

## CASE

サークルの友人が  
リストカットを繰り返している。  
10 どうしたら止めさせられるか。

## 悩みと相談

同じサークルの友人が、リストカットを繰り返している。彼女のことが心配で、止めさせたいが、どうしたらいいでしょうか。(女子学生3年)

## 対応策

自傷行為、中でもリストカットをする学生はとくに近年増えているようです。相談者のように、友人の自傷行為によって困惑する学生も珍しくないでしょう。このようなケースの場合、自傷行為をしている本人と相談者との心の距離のとり方が大切になります。具体的には次のような対応が望ましいでしょう。

まずは、友人を心配して相談に来てくれたことを評価し、相談者の気持ちに沿って、共感的に話を聴きます。次に、自傷行為への対応で大切なのは、あたたかさ  
と冷静さを兼ね備えた態度であり、必要以上に同情的になると、自傷行為を助長する  
場合があることを伝えます。そして、自傷行為を止めさせるには、専門家による  
サポートが必要なので、まずは相談者だけでも（可能なら友人も連れて）学生相談  
室、もしくは医療機関に相談に行くようアドバイスをします。

専門家のサポートによって、相談者は友人との心の距離のとり方を理解し、心配  
や不安は軽減されます。そして、相談者と友人の信頼関係が深まる中で、友人自ら  
が専門家のもとへ足を運べるようになります。

## POINT —●ここがポイント

無理に自傷行為を止めさせようとしたり、過度に同情的になると、自傷行為を助長させてしまう危険がある。まずは、友人との適切な心の距離感を知ることが大切。そして、友人自ら相談に行けるようになれば、第一段階はクリア。しかし、緊急性がある場合には、関係機関や部署と連携し迅速に対応することが必要である。

## ◆ 緊急対応のポイント

column

学生から電話で「これから死にます」などの連絡があった場合、こうした緊急時にまず大切なのは、本人とよく話し合って緊急度を下げることです。電話の場合は「明日会って、もう一度話そう」ともちかけ、「明日まで死なない約束」を取りつけます。もし緊急度が下がらない時は、すぐに保護者や近隣の友人などに連絡を取り、本人のそばに付き添ってもらいます。本人が見つからないなどより緊急度の高い場合は、警察に通報して探してもらった対応も検討しましょう。

対応時のポイントとしては、

- ①できるだけ落ち着いた声で具体的な指示をする
- ②「死にたい気持ち」を否定せず、「とにかくもう一度話そう」と促す
- ③「死んでほしくない」など自分の気持ちも伝える
- ④命を落とす危険性が高い場合は、本人の了承を得た上で誰かに付き添ってもら

などです。すでに自傷行為や大量の薬物を服用したなど肉体的なダメージを受けている場合は、すぐに応急処置をして病院に搬送します。