

自傷行為のある児童生徒への関わりについて (Vol.1)

令和3年度上半期(4~9月)における東部教育事務所管内での自傷行為報告件数は、令和2年度を上回るペースで報告されております。自傷行為が確認された際に、自傷行為をどのように理解し、具体的にどのように対応するべきなのかをまとめましたので、参考にしてください。

1 自傷行為の理解

(1) 自傷行為とは

その時に抱えている**不快な感情(怒り、不安、緊張、気分の落ち込みなど)**を軽くするために、**誰の助けも借りずに、一時的に解放されること**を目的に行われます。誰にも助けを求めることができず悩んだ結果、行われたこと、いわば「孤独な対処行動」と理解できます。具体的には、リストカットに代表されるように、自分の体を刃物で傷つけたり、壁に頭を打ち付けたりするなどの、故意に自分を傷つける行為です。広くは薬物や飲酒、性的な逸脱行為なども含みます。



自傷行為をする人の共通点(全てではありませんが)は、①自己否定的である②不適切な療育環境の可能性ある③発達的な問題が潜在している可能性がある、とされています。

(2) 自傷行為をしなくて済むようにするためには

誰かに助けを求める「**援助希求能力**」を高めることが大切です。これは「困ったときに助けを求める力」です。また、自傷行為を行った児童生徒は、友達に相談することが多く、いつ対応することになるか分かりません。ですから、「**SOSの出し方に関する教育プログラム**」において、**SOSの出し方と受け止め方について**学習することは、「**援助希求能力**」を高めることにつながります。

2 自傷行為をする児童生徒への対応

(1) 先生が気付いたとき

【対応の心得】

- ① 見て見ぬふりはしない。
- ② 気にかけていることを伝える。
- ③ 声を掛け、良好な関係の構築に努める。



- ・普段から「児童生徒の変化に気付いたら声を掛ける」習慣を心がけましょう。何かあったら相談しやすい関係をつくることで、自分から打ち明けやすくなります。
- ・無理に聞き出さず、「気になることがあれば聞くよ」という受け止める姿勢を見せることが大切です。

(2) 児童生徒から打ち明けられたとき

「**告白は回復のはじまり**」です。まずは、しっかりと話を受け止めて「**正直に話してくれてありがとう**」という言葉で掛け、援助希求行動を支持しましょう。

【打ち明けられたときの対応】

- ① 話しに来たことを労い、肯定的なフィードバックをする。
- ② したことを責めずに、援助していく姿勢を示す。
- ③ 不快な感情を言語化できるように、共感を示しながら話を聴く。
- ④ 傷の手当てをし、それを通じて体を大切にすることを伝える。
- ⑤ 他に打ち明けた相手がいなか確認する。
- ⑥ 一人で抱えず、養護教諭をはじめ、他教職員との連携を図る。
- ⑦ 保護者との連携について検討し、橋渡しをする。
- ⑧ 定期的、継続的に相談できる機会の保証。

※気を付けて！

「**そんなことはしてはいけない**」「**命は大切にすべき**」「**親が悲しむ**」など伝えたくなくとも思います。おそらく児童生徒も分かっている、自分を責めていると思います。自傷行為がやめられず助けを求めているのですから、さらに責めて追い詰めることのないように気を付けましょう。

それぞれの対応について説明していきます。

①話しに来たことを労い、肯定的なフィードバックをする

- ・慌てず、必要以上に同情しないことが大切。
- ・相談に来たことを労う。
- ・頭ごなしに自傷行為を禁止することはNG。おそらく児童生徒も分かっているのにやめられず助けを求めているはず。



②したことを責めずに、援助していく姿勢を示す

- ・まずは「話を聴く」姿勢を見せることが大切。
- ・話を聴いた上で、養護教諭や他の教職員、SCにつなぐ。ただし、連携を急ぎすぎて、他の人に丸投げされたと感じさせないように注意。

③不快な感情を言語化できるように、共感を示しながら話を聴く

- ・誰かに話すことで、自分の感情を整理することができる。
- ・感情を言語化できると、感情に振り回されにくくなる。
- ・傾聴、共感を心がける。

④傷の手当てをし、それを通じて体を大切にすることを伝える

- ・傷を見せてもらうようにして、養護教諭へつなぐのが自然。
- ・傷を手当てすることで、言葉だけでなく態度で大切にすることが伝えられる。
- ・定期的に見せてもらう約束ができると、継続的な関わりができる。

⑤他に打ち明けた相手がいなか確認する

- ・自傷行為は伝染しやすい。相談された友達も事の重大さに戸惑い悩み、不安定になって自傷行為をしてしまう恐れがある。
- ・友達が不安になるので、これ以上言わないこと、傷口などを見せないことを約束する。

⑥一人で抱えず、養護教諭をはじめ、他の教職員との連携を図る

- ・「チーム学校」を意識し、立場の違う何人かでサポートをしていく。
- ・必ず当該児童生徒へ他教員に伝えることの同意を得る。
- ・繊細な問題なので、情報の共有には十分配慮する。
- ・情報を共有された先生は、話が伝わっていることを当該児童生徒へ伝える。
- ・集団守秘義務を厳守する。



⑦保護者との連携について検討し、橋渡しをする

- ・必ず当該児童生徒へ保護者に伝えることの同意を得る。
- ・すでに保護者が知っている場合は、保護者の気持ちをサポートすることも大切。
- ・内緒にしてほしいという場合は、できるだけ同意を得ていく必要がある。この場合、保護者へ伝えることへの不安は何かを確認することが重要。
- ・伝える場合は、どのタイミングで、どのように伝えるとよいか慎重に考慮する。また、できる限り顔を合わせ、児童生徒も同席をさせる。電話で伝える場合はそばに児童生徒をいさせて、どのように伝えているか聞いてもらうことも考えられる。
- ・児童生徒への対応を、家庭ではどのようにしていくかを話し合う。具体的には、「親自身が孤立しない」「感情的な対応をしない」「自傷を無視しない」「本人の自傷に一喜一憂しない」等。

⑧定期的、継続的に相談できる機会の保証

- ・医療機関につなげたとしても、安心せず長期的に見守ることが必要。
- ・定期的な傷の手当てをしてもらう。
- ・継続していくことは、児童生徒が他者から大切にされるに値する存在なのだという実感を伝えていくことにつながる。

※自傷行為をやめさせるのではなく、「自傷行為」をせざるを得ない気持ちになることに寄り添い、そのような気持ちに変化をもたらしていくようにサポートしていきましょう。

Vol.2では、未然防止という視点でお伝えいたします。

自傷行為のある児童生徒への関わりについて (Vol.2)

Vol.1では、「自傷行為の理解」及び「その具体的な対応」についてお伝えさせていただきました。今回は、未然防止や伝染防止のために「普段から心がけておきたいこと」についてお伝えします。

3 普段から心がけておきたいこと

(1) 未然防止という意識

「何かあったときに相談しやすい」環境、関係づくりを心がけましょう。思春期の児童生徒は、悩みを大人よりも友達に打ち明けることが多いので、話を聞いた友達が葛藤状況に陥ることも考えられます。このような状況を防ぐために、「きょうしつ」という合い言葉を徹底させておくことも考えられます。

「きょうしつ」(文科省の資料より)
「き」…気付いて
「よ」…寄り添って
「う」…受け止めて
「し」…信頼できる大人に
「つ」…つなげよう



○ 「きょうしつ」を浸透させることで、友達の行為に気付いたら、見て見ぬふりをせずに、信頼できる大人につなげようということができる児童生徒が増えることになるでしょう。また、「秘密にして」と頼まれても、普段から周知しておくことで、先生に言ってしまったという罪悪感で苦しむことを予防できます。

○ また、信頼できる大人であるために、普段から児童生徒の気持ちを丁寧に受け止めようとする姿勢があると、信頼関係は構築されます。しかし、忙しすぎる、疲れがたまっている、不安があるなどで、丁寧な対応ができなくなることもあるかもしれません。そのために、一人で抱え込まず、他の教職員と連携することが大切です。そのときには、「集団守秘」を徹底し、「チーム学校」に関われるようにしましょう。

(2) 自傷行為の伝染防止

伝染防止のために以下のことに気を付けましょう。

- ① 自傷を繰り返す児童生徒に、定期的な個別面談の機会を保証し継続する。
- ② 他の児童生徒には言わないこと、すでに知っている児童生徒にも、自傷方法など詳しく話さないことを約束してもらう。
- ③ 家族の協力も得て、長袖、サポーターなどで傷を隠すことを願います。
- ④ 傷を他の児童生徒に見られないために、制服・体操着などの柔軟な対応をし、校内教職員の共通理解を得る。

最後に…

なぜ自傷行為は繰り返されやすいのか

自傷行為は痛みを伴うため、目の前のつらいことを一時的に忘れて、自分の存在に焦点があたるような感覚(多幸福感)をもったりすることがあるようです。何度も繰り返しているうちに、痛みと多幸福感が結びつき、繰り返されやすい(依存症になる過程と類似)ということです。そのため、いけないことと分かっているにもかかわらず、ストレスがかかると自傷を繰り返し、そのことがまた自己否定とつながるという悪循環にはまってしまうと考えられます。そのため、やめないことを責めるのではなく、やめたいと思う気持ちがあることに目を向けて、継続的に関わっていきましょう。