矛先]

Cさんは「切ろうってなってるときは、（イライラとか）大体そこらへん通り越して無に」なるほどストレス過多の状況になった際に、「発散できないからぶつける先もリスカしかない、自分にぶつけるしかない」ことが自傷行為の原因の1つであると言う。

#### [強すぎる責任感]

また、Cさん自身に関して、自分が部活に関してもめていて、親にやめろと言われたときにも、パートリーダーを勤めていたために自分が抜けたらまずいのではないかという強い責任感があって、ストレスがかかっているにもかかわらずその場所から離れられなかった、と語った。

#### [居場所感の無さ]

「表面上はみんな仲良く」していた学校でCさんはリスカ以外の自傷行為として、恋愛依存に陥っていたと語った。そのため「めっちゃめっちゃ男とっかえひっかえみたい。浮気みたいな時期があっ」たという。しかし、「そういう状態の事をなんか本当に仲のいい女子以外、受け入れてくれない…じゃないですか、そんなの。だから、めっちゃめっちゃ叩かれるしもう。なんていうの悪口？陰口みたいな」ことを言われたり「ありもしない噂と一緒に流れちゃ」ったりしている中で、その内容も全て周りから入ってくる環境で、「高校にすごい居場所あるわけでも、なんていえばいいんだろう、安定した居場所があるわけでもないし、仲いい子もすごくいたし、保健室も仲良かったし（笑）割と今でも会ってる高校の友達もいるから仲は良かったけど、安定はしてない。それこそ、不安定になる要素もめっちゃめっちゃあった。」ことで、居場所感を感じられなかったことが、Cさんを精神的に不安定にさせていた大きな要因だと言える。

#### [学校でのストレス]

そんな居場所感のない学校で悪口以外にもストレス源があったとCさんは言う。1つは部活でのストレスで、「部員同士の仲はいいけど、どうしても外部指導者と私が合わなくて。ほこほこにディスられるし。なんなら私より下手な人が私より上の立場にいる」という理不尽感を感じたという。また、「最終的などどめが友達の事で」とCさんは友人に仲間外れにされた経験を語った。「別グループにいた友達が1人になっちゃったから、その友達を自分たちのグループというか二人組のどこに入れて、一緒に活動してたらなんでかわかんないけど、自分がハブら

れ」たという。「その時も途中でどうもできなくなって、他のグループに途中から」入ろうとしたが、「中2から3ってクラス替え無くて、そこのもう成り立ったクラスのメンバーで、他のグループに移動もできないし」と身動きが取れなくなっていたことが「一番最初にストレスになったこと。」と語った。

[教師からの理不尽な拒絶]

加えて、Cさんは教師から受けた理不尽な拒絶も大きなストレス源になっていたと語った。当時、生徒会に入るために勉強を頑張っていたCさんは、顧問である英語教師から「私あなたとはやりたくない」と突然言われたという。理由として、「英語も成績全然伸びないじゃん、どうせ全然やってないんでしょとか言われて。えー、私今回のテスト、前のテストより30点点数上がってる…えーみたいな。90点取ってんじゃない。えーみたいな。」と感じたという。この出来事に対して「さすがに友達も親もそれ聞いた時にめっちゃ怒って」くれたというが、Cさんは途中で担任になった先生にも「やってないことやったって言われて、私そんなことしてないってなったりとか。テスト勉強めっちゃやって点数なん十点とかあげても、勉強しなかったしよって怒られたりとか。めっちゃ理不尽みたいな」扱いを受けたこともあり、教師との関係がストレス源になっていたことが分かる。

## カテゴリ2：【情報】

自傷行為の「情報」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[リスクは友人のまねごとで知った]

Cさんは自傷行為を始める前からリスクの事を知っていたという。きっかけは「友達が知ってた、やってた…ふざけてやってた（中略）なんか定規にペンぬって腕にスってやったらリスクみたいってというのが（中略）やってたのかな。別グループだけど、仲良かった別グループの子たちがやってた（中略）中学校の頃にはだれかかれかやってた。そういうの。」だという。

[調べたことはない]

しかし、Cさん自身が自傷行為や、その心理状態について調べたことはないという。

## カテゴリ3：【発生】

自傷行為の「発生」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[中2の荒れた人間関係]

Cさんが初めて自傷行為を始めたのは中2の時である。「一番人間関係荒れてた」時期であったという。

[突然始まる]

そんな中、自傷行為は何か大きなきっかけがあったその日に起きたというわけではなく、「ある日ポッと」始まったと、語られた。

## カテゴリ4：【症状】

自傷行為の「症状」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

## [痛覚の消失]

Cさんは自傷行為に及んでいる時は常時、ほとんど痛みを感じていないという。後々意識がはっきりしてくる際に痛みが出てきて気づくが「やってるときは(痛みが)ない」という。

## [解離症状]

Cさんは自傷行為に及んでいる時に記憶の解離症状もあったという。自殺未遂の時や自傷行為に及んでいた時も、その行動自体をした記憶はあるが、その瞬間は記憶が飛んでいる・意識が遠のいているような感覚で、時間がたって、自傷行為の傷が痛んだり意識がはっきりしてくるとハッと、〈またやってしまった〉、〈あ、切ったんだ〉という思いになるという。また、なぜ自傷行為をしようとしたのかの理由について憶えていないことが多いことも語られた。

## [利き手と反対の傷が多い]

Cさんに傷の位置を聞いている中で、利き手で切る動作をしながら「こっちですね」と言い、利き手で道具を持つため、基本的には利き手と反対側に自傷行為の傷がつくことが多いと語った。

**カテゴリ 5：【ストレスに対する症状】**

Cさんは自傷行為に及ぶ前からストレスに対して身体症状が出ていたという。分析の結果、語りの中からストレスに対する症状に関わる概念が、以下の通り抽出された。

## [聴覚過敏]

Cさんは自傷行為を「しててもしてなくても小さいときからずっと」ストレス過多の状態になると「音にすごい敏感になる」という。

C：打撃音とかそういうのがダメで、こういうのとかおく（ボールペンを机におく、落とす）トンって音とかがバチン！って耳に聞こえて。だからそういう時は人とも話せなくなるし、たちつてととか破裂音になるじゃないですか、あれがうわーってなっちゃって、ダメな時。

I：なんで打撃音破裂音だめなんだろうね

C：分からない、耳がすごく敏感になっちゃうから、歌詞がついてる音楽とかも聞けなくて、川が流れるような音楽を聴いたりとか（笑）

I：結構続くのそれは？

C：一週間くらいダメなときあります

I：そうなんだ。今もそれはある？

C：今でもあります、全然。

C：切る前からずっと。もう小学校の時はなんでわからないので泣いて泣いて。親はなんで泣いてるかわからないから怒ってみたい。たべものたべないでー！って泣いてた。咀嚼音？だめ。（笑）自分にご飯食べてもなるからふふふふー！みたい（笑）

## [食欲減退]

また、食欲減退が症状として出る場合もあると語った。

## カテゴリ6：【再燃】

自傷行為の「再燃」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

### [高校での再燃]

一番「爆発したのは高校だから。高校の時はすごい爆発したんで（笑）」と語る。

### [達成感と母親からの侮辱]

その原因のうちの一つに、母親からの侮辱を受けた経験があったという。Cさんがイベントでスピーチをやり切り、そのことを報告すると母親から「あぁじゃあもうそんなくだらないものとも縁が切れるんだね」と言われたことで「なんだったんですかね。なんかリミッター外れたら外しちゃったんですかね。なんか外れちゃったんでしょね、（スピーチを）やり切った感と母親からの言葉で。」と語った。

### [朝まで血が止まらなかったこともある]

高校に入ってから基本的には自傷行為を継続していたが、時には朝まで血が止まらなかったこともあったという。

C：朝まで血が出てたことは、あ、夜中に起きためっちゃ切った時に夜中に起きて触ったらぬめってして、え！ってなって、そのままタオルでガッとおさえて二度寝したんですよ。そしたら、止まった。起きたらくっついてていやー！みたいな。びっくりしました。うわって（笑）  
うわって言って、電気つけたら親起きるしなと思ってちょっと外の光？普段カーテン閉めないんで外ちょっとだけ光入ってくるからほんのり見て、ちょっとわからないから、とりあえず、みたいな。手べっちゃべちゃになっちゃったなーみたいな（笑）案の定みたいな、今回やばいなって。今回やばいなって思ってちょっとしばらくできなくなるけど、傷パワーパッド貼っておくかって。

### [異性関係のトラブル]

Cさんの再燃の条件として、異性関係のトラブルも関係していることが示された。例えば、学祭前に恋人と別れた時や、恋人とクリスマスなどのイベント前に喧嘩をしてしまったことなどが挙げられた。また、Cさんが恋愛に依存をしていた時期にも、自傷行為の頻度が増えたという。

C：付き合ってる前と、別れた後がもうすごい増えます。逆に。なんて言えばいいんだ、その間の時期（元彼から次の恋人と付き合うまでの時期）って2、3人とか被ってたんで大体。ものすごいストレスになってて（笑）いやだから別れたいけど別れてくれないみたいな。もういやだみたいな、お前嫌だみたいな。

### [学祭や受験のストレス]

中学生の頃に初めて自傷行為をしたCさんは、その後一年ほどは行為を停止していたのだが、「学祭の時期がどうしても弱くて。学祭の時期っていろんな人からのストレスとか、自分に変な責任感あるのも良くないんですけど、そこでめちゃめちゃストレス感じてて仕事もめっちゃ持ち

帰っちゃうから、そこでストレス爆発して中3に戻るっていうか、また復活始める。」という。再燃した時期は「友達曰く見た目的にも目でわかるくらい雰囲気を変だっみたい。様子を変だっみたい。顔？表情とかも変だっみたい。そもそもそこらへんで泣いたりもしてたから。変だっ。そう、教室とかでもいきなり泣き出したりとかしてた」くらい精神的に追い詰められていたことが再燃につながったと示唆された。同様に大学入試センター試験の際も体調を崩し、ストレスがたまったことで再燃したという。

### カテゴリ 7：【依存性】

自傷行為の「依存性」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[痛みが安心に]

自傷行為を始めた当初は、そんなに気持ちの変化がなかったことが抑制につながったが、その後、変化があったという。再燃後、「痛いのも、まだ痛み感じられるほどいま大丈夫なんだみたいな、なんか安心みたいな。リスクあることが安心みたいな。まだ大丈夫みたいな、まだやっていけるみたいな、リスクのあととか痛みとかに繋がっていた気がします。」という様に、自傷行為の痛みが自分はまだ大丈夫だという安心感につながった、と語られた。

[リスクへの依存]

また、「しないと寝れない」ほど依存していたと、自傷行為の依存性を自覚していたことを語った。

C：もう、なんだろう、途中からは切り始めた…途中からは切り始めてっていうか（時期を思い出さずようにつぶやく）、そっか、切り始めてからか、もう、安定剤みたいな、それが無いと、薬物みたいな？（笑）

I：ちょっと依存症かも？

C：とか思いながらも

I：無いとダメになってるなって

C：思ってる時期もあった。思ってた。

[生の実感]

Cさんは自傷行為に依存していく中で、始めた当初より生の実感を感じるようになった部分があると語った。

C：でもなんか傷見てなんで生きてるんだろうみたいなのは思うようになってたかな。

I：中学生の頃より？

C：うん

I：傷見てなんで生きているんだろうと思うんだ

C：生きてるんだなみたいなのも思うけど、昨日こんなことしても生きてられるんだみたいな。浅いけど（笑）

I：血だらけなのを見て、こんなにしても私生きてるんだなって？

C：生きてるんだなって。思いながら。

I：それは、こんなになっても生きてられるんだなのか、私はこんなことまでしても生にしがみついているんだだと、どっち？

C：後者。

[他の部位をやめた分、リスクは増えた]

Cさんは元々、手首、足、首の三か所に自傷行為を行っていたが、首と足に対しては抑制され、それによって自傷行為の全体数が減ったのではなく、その分、手首に対する自傷（リスク）が増えたことが示された。

### カテゴリ 8：【病院での関わり】

Cさんは体調不良による内科の受診をきっかけに、病院とも関わっていた。分析の結果、病院での関わりに関する概念が以下の通り抽出された。

[自傷行為が医師にばれた]

自傷行為での通院歴はなかったが、体調不良で診察に行った病院で、「こっち（リスクした腕）出せないからこっちだしてみたいにして。で、（中略）一般の入試になる前くらいに病院の先生に…ばれ（笑）」たという。

[親との関係に対する指摘]

その際に、医師から「なんか何かを感じ取ってたんだと思うんですけど、いきなりなんかストレスたまった、親との関係どうなの？って言われて、私一人で行った時に。どう…とは（笑）そこそこみたいな（笑）みたいな話になって。すごい過保護だと思ってみたいなんですよ先生も。毎回ついてくるし。」と、親との関係について指摘され、「親と離れる時間をつくりなさいってその時言われ」たという。

[精神科を勧められる]

同じ話題の中で医師から「切ったりとか薬大量に飲んだりとかしてるの？」と聞かれ、「ODはしてないけど、リスクとかはずっとしてますって言った時にマジで精神科連れていかれそうになり（笑）嫌だーって（笑）絶対嫌で（笑）絶対嫌だ絶対嫌だ、親にも絶対言わないで本当に嫌だ」とCさんは精神科の受診を断固拒否したという。そこで医師からは「でもなにかあるんだったら別におなか痛いって言ってくれたらここの病院泊めてくれるから、なんでもいい、切りそうになったらとか切った後でもいいから、病院に来なさいって。とにかく来なさい」と言われ、それから「一気に切らなくなった。（笑）」という。実際に病院にその後自傷行為の際に行ったことはないが、気持ちが「ちょっと楽になった。それだけのために病院使うのも嫌だったし」、精神科にも「紹介状書いてもらったことはあるけど行ってない（笑）本当に行きたくないから（笑）」と、病院との関わりの中でもいい面はあったと語った。（Cさんは今現在、ODもする時があるという／カテゴリ14：形式の変化を参照）

### カテゴリ 9：【抑制】

自傷行為の「抑制」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[恋愛関係の安定]

誰かと付き合う前、別れた後にはストレスから自傷行為が再燃するというが、一方で恋愛関係が安定している時にはそのことが抑制要因になっている場合がある。Cさんは言う、「んーと、一人の人に絞っている間はちょっと減るんですけど、ちょっと（笑）ちょっと、減るんですけど。」

[部活に支障が出る]

抑制要因の中には、心理的なものだけでなく、現実問題も含まれることが示された。Cさんは足にも当初、自傷行為を行っていたのだが、「足は部活してたのもあって動く足だと傷開いて死ぬほど痛くて（笑）それで。ハッとした時に痛いです。もの拾おうとしてしゃがんだ時にバクッと。その日とか次の日は全然痛くないんですけど。2、3日たった時にバクッとってはって（笑）だからやばくて。ちょっと他の事に支障出すのはまずいと思って。で、他の人にばれちゃうから。したら。だからやめて。」という様に、生活上、部位によっては支障が出てしまうために、自傷行為が抑制されていたことが示された。

[首は目立つ]

首への自傷行為は、夏場に長くなった髪をまとめる時や、ショートカットにした際に隠せなくなったために、「高校3年生の時には首はもうやめてた」という。やはりこれも、生活上、支障となったことが抑制要因になったようだ。

[ストレスを感じにくくなった]

中3の時は「もう受験勉強でそれどころじゃなくなって、それこそちょっと勉強できる群の人たちと問題とか出し合って楽しんでたんでそこまで激しくひとりじゃなくてそんなにつらくなくて…ですけど、それまでは一人とか後は、他のグループでちょっと仲いい子たちとたまに一緒にいたりとか」することで、自傷行為は抑制されたという。

[歯止めにはならない]

様々な抑制要因は存在するものの、Cさんは「だからって、もうやめようってなったわけじゃないんですけど（笑）」と苦笑いしながら語った。抑制要因にはなっても、自傷行為を完全に止める停止要因にはなり得ない、ということだろうか。

#### カテゴリ10：【他者からの理解と自己開示】

他者からの理解と自己開示に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[母親から理解されない]

Cさんは様々な団体で精力的に活動しているのだが、母親はそれらを一切認めてくれなかったという。「この人外部の活動に関しては何も共感得られないって。でも、やってることやってきたこと、今やってること否定されるのもすごく嫌だった」と言い、母親に認めてもらえなくても、自分の居場所を奪われたくなかったから、活動を続けてきたと語った。

[自己理解]

Cさんは調査の中で自分自身に対する気持ちを語る場面が数多く見られた。

いまだに自分が自傷行為をする理由がはっきりとは分からず、自分でも気づけない時がある

という。

C:なんでしたんでしょうね。(笑) 考えれば考えるほどわからない(笑) まぁ今もしてるっちゃしてるからやめきれないからっていうのもあるのかもしれないけど。(笑)

C:その時どんな心情でしてたのかが分からないから、私の場合は。あんまり、たぶん意志はどっかにあるんですよ。けど、わからない、考えたくないのかな。なんでしたのか、なんでしたのか、わからないみたいなの。

C:自分を、でもたぶんスタンス変わらないんですよ。もう気づいてないから自分の中じゃ、リミッターとかも外れてるんでほとんど。

こういった自分の状態を脱して「普通になりたい」とCさんは話す。しかし、「あって普通などこもあるんですけど。あるから普通じゃない。矛盾してる…(笑)」と、自傷行為があるおかげで普通でいられる今の自分と、自傷行為をしていること自体普通ではないと感じる気持ちの狭間にいながらも、自傷行為を「悪いことだとは思いたくない」、そして、自傷行為を「してた自分がダメな自分だとは思いたくない」と、はっきりと語った。

Cさんは自分のことは「出せてないんじゃない、出したいくない」と思っているという。そのため、「高校のスクールカウンセラーにも親の話などはしてなかった」と語った。また、Cさんは長年、母親のうつ病の原因は「めっちゃ自分のせいだと思ってた」という。しかし、「お前なんて屁でもないわって言われて」「なんかちょっとだけ安心した。負荷になってなかったんだなって思って、親の。」と語った。

[ありのままの自分を受け入れてほしい]

CさんはSNS上で病みアカ(SNSで辛さや病んでいる気持ちを吐露したり、自傷などをしてる人たちと知り合うため専用のアカウントのこと)でつながったネット上の友人と話している中で、「ここでは、(自分を)出して大丈夫なんだな」と感じたり、「病みアカっていつでもずっと病んでるわけでもないの、楽しかったら楽しかったこととかもあげれる(投稿できる)し。普通に仲良くなった子とは普通の話もする。なんだろう普通に話もするし。みたいなの。あるけど…病んだ時も別にすごい格別な対応してくるわけでもないのやつらも。みんな同じような条件だ」から、ありのままの自分でいられるという。

またCさんは、現実の関係においても恋人に、スピーチへの出演をきっかけに自傷行為をしていることを打ち明けた。打ち明けた時は「嫌われても仕方ないしなって思ってた」。けれども「他の人と今までそれこそ荒れてた頃に付き合ってた人と違って復縁しようっていったの私からなんですよ。いままで自分から言ったことなかったけど。だから、それ、なんていったらいいんだろう。一回浮気して振ったにもかかわらず、私が振ったにもかかわらずもう一回付き合ってくれてるからもしかしたら受け入れてくれるかもしれないっていうのと受け入れてほしいっていうのもあって。少なくとも傷があって生きていて自分、みたいなのところがあったから」と、自傷行為も全部含めてありのままの自分として伝えたかったんだ、と語った。

[あっさりとした対応のありがたさ]

打ち明けられた恋人は、「予想以上に塩対応(あっさりとした対応の意)」だったという。しかし、「その方がありがたかったかも(笑) 今思えば(笑) 本当のその時は、え、心配とかして

くれないの？なんでそんなこと嫌わないからみたいなの。大丈夫だよみたいなの求めていた」けれど、「そうじゃないから付き合っているんだろうなとか思って（笑）」と、すんなり受け入れてくれた恋人に対してありがたいと感じたという。

C：私その時これ（カモフラージュシール）もしないで。普段してるんですけどその時お金もなくて。これもしないでいったから、がつつり傷も見えてて。見えてる状態なのに何も言わないし何も気にもしてないみたいなの。変な人だなーって（笑）それこそ主張終わってから一回死ぬほどめっちゃめっちゃ包帯巻いてた時もめっちゃめっちゃかゆいんだよなって。心配してほしくていうのに、へえ、そうなんだみたいなの。え、かゆそーみたいなの（笑）うー違う！みたいなの（笑）心配してよみたいなの（笑）思っていました（笑）

また、Cさんが親しい友人に自傷行為のことを打ち明けた際も同じように塩対応であったことが、その瞬間は寂しいが、今考えるとありがたかったと語った。

C：もっとなんか言ってよーみたいなの（笑）でも1,2日たってあーあれくらいの言い方じゃないと私生きていけないなって（笑）

C：私が選んだ友達だからこういう反応するんだろうなって。じゃなきゃ仲良くなってないだろうなって。だから、そう。それだけ、言えるくらい仲良くなってるとし、言えるくらい一緒にいる存在だから、より言っても反応が薄い（笑）

C：一番仲いい高校の子に至っては、私の前で死ななければいつ死んでも大丈夫って（笑）ひどいー！って（笑）私の前で死ぬのは私がトラウマになるからやめてって（笑）お前のためかい（笑）だから仲いいんだろうなって（笑）

一方で、Cさんを心配してくれる人に対しては「心配させたくないって気持ちの方が大きかったから（笑）□□（筆者のこと）にはスピーチで散々心配かけたから（笑）やばいと思って（笑）」言えなかったと語った。

中学校来の親友を含めて、知っている友人たちに対しては、観点がずれてるなと思いつつも、いい友達を持ったなと感じる、ありがたいとCさんは語った。

C：体育の時にばんそうこう持ってくるのを忘れてまだ広くやってなかった時にばんそうこう忘れて、ごめん！かして！って言って、なんでなんでって聞かれてうん、いやーって言いながら。貼るときに時計外して、時計持ってってって言ったならそれが見えたのか、痛い！怖い！って（笑）面白いなーと思って（笑）そこで縁切るとかじゃないんだって（笑）痛い！怖い！自分分じゃ絶対できない！みたいなの。ア、そっち！？みたいなの（笑）言った。その時思ったのはいい友達持ったなみたいなの。気にされてないんだなとは思ってなかったんです、それを知っても不安がられないのは。

I：気にされてないっていうのは自傷どうでもいいんだって感じ？

C：って思って言っているんじゃないというのが分かってたんでそれこそ。だからそんなに、ちゃんと消毒しなよとか（笑）観点ずれてんなーって（笑）わたしがほしいことばはくれないなーみ

たいな (笑)

〔“自傷行為してる人”として見ないでいてくれる〕

Cさんが自傷行為をしていることを打ち明けたことに対して、所属する団体のメンバーは「そっかーっていう反応」をしたが、それに関しては友達の時みたいはどうでもいいって感じではない反応に見えたのか？という著者の問いに対して、Cさんは「結局皆△△も仲いい友達もみんな含めて、自分以興味がないからそっかって言っているわけじゃないんだなって思って。△△の場合は受け入れた上でそっかって言ってくれてるのが分かってたから」と語った。自傷行為をしている人で〇〇という名前なのではなく、〇〇という人の何かの要素にそういう辛さがあるんだな、というような受け止め方をしてくれるのは、Cさんにとって「うれしいこと。それこそその瞬間だけ物足りないんですけど (笑) もっとなんか言ってよーみたいな (笑) でも1, 2日たってあーあれくらいの言い方じゃないと私生きていけないな」と感じたと言った。

#### カテゴリ11：【ネットでのつながり】

CさんはSNSを利用し、当事者同士のつながりをつくっており、その中でも自傷行為や自殺について触れる機会があるという。分析の結果、語りの中からそういったネットでのつながりに関わる概念が、以下の通り抽出された。

〔ネット友達の死、その後〕

「自分よりもっと大変な人がいる」と語ったのはCさんの実体験からの言葉である。CさんがSNS上で持っている病みアカでつながっているネット友達がたくさんいるとのことだが、その中では「リアルに人が死んでいくので。」「3人くらいもう死んでます」という様に、実際に自傷行為だけではなく自殺既遂してしまった友人がいるのだと語った。その子たちはいつも「予告をしていく」のだという。そして、「病みアカ同士で実際に (自殺既遂した子と) 顔知り合ってる人たち」から、「～ちゃんがあれ (自殺) しましたってあげて (SNSに投稿) くれる」ことでその死を知るのだという。それ以外にも、既遂には至らなくとも、「飛び降り失敗してアメリカ運ばれてる子とか。日本じゃもう無理。で、文面も打てないから、親にずっと内緒にしてたけど親にうってもらったとか出て来たりとか。うそ、本当！？とか思いながら、本当なんかなーって」思うような出来事もあったという。

〔病みアカは愛されたが多い〕

自身も病みアカを持っているCさんは、ネットで当事者の友達とのつながりができたという良い面とは別に、ネットでの面倒な面についても語ってくれた。「病みアカやってる人は大体愛されたい人たちだから」「病みアカでも病み同士集まるのもそうだけど」それを狙って、「出会い厨 (出会い目的、性的関係目的で片っ端から声をかけるネットナンパ民の総称。出会い中毒の略でネットスラングでは「出会い中」ではなく、「出会い厨」と表記される) がものすごくいるので、選別がめんどくさい (笑)」と語った。

#### カテゴリ12：【停止】

自傷行為の「停止」に関わる概念が、以下の通り抽出された。

〔変化の無さ〕

最初にCさんが自傷行為に及んだ際は「いや…ヒリヒリするってなって、これくらいじゃなんも変わらないなって。変わらないっていうか、気持ち的にはあんま変化ないなって思ってその時はすぐ、「一かい止め」たという。自身が期待したほどの効果を感じられなかったことが停止要因の一つとなる可能性がある。

[将来の子どものため]

継続している中でもCさんは、「自傷行為は、もうあんまりしたくない。とは思ってます。ずっと思ってます(笑)」と語った。その理由の一つとして、将来家庭を持った時の自分の子どもに対する気持ちがあることが示された。

C：傷残って、それこそちっちゃい子とかに見られて自分がもし子ども出来たとして、どうしたのって言われたら何も言えない(笑)切った痕だよみたいに言えるわけないし、生きた証って、お前なんだよってなるし(笑)説明できないことはちっちゃい子に説明できないことはしたくないなっていうのは…あるんだけどなー(笑)なんかまねされても嫌だし、まねは絶対しないと思うけど、嫌だし。その時にちっちゃい子どもですらこの人は普通じゃないんだって思われるのがいやで、普通でありたいって話めっちゃするじゃないですか。だから、ちっちゃい子にすら普通じゃないって思われるのがいやで。っていうのがあるんじゃないかな。

[普通になりたい]

また、Cさんが長年心の中に抱いてきた思いとして「普通になりたい」というものがある。スピーチの中でも「かわいそうな子って言って距離を置かれたくない、普通でいたい」という気持ちを訴えてきたCさんは、自傷行為をやめられたら「もっと普通」になれると感じる、だから自傷行為をやめたいのだと語った。

### カテゴリ13：【自傷行為に対する気持ち】

語りの中では自傷行為自体に対する思いも語られた。自傷行為に対する気持ちに関する概念は、以下の通り抽出された。

[しないで済むならそれが一番いい]

長年、自傷行為を継続してきたCさんだが、「ないのが一番いいことだと思ってます、頭のどこかでは。しないで、物にも人にも八つ当たりしないで済むのが一番いいことだとは思っている」、と語った。

[悪いことじゃないから無理に止めたくない]

しかし、自傷行為を「悪いことだと思っていないからやってる子も無理に止めたくはない」とも感じていると語った。

### カテゴリ14：【形式の変化】

自傷行為の形式の変化に関わる概念が、以下の通り抽出された。

[恋愛依存]

Cさんは自傷行為とは別に、恋愛依存になっていた面があることも語ってくれた。付き合う

人は「誰でもよかったんじゃないんですかね。なんだろう、いやでも、好きって言ってくれた人が基本的に好きなので、私の場合。好きって言ってくれる人、大体付き合うみたい」感じで付き合っていて、異性関係のうわさが立ち、友人関係が荒れていた当時は「それこそ、あんまり悪口、てかあんまりなんか変な目で見ない人たち？なんていうんだろう、ずっととっかえひっかえしてるとか思ってない人たちとは仲良くしてる。男女関係なく私は仲良くしようとしてたんで、その時は。仲良くしようとして、その時に引かかった人たちを片っ端から（笑）」付き合っていたという。

#### [OD]

内科の受診で様々な薬を処方される様になったが、飲み忘れて余った薬を使ってOD（過量服薬）をするようにもなったという。「リスカの頻度よりは全然低いし、それこそ2、3週間に」一回ほどで、「あんまやってないけど。次の日起きれなくなっちゃったんで。びっくりして（笑）普通に一日くらい起きれなくなっちゃってびっくりして（笑）」、アルコールとの併用はないが「文字も打ててない。目も見えてなくて」ふらふらしている状態になるという。リスカとの違いはあまり感じないが、リスカした時よりは状態が長くもつという。

#### [物にあたる]

上記以外の自傷行為として、Cさんは「小学校の時にイライラして壁バーンってやって穴開け」たことがあるが、その際に母親から「死ぬほど（笑）怒られた」ので、一回のみで停止したという。

#### カテゴリ15：【自傷行為の役割】

本研究の主題である自傷行為の役割に関わる概念が、以下の通り抽出された。

##### [生きるためのもの]

Cさんは今まで、「死んだら死んでたであー死んじゃったなってなるんだろうな」と思いながら生きてきたという。しかし、根本には「死にたい」という気持ちがありながらも、死に対する恐怖は存在し、セーブした結果が、自傷行為であったと語った。

C：当てる先がないから、そのままじゃたぶん心のどこかで何もしなかったらもっとひどいことになるんじゃないかみたいな。死にたいけど死に対する恐怖はあるので、あったんで。したらもっとひどい死に方になるのかなってどっかで思っててセーブしてリスカだったんじゃないでしょうかね、たぶん。

こうして、死を求める気持ちと恐れる気持ちの間で、自傷行為という形で「セーブした自殺」を繰り返してきたが、してなかったら、今頃本当に死んでいたかもしれないと思うことが、たまにあるという。そういった意味では、自傷行為は「生きるためのもの」なのだと、Cさんは語った。

##### [自分を保つためのもの]

また、自傷行為があることで「自分が。ちゃんと。ある？自分がある？（笑）みたいな（I：

あーあるから自分が成り立ってる?) うん…じゃないともっと爆発してもっとやばくなってたかもしれないし、保ててたのかなーって。」と感じたという。Cさんにとって自傷行為は、自分をギリギリのところまで保つためのものでもあった。

[安定剤]

似た意味で、Cさんに自分にとって自傷行為ってどんなものですか?と尋ねると「安定剤」という返答があった。上記の内容も含めて、うなずけるものだろうと思う。

#### カテゴリ16:【前向きな気持ち】

当事者として、今だから語れる当時の経験に対する前向きな気持ちについても示された。概念は以下の通り抽出された。

[自傷行為をしている人に気づいて助けて]

自傷行為の当事者として、同じように「やってる子たちに気づいてあげたいなっていうのはすごいずっと思って」いるという。当事者の自分だからこそ気づけるのなら、「自分の問題だから助けるのも難しいけど、助けられる状態にある人は助け、もうどうしようもない人はどうしようもないって思うけど、どうしようもなくてない人は助けて」と語られた。

#### カテゴリ17:【研究協力の動機】

今回の研究協力の動機についても語られた。概念は以下の通り抽出された。

[もっと大変な人のために研究が進んでほしい]

Cさんは自身の状態を「自分ではそんなにひどくないって思ってます(笑)」と語りながら、研究協力の動機について、「そういう研究が増えてくれないと、もっと…大変な人たちがいる」から、その人たちの「ために絶対何か、その何かしらの研究とかもうちょっと色んな人が目に触れる場所がないといけないとは思ってる」と語った。

[普通の事になってほしい]

また、「普通と全く一緒にされるのも嫌だけど(笑)」と前置きしつつ、「だって絶対やってる子たちの中でも普通じゃないからっていうのが、引かかっている人いると思うんです。それが、より(自傷行為を)加速させていると思うから。」「もっとそういう研究が増えていくと普通じゃないこと、じゃなくなる気もしてるんですよ(笑)これが。や、普通じゃないっちゃ普通じゃないけど、普通じゃない、のかけ離れ具合?が減るんじゃないかなって。研究が増えれば増えるほど。(中略)今よりもっと当たり前のごことにしてほしい、とは思ってる。(中略)それこそ病院行ったりしてる子とか、体弱いのが普通じゃないとか、精神科行ってるのが普通じゃないとか、もうちょっと普通に近寄ればいいんだけどなって」と、研究協力への動機を語ってくれた。

#### (3) Cさんの語りの考察

Cさんの語りの分析結果に対する考察に際し、特に自傷行為の発生から停止にかけての各要因の関係性について以下の図に示す(図6)。

Cさんには、自傷行為に及んでいる瞬間の記憶の解離が見られたが、小田(2000)は自験例の中にも、自傷行為の瞬間に「プツンした状態」の様に解離状態に陥り、記憶が一切残って

いないという患者が存在することを述べている。記憶の解離があると、自傷行為の治療に用いられることがある日誌をつける（トリガーやアンカーを見つけるためにも有効とされている）という方法も取りづらい。同様に自身がその瞬間のことをはっきりと覚えていないため、予防や回復の方法も見だしにくいと考えられる。またCさんはかなり頻回に自傷行為を行っていて、生きるために切ることを必要としているゆえに解離状態が深刻になっていることも、先行研究の知見と合致する（松本 2009）。

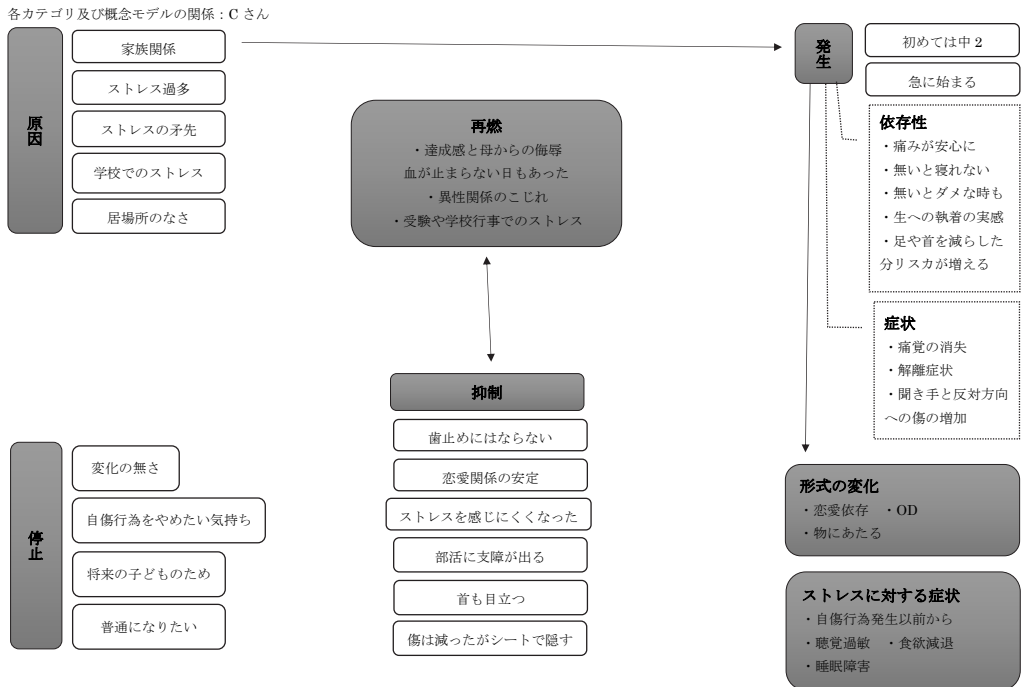


図6：自傷行為に関する各要因の関係について

Cさんは自身の母親から長年に渡って身体的・心理的虐待を受けていたと考えられる。自傷行為者には被虐待者の割合が多いことも先行研究より明らかになっているため、家庭での居場所の無さだけでなく、被虐待経験も自傷行為の発生と関連している可能性が考えられる。また、Cさんは「ないと寝れない」日があるほど、自傷行為に依存し習慣化している時期があり、挿話性自傷行為から反復性自傷行為に移行していると考えられる。重要他者であり、自傷行為の一因でもある母親から、自傷行為がばれた際にも「かっこいいと思ってんの？ダサイから」と拒絶・否定されたことで、嗜癖化のプロセスをたどっている可能性があるだろう。またCさんは解離状態が他の研究協力者4名と比較して深刻であり、生きていくための安定剤として切っていることも、先行研究（松本 2009）の知見と合致する。

実母からの虐待によって家庭に安心感を持てなかったCさんにとって、学校も安心できる場所ではなく、辛い気持ちで死んでしまいそうな自分を何とかしようと自傷行為に及んだ。一度は実母からの拒絶で深刻な自殺未遂にまで至ったCさんは、自分にはリミットが外れていて自傷

行為をしなかったらもっとひどい死に方をしてしまうのではないかと、死に対する恐怖を感じつつも、辛い感情が湧き上がってくると自傷行為に及んでしまい、やめられないと語った。一方で、目に見える傷として残っている自傷行為の痕を将来どう子どもに説明したらいいのかと悩み、将来のために自傷行為をやめたいという気持ちが芽生えてきたこともうかがえた。CさんにもBさんの様な「求める物を補う存在」や、後述するEさんの様な「守るべき物」が生まれた場合、自傷行為の停止に至る可能性も考えられる。

#### 第4節 Dさん

##### (1) Dさんの概要

DさんはG県内の料理系の専門学校に通う20代である。中学時代にいじめにあい、不登校の時期もあった。父親、母親、姉、Dさん、妹の5人家族で、専門学校進学を機に実家のある県を離れ、一人暮らしをしている。

##### (2) Dさんの語りの考察

Dさんの語りの分析結果に対する考察に際し、特に自傷行為の発生から停止にかけての各要因の関係性について図に示す(図7)。

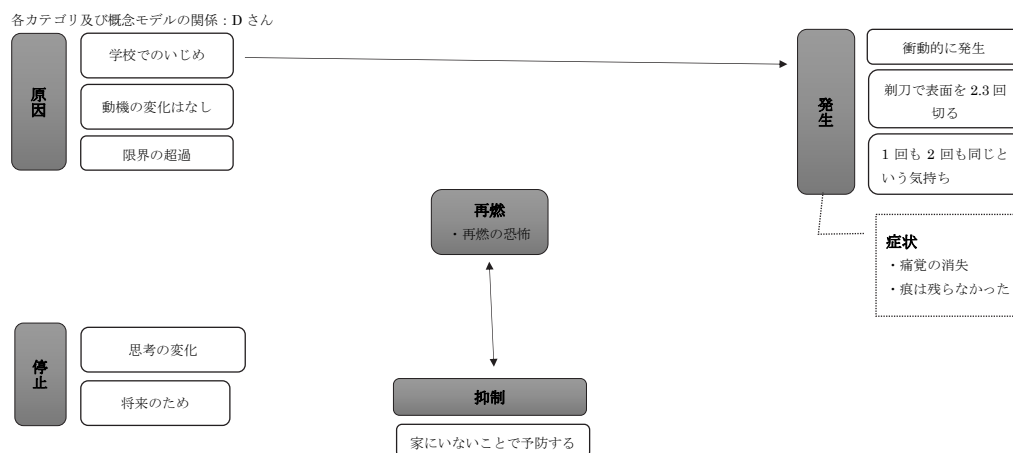


図7：自傷行為に関する各要因の関係について

Dさんは非常に短期間のうちに自傷行為の発生から停止へと状況が変化しているが、その一つの要因としては家族が自傷行為の原因となっていたいじめの実態について把握し、協力していたことに加え、自傷行為が発生してからすぐに不登校という手段を取り、ストレス源から距離を置いたことが考えられる。そのため自傷行為の動機に変化が生じず、自傷行為そのものが嗜癖化する前に停止し、挿話性自傷行為の段階で終わったのだろう。

Dさんは、自傷行為の役割を「自分が加害者にならないためのもの」とし、自傷行為によって(自分に攻撃の矛先を向けることで)、相手にやり返したり周りに気持ちをぶつけて加害をすることを避け、自分をいじめた相手と同じ〈レベル〉にならない様にしていった。しかし、本

来は復讐しなかったと語ったDさんにとって、自傷行為はWalshら（1988）の指摘する「決して反撃や復讐をされることなく、相手を攻撃し罪悪感を覚えさせる効果的な方法」として機能していた可能性があるだろう。また、自傷行為を止めた現在でも、いじめた側に対する復讐心は消えることがなく、怪我によって身体障害が残ったいじめ加害者に対して成長した自分を見せつける事、皮肉を言うことで復讐したいと語られたことから、自傷行為によって抑え込まれていた負の感情のエネルギーや、いじめが与える心の傷の根深さがうかがえる。

Dさんの場合、自傷行為が停止に向かったのは、ストレス源から離れるという環境の変化およびストレス軽減に役立つ思考の変化と、将来の夢のためには止めなくてはならないという外的要因による動機づけの両方が継続していることが理由と思われる。中途半端にやめた場合には、再燃と抑制を繰り返す嗜癖化が起こる可能性がある。また、自傷行為の原因となっていたいじめ経験は、不登校によってストレス源からは離れることができて「自分の中ではまだ終わっていない」ことであり、自分が生きることで相手に復讐するという「外部へ向かう攻撃性」に変換することで、この辛い体験を昇華しようとしている様である。なお、復讐という「外部へ向かう攻撃性」は、「自分へ向かう攻撃性」の表れである自傷行為と表裏一体であろう。

抑制の面であれば、自傷行為を停止した後にも「あの時の感覚」と同じ感覚になることが「危険信号」であることを把握して、「家に一人きりになる」ことがトリガーとなって再燃してしまうことを理解し、それを回避することにより予防策を取れるということが、他の研究協力者とは異なるDさんの特徴である。こういった予防策の具体的手法の一例が日誌を付ける療法である（松本 2018）。そこでは毎日の日誌を付ける中で、どのような状況で自傷行為をしたくなったか、原因となる事が起きてからどのくらいで自傷行為に及んだか、逆に自傷行為に及ばずに済んだ際は何が起きているのかを把握し、自傷行為が発生する引き金（トリガー）と自傷行為への衝動を鎮める・思いとどまらせる錨（アンカー）の役割を果たすものを見つけることで、その後の治療方針や、自身でできる予防策の検討に役立てるようとするものである。Dさんの場合は、これを自身で自然と行っていた可能性が考えられるだろう。

インタビュー中、Dさんは終始淡々と語っていた。しかし、自分の中ではまだ終わっていないと語った時、笑顔が一瞬消えていた。夢の実現のために自傷行為をやめたが、行為として無くなったからと言って、本人の中で行為の発端となった出来事が無くなることはない。Dさんの語った「復讐」が成し遂げられた時、Dさんに何か変化は生まれるのだろうか。

## 第5節 Eさん

### (1) Eさんの概要

Eさんは現在20代前半。F県内の郊外にある父親が住む実家で自身の子どもを育てながら地元で働いている。父親と母親は離婚している。小学校時代に郊外から都市圏に転校し、小学校から高校時代にかけていじめを経験する。高校在学中に妊娠・出産し、シングルマザーになる。現在は休学状態である。

### (2) Eさんの語りの考察

Eさんの語りの分析結果に対する考察に際し、特に自傷行為の発生から停止にかけての各要因の関係性について、以下の図に示す（図8）。

Eさんは度重なるいじめにあいながらも、それを相談できる相手もいない逃げ場のない状況

の中で、自傷行為という手段を選択した。援助希求能力が低いという点ではAさんに共通する点が多いだろう。また、他の研究協力者よりも自傷行為の開始時期が早いEさんは、他の研究協力者以上にコミュニティの狭さが自傷行為の発生に影響している可能性が考えられる。小学生にとって、学校と家庭以外の世界が存在しないのはいたって普通に思えるが、その両者においてEさんにとっての居場所はなく、かつ日によっていじめの状況は大きく変わった。Eさんは自傷行為の役割は「**安定剤**」であると語ったが、それが必要であったことも頷ける。加えて、Eさんの場合、自傷行為が「**否認・逃避機能**」として機能していた可能性が考えられる。小田（2000）によれば、「過去において非常に辛い経験をして、現在また再び似たような経験をした時に、手首を切ることで、過去の辛い経験を切り捨てようとする」のだという。場所が変わっても、成長してもいじめにあっていたEさんにとって、自傷行為はいじめ経験という辛いものを切り離し生き延びていくための「**安定剤**」として働いていたと考えられる。

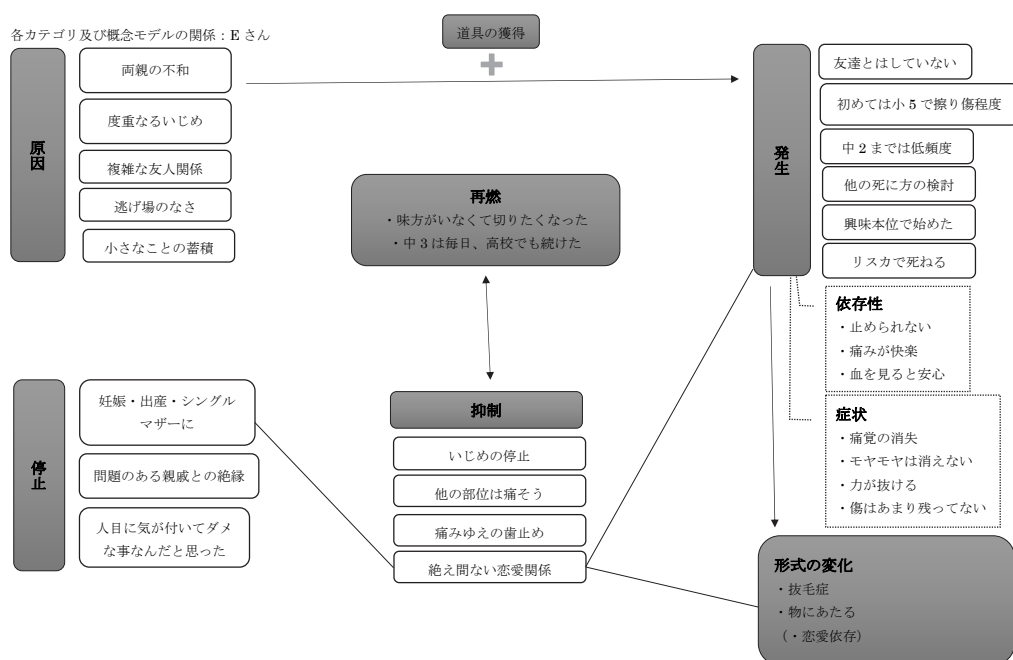


図8：自傷行為に関する各要因の関係について

Eさんの場合も「泣かれてもやめられない」という様に、自傷行為の嗜癖化が起きていた可能性がある。リスクを始める前から常同型自傷行為に分類される抜毛症とみられる〈髪をぶちぶちと抜く〉行為が始まっていたことから、リスク開始以前からストレスの緩和方法を自傷的な方法に求めていた部分があり、同じような効果が期待できるリスクという自傷行為に〈移行〉した可能性が考えられる。

自傷行為を停止するまでの思春期は恋愛依存とも取れるような、ことなる異性との絶え間ない交際で自傷行為が抑制されていた部分があるとEさんは言う。そして出産を経験し子どもという守らなくては行けない存在ができたことに、シングルマザーの道を選んだことで〈自分が死んでしまったらこの子を守る人はいない〉という責任感が加わり、そういった外的要因が

動機づけを強めたことで、自傷行為の停止に至ったのだと考えられる。

両親の不和・離婚、度重なるいじめを経験し、安心できる場所がどこにもなかったことで、Eさんは自傷行為に及んだ。自分自身も母となった今、守るべきものができたから自傷行為をやめられたと語り、心が再燃へと揺らぐことはあっても子どもの存在が歯止めになっているという。最後に自傷による血を流してから5年、一人で産むと決めた子どもが4歳。Eさんは走り回る子どもを見つめて「早いもんだね。」と、笑っていた。

## 第6章 総合考察

最後に研究協力者5名の語りを総合的に考察する。以下の図は語りの中でカテゴリとして共通して語られたもの・独自に語られたものをマトリクスとしてまとめたものである（図9）。

カテゴリ	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん
原因	○	○	○	○	○
情報	○	○	○	○	○
発生	○	○	○	○	○
症状	○	○	○	×	○
再燃	○	○	○	○	○
依存性	○	○	○	×	○
抑制	○	○	○	○	○
他者からの理解と自己開示	○	○	○	×	○
停止	○	○	○	○	○
形式の変化	○	○	○	○	○
自傷行為の役割	○	○	○	○	○
前向きな気持ち	○	○	○	○	○
研究協力の動機	○	○	○	○	○
自傷行為のイメージ	○	○	×	×	×
自傷行為に対する気持ち	×	×	○	×	○
独自の語り		・理想の死に方 ・外部から価値を付けられたい	・ストレスに対する反応 ・病院での関わり ・ネットでのつながり	・不登校の時期 ・いじめっこと自分 ・研究協力の利益	・いじめの違い

図9：研究協力者の語りのカテゴリについてのマトリクス

研究協力者5名の自傷行為の発生には、共通点が認められた。すなわち、自分自身ではどうにもできない状況に置かれ、ストレス過多の状況が長期的に発生し、加えて、周囲に対して様々な理由で援助希求ができない、逃げ場がないなどストレスを軽減・解消できない状況の場合に自傷行為が起こることが示唆された。また、Lazarusらの研究（1984）では、人の対処行動には「問題焦点型」と「情動焦点型」の2つの様式があるとされている。問題焦点型とは、ストレスの原因となっている不快な環境に働きかけ、状況を能動的に変化させようとする対処パターンを指し、一方の情動焦点型とは、不快な環境を避けたり、気にしない様にしたたり忘れる様にしたたり、やけ酒を飲むなどして、ストレスに対する自分の情動反応を変化させようとする対処パターンを指す。自傷行為の場合は後者の情動焦点型に該当し、自傷行為によって不快な環境ではなく不快になっている自分の感情を変え、不快な環境に過剰適応した方が、手っ取り

早く「解決」することができる。自傷行為の持つ、手軽で即効的に苦痛から解放されるという効果は、それ自体が行動療法でいう「報酬」となり、その行動を強化してしまうと指摘されている。この点は自傷行為の嗜癖化とも似通った点が見られ、自傷行為が長期化している研究協力者に該当すると考えられる。

自傷行為の発生に関しては、5名とも「最初に自傷行為をした日にすごく大きなことがあったのではなく、色々と辛い状況の中で小さなことが積み重なってある日、ちょっとしたきっかけでそれらが崩れてしまった」という形で自傷行為が発生したとの内容を述べていた。自傷行為をしなければ生き延びられないほどに積み積もった辛さが爆発したのがその日であって、自傷行為の原因となるものはもっと根深いところに存在し、その一つ一つを取り上げただけでは「自傷行為をするほど辛いことではない」と考えられてしまうこともあり得る事象も多いのではないかと感じる。

自傷行為の症状に関しては、記憶の解離が起きているのはCさんのみであったが、その他の4人も痛覚などの身体感覚の解離が多少なりとも起きていることが分かった。この解離症状が更に自傷行為の自己治療効果を減弱し、傷の程度が悪化したり頻度が増加して自傷行為の嗜癖化・反復性自傷行為への移行を促進する可能性があると考えられている(松本 2009)。また、自傷行為を「より頻回に行っていて」それが「生きるために必要である」と認識していたB、C、Eさんは、特に身体感覚においても解離が激しく、長期化・自傷範囲の拡大がみられることも先行研究(松本 2009)の知見と合致する。

研究協力者それぞれが、「自傷行為をしてよかったか？」という問いに対して、程度の差はあれ皆「よかったと思う、後悔はしていない」と述べている。しかし、当事者にとっても、自傷行為はあくまで当時の自分が生き抜くための選択であり、ベストではなかったのだと認識しているようだ。自傷行為をしていなければ死んでいたと述べられ、生き抜くために行ってきた行為だと語られているところは、従来の研究において自傷行為の役割を記述する際に用いられている「生の実感」「生きるための行為」(小田 2000, 松本 2009, 松本 2015, 岡原 2018 など)という表現の仕方にも通ずるところがあるように思える。

また、語りの中で5人共に親、特に母親との関係に関してうまくいかなかった経験が語られた。小田(2000)によれば、自傷行為という自分に対して激しい攻撃性を呈するのは自分を愛せないからであり、その根底には母親との関係がうまくいかなかった・十分に愛してもらえなかったことが関係しているという。研究協力者の5人もそういった面が、自身の辛さを解消する際に自傷行為という手段を選ぶ要因の一つになった可能性が考えられる。

自傷行為が長期化した研究協力者においては共通して、自傷行為の依存性と嗜癖化についての語りが見られた。また、自傷行為を反復して行うことによる自己治療効果の低下に伴って、自傷行為の多様化、深刻化が生じたことは明らかである。また、嗜癖化しただけではなく、自傷行為が長期化した研究協力者の語りには、自傷行為の形態が挿話性自傷行為から反復性自傷行為に移行していると考えられる内容が認められた。反復性自傷行為に移行したことで、自傷行為のきっかけとなったエピソードの様な大きな出来事が無くても、自傷行為に及んでしまう可能性が高いと考えられる。

本研究の主題である「自傷行為の役割」に対して述べられたそれぞれの語りは、研究協力者の自傷行為の原因や当時の想いを集約した言葉であり、停止・回復への重要な示唆になると思われる。回復に資するためには、自傷行為そのものの症状・現象としての理解だけでは不十分

であり、当事者の主観的表現を手掛かりにその裏に隠されたものを共に読み解いていくことが、臨床場面での治療効果や治療方針の設定に有効たり得るのではないだろうか。しかし、自傷行為が嗜癖化したり、反復性自傷行為に移行した場合は、大きな理由が無くても自傷行為に及んでしまうこともあり得るため、「自傷行為の役割」として語られるものは一種の対症療法的なものであるかも知れず、その時点での当事者にとって自傷行為の停止要因たり得るかは定かではない。自傷行為は、そのメカニズムのみを述べてしまえば容易にまとめられてしまうような現象・症状である。しかし、それを当事者が振り返った際には、これだけ様々な表現で示される。それは単なる表現の違いなのだろうか。この表現の違いこそ一人一人の当事者が、自傷行為に及びながらも懸命に<生きてきた軌跡>として、解釈や知識の理解以前に純粋な心持で臨床家が触れるべきものなのではないかと、筆者は考える。

本研究への研究協力の動機は、調査の中で5名の誰もが非常に赤裸々に、細やかに語ってくれる様子を見て、筆者が思わず「聞いてみたい」と感じて投げかけた問いであった。ほとんどの研究協力者が「研究協力を依頼してきたのが筆者だから」と答えた。「当事者として話したから話しやすかった」「友達の頼みですから」「頑張っている筆者のために協力したい」など様々であったが、非常にありがたい言葉であった。こういった点は筆者自身がかつて自傷行為の当事者であったことの利点であったと感じる。また、その他の動機として、「こういった自傷行為の研究が進んで、自傷行為の当事者への目を変えたい。」「理解が進むことで救われる当事者がいると思うから」「自傷行為のことを語る事が出来る自分が話すことで、声を上げられない、打ち明けられずに苦しんでいる他の当事者のためになるならと思ったから」といった今後の自傷行為に関する研究への貢献や、同じ自傷行為の当事者たちのためという動機が非常に多かった。自身の経験を、「生き抜くための孤独な対処法」で終わらせるのではなく、他の誰かを救う「価値ある経験」に昇華させたいという願いが、研究協力に繋がったように思える。自傷行為が嗜癖化・エスカレートしたことで自殺を既遂してしまった当事者や、今なお自傷行為を続けながら生きざるを得ない当事者、自傷行為が止められる日なんて来るのだろうかと考える当事者もいることだろう。同様に本研究の協力者5名も、自傷行為を行いながらも生きてきた。そんな5名の語りはたんに自身の過去を語るに留まらず、Aさんが当時の自分に「**何とかなるよ**」と言いたかった様に、ゆくゆくは今も苦しみ続ける同じ当事者たちの為になればという、切実な願いが込められたものだったと推察する。

## 第7章 本研究の課題と今後の展望

本研究では、当事者の主観的体験についての語りを得ることが目的であった。その点については、研究協力者から非常に貴重な語りを数多く得ることが出来たが、調査方法が質的研究分野の方法であるが故に、その語りから得た知見が自傷行為経験者全般に有意に共通することであると断言できるには至らなかった。また、研究協力者の年齢が10代後半～20代前半に偏っていることも、語りの内容に影響を与えている可能性は否めない。本研究の研究協力者には自傷行為を現在も継続中の者、と停止後の者がいる。このことが分析結果に影響を及ぼしている可能性はあるが、継続中の者が研究期間の間に自傷行為を停止し、その変化についても調査を行えたことは非常に幸運なことであったと感じている。今後の展望としては、数年経過後に、主

観的体験の語りに変化が出るのか、また、継続中の者が停止していた場合には、改めて再度調査を行いたい。加えて、いずれは本研究で得た知見を元に仮説を立て、量的研究の観点からも検証を行いたい。

## 第8章 謝辞

本研究において、教員、学生の皆様から数々のご指導ご鞭撻、ご協力をいただきましたことを感謝申し上げます。そして、何より、突然の依頼にも関わらず筆者のためひいては、顔を知らぬ同じ自傷行為を行う当事者たちのためにと研究協力を承諾いただき、自らの体験をありのままに語ってくださった5名の研究協力者の皆様には、改めて厚く感謝申し上げます。皆様の勇気あるご協力が無ければ、本研究は実現しませんでした。皆様の語ってくださった言葉が本研究に血を通わせて下さり、本研究を目にする臨床家のみならず、一般の方々、同じ当事者の方々へ、単なる考察以上の何かを伝えるものとなる事を確信しております。

### <参考・引用文献>

- 阿江竜介ら（2012）「わが国における自傷行為の実態—2010年度全国調査データの解析—」第59巻日本公衛誌第9号pp.665-673
- 浅野瑞穂（2015）「自傷行為研究の展望と今後の課題について」立教大学臨床心理学研究9巻pp.13-23,
- Bohusら（2000）「Pain perception during self-reported distress and calmness in patients with borderline personality disorder and self-mutilating behavior」Psychiatry research 95 pp.251-260
- Clendeninら（1971）「Wrist-cutting」Archives of General psychiatry 30 pp.202-207
- Coidら（1983）「Raised plasma metenkephalin in patients who habitually mutilate themselves」Lancet Sep 3 pp.545-546
- 出水典子ら（2009）「現代高校生における自傷行為の実態及びその対応への展望」奈良女子大学スポーツ科学研究11巻pp.87-92
- 土居正人ら（2019）「自傷行為に及ぼす親子関係の歪みについて」吉備国際大学研究紀要人文・社会科学系第29号pp.1-9
- Favazzaら（1989）「Self-mutilation and eating disorders」Suicide and life-threatening behavior 19 pp.353-361
- Favazzaら（1996）「Bodies under siege」The Johns Hopkins University Press, Baltimore（松本監訳（2009）「自傷の文化精神医学 包囲された身体」金剛出版）
- Graffら（1967）「The syndrome of the wrist cutter」American journal of psychiatry 146 pp.789-790
- Gratzら（2002）「Risk factors for deliberate self-harm among college students」American journal of Orthopsychiatry 72 pp.128-140
- Hawtonら（2006）「By Their Own Young Hand: Deliberate Self-harm and Suicidal Ideas in Adolescents」（松本俊彦ら監訳（2008）「自傷と自殺 思春期における予防と介入の手引き」金剛出版）
- 井村亘ら（2018）「高校生の自傷行為に対するスキーマと対人ストレスの関連」川崎医療福祉学会誌27巻2-2号

- pp. 433-439
- 神澤創ら (2016) 「若年者の自傷行為と精神的健康に関する研究」帝塚山大学心理学部紀要第5号pp.57-63
- 川谷大治 (2004) 「現代のエスプリ/自傷—リストカットを中心に—」No.443 至文堂
- Karl Menninger (1956) 「Man Against Himself」Mariner Books (草野栄三良訳 (1963) 「おのれに背くもの 上」日本教文社)
- 金愛慶 (2006) 「日本の若者におけるピアッシング行為に関する一考察—自傷行為との関連性を中心に—」白梅学園大学・短期大学紀要42巻pp.13-28
- Kreitmanら (1969) 「Parasucide」British journal of psychiatry115 pp.746-747
- Laceyら (1986) 「The impulsivist:a multi-impulsive personality disorder」British journal of Addiction 81 pp.641-649
- Lazarusら (1984) 「Stress appraisal, and coping」(本明ら訳 (1991) 「ストレスの心理学 認知的評価と対処の研究」実務教育出版)
- 松本俊彦ら (2005a) 「嗜癖としての自傷行為」精神療法31巻3号pp.329-332
- 松本俊彦ら (2005b) 「自傷行為の嗜癖性について—自記式質問票による自傷行為に関する調査—」精神科治療学20巻9号pp.931-939
- 松本俊彦ら (2006) 「若年男性における自傷行為の臨床的意義について:少年鑑別所における自記式質問票調査」精神保健研究19号pp.59-73
- 松本俊彦ら (2008) 「自己切傷患者における致命的な『故意に自分を傷つける行為』のリスク要因:3年間の追跡調査」精神神経学雑誌110巻6号pp.475-487
- 松本俊彦 (2009) 「自傷行為の理解と援助『故意に自分の健康を害する』若者たち」日本評論社
- 松本俊彦 (2015a) 「自分を傷つけずにはいられない—自傷から回復するためのヒント—」講談社
- 松本俊彦 (2015b) 「もしも『死にたい』といわれたら 自殺リスクの評価と対応」中外医学社
- 松本俊彦 (2018) 「自分を傷つけてしまう人のためのレスキューガイド」法研
- Morganら (1978) 「Deliberate self-harm」British journal of psychiatry128 pp.361-368
- 南条あや (2004) 「卒業式まで死にません—女子高生南条あやの日記—」新潮社
- 西恭平ら (2019) 「自傷行為をする中学・高校生は、友人との関わりをどのように捉えているか—自傷経験者のブログを用いて—」神戸大学大学院人間発達環境学研究科紀要第18号pp.43-52
- 西園昌久ら (1979) 「手首自傷症候群」臨床精神医学Vol.8 pp.1309-1315
- 岡原巧祐 (2018) 「Ibasyo—自傷する少女たち “存在の証明”」工作舎
- 小田晋 (2000) 「リストカット 手首を切る少女達」二見書房
- Paoら (1969) 「The syndrome of delicate self-cutting」British journal of medical psychology 42 pp.195-206
- Rosenthalら (1972) 「Wrist-cutting syndrome」American journal of psychiatry 128 pp.1363-1368
- Russら (1992) 「Pain perception in self-injurious patients with borderline personality disorder」Psychiatry 32 pp.501-511
- 斎藤学 (1999) 「家族依存症」新潮文庫
- 斎藤学 (2000) 『『家族』という名の孤独』講談社+α文庫
- 佐藤郁哉 (2008) 「質的データ分析法—原理・方法・実践」新曜社
- 関本富美子ら (2017) 「中学生における自傷行為の経験率、性差と心理社会的要因:神奈川県公立中学校における疫学調査」東京学芸大学紀要 芸術・スポーツ科学系69巻pp.183-191

- Shneidman (1993) 「Suicide as psychache」 Jason aronson Inc, Lanham
- 高木希奈 (2014) 「あなたの周りの身近な狂気」 セブン&アイ出版
- ターナー, V.J. 著, 小国綾子訳, 松本俊彦監修 (2009) 「自傷からの回復—隠された傷と向き合うとき—」 みすず書房
- Walshら著 (1988) / 松本俊彦ら訳 (2005) 「自傷行為—実証的研究と治療方針」 金剛出版
- やまだようこ (2007) 「質的心理学の方法—語りをきく—」 新曜社
- 山口亜希子ら (2004) 「大学生の自傷行為の経験率—日記式質問票による調査—」 精神医学46巻第5号 pp.473-479
- 山口亜希子ら (2005) 「女子高生における自傷行為—喫煙・飲酒, ピアス, 過食傾向との関係—」 精神医学47巻第5号pp.515-522
- 山口豊ら (2013) 「自傷行為の実態について」 21世紀アジア学研究 11巻 pp.73-83
- 安岡誉 (1996) 「自殺企図・自傷行為」 臨床精神医学25巻第7号 pp.767-772
- 安岡誉 (1997) 「自傷・自殺と人格障害」 成田善弘編 現代のエスプリ別冊「人格障害」 至文堂pp.204-212
- 財団法人日本学校保健会発行 文部科学省監修「平成18年度 保健室利用状況に関する調査報告書」[学校保健電子図書館 \(gakkohoken.jp\)](http://gakkohoken.jp)

## 付記

本論文は、著者の一人である長が、北海道大学大学院教育学院に提出した2019年度修士論文に大幅に加筆したものである。

**What self-harm means to 'me'.  
- Clinical psychological considerations of  
narratives by self-harmed females.**

**Michiko CHO, Makoto WATANABE**

**Key Words**

Role of self-harm, qualitative research, stress coping strategies, specificity of expression

**Abstract**

With the aim of identifying the role of self-harm for self-harmers, five women who had experienced self-harm were interviewed and the data was analysed using qualitative research methods. The results suggest that self-harm occurs as a quick-acting stress coping strategy for survival when a person is unable to cope on their own, is in a prolonged state of excessive stress and is unable to seek help from others. Through accurate verbatim data from the participants, the study showed the diversity of expressions related to self-harm in each individual, and the possibility that it is in these unique expressions that clinicians should perceive.