

児童生徒の自傷行為の理解とかかわりに関する検討

—スクールカウンセラーの視点から—

野口 康彦*

(2023年10月23日受理)

Understanding and supporting self-harming children and students

—A school counselor's perspective—

Yasuhiko NOGUCHI

キーワード：自傷行為，児童生徒，スクールカウンセラー

本稿の目的は、スクールカウンセラーの視点から、子どもの自傷行為について理解を深めつつ、主として教育現場における児童生徒へのかかわりについて検討を行うものである。本稿においては、自殺の意図を直接的に持たないが、刃物等による身体への損傷や自己殴打・自己裂傷・自己刺傷・自己火傷・自己咬傷など、自分で自分の身体を傷つける行動を指すものとした。大学生が調査協力者となったアンケート調査によって、自傷行為をする子どもの心理として、【抑圧された緊張感の放出】、【心理的苦痛の身体への痛みへの可視化や代替的機能】、【他者に向けられた苦しみの表現】、【自罰と赦し】、【他者からの注意や注目の獲得】、【痛みや傷のコントロール感により得られる生の認識】、【逃げ場】、【親への愛着関係の希求と反意】、【他者とのつながりを確認するための手段】、【好奇心】の10個のカテゴリーが抽出された。心の痛みを身体の痛みで代替させる機能や自らの身体の痛みを傷として可視化させることにより生を認識するなど、自傷行為は、いわば生きることを希求する意味合いを有するとも理解できるだろう。学校教師とスクールカウンセラーとの協働体制における支援とともに、心理発達の成長の途中にある児童生徒へのかかわりにおいては、子どもの内的な世界に関与しつつ、親や教師といった外的な環境に働きかけるアプローチも重要であろう。

はじめに

小中学校におけるスクールカウンセラーとして、筆者は20年以上の経験を有する。児童生徒が抱えやすい子どもの心の健康問題の一つに、自傷行為があげられる。文字通り、自傷行為とは、自分で自分の身体を傷つける行動等を指す用語である。自傷行為の中でも、一般的によく知られているのは、カッターナイフといった刃物で手首を切るなどのリストカットであろう。

* 茨城大学人文社会科学部

日本学校保健会(2018)の「保健室利用状況に関する調査報告書 平成28年度調査結果」によれば、心の健康に関する主な事項として、リストカット等の自傷行為に関する保健室の利用は、千人当たり、小学校0.3人、中学校4.3人、高等学校2.4人という報告がなされている。これは、学校が把握している自傷行為の統計的な数であり、経験率の実際をつかめているとは言い難い。岡田ら(2010)は、単一市内の中学校4校を対象とした全数調査を行い、身体を刃物で切る自傷については、全体の2.80%、男子の2.13%、女子の3.50%が経験しており、身体を打つ自傷(自分の身体をたたく、殴るなど)は、全体の8.23%、男子の7.68%、女子の8.82%が経験していたと述べている。また、関本・朝倉(2017)は、公立中学校1校を対象とした調査を実施し、その結果、最も多く行っていた自傷行為は、「殴打による行為」であり、全体で39.4%であったとしている。また、次いで多いのが「切る行為」であり、全体で13.2%であったと報告している。後述する自傷行為の定義や捉え方、あるいは調査の方法にもよるが、これらの結果から、自傷行為は、教師や保護者をはじめとした周囲の大人から気づかれにくく、見えづらい問題であると言えよう。

穴水・加藤(2017)は、教育現場における自傷をする児童生徒の支援課題に関する先行研究のレビューから、中学校や高校に勤務する養護教諭のほぼ100%が生徒の自傷に対応した経験を持つ一方で、実際の対応に苦慮している現実もあり、教育現場における具体的な自傷に対する対応については、今なお確立しているとはいえないと指摘している。教師ではない、いわば第三者的かつ臨床心理の専門家であるスクールカウンセラーの立場から、児童生徒の自傷行為について検討することは、新たな視点と有用なアプローチを提示できると考える。

よって、本稿の目的は、臨床心理学を専門とし、臨床心理士・公認心理師として児童生徒の支援にかかわるスクールカウンセラーの視点を交えながら、子どもの自傷行為について理解を深め、主として教育現場における児童生徒へのかかわりの在り方について検討を行う。具体的には、自傷の定義や捉え方について先行研究を概観し、自傷行為をする子どもの心理について、大学生が調査協力者となったアンケート調査によって得られた質的データの分析を行うことによって、児童生徒の自傷行為の理解を深める。そのうえで、スクールカウンセラーとしての筆者の視点と経験も踏まえながら、自傷行為をする児童生徒へのかかわりの在り方について示唆をしたい。

2. 自傷行為の定義や捉え方

自傷行為の定義について、穴水・加藤(2017)は、狭義な定義(刃物等による身体への直接的損傷に限る)、中間的な定義(狭義の定義に過量服薬、アルコール、薬物乱用・依存が加わる)、広義な定義(中間的な定義のいずれかに自殺につながる可能性がある行為:縊死・溺水・飛び降り、自殺企図等を含める)ものであり、自傷行為を自殺の辺縁に位置づける考え方の3つに分けている。また、飯島・桂川(2019)は、本邦での自傷研究における自傷行為の定義を整理するため、各調査における自傷行為の操作的定義をレビューし、「自殺の意図を持たず」、「直接的に自身の身体を傷つける」行為として自傷行為が定義されている点で一貫していると指摘している。松本(2012)は、リストカットなどの自傷行為の多くは、通常、激しい怒りや不安、緊張、気分の落ち込みといったつらい感情を緩和するために行われると説明している。つまり、自傷行為とは、自殺以外の目的から、「これくらいであれば死なないだろう」という非致死性の予測の

もとに、客観的にも致死性の低い手段を用いて自らの身体を傷つける行為なのであるという。この指摘から、「死ぬこと」を目的として、「これくらいやれば死ぬだろう」という致死性の予測のもとに、客観的にも致死性の高い手段を用いて自らの身体を傷つける自殺企図と、自傷行為の有する非致死性という観点から言えば、両者は明らかに異なる行為といえる。

このように、自傷の定義の統一についてはいまだに議論が続いているが、本稿においては、自傷行為を学校現場でも起こり得る児童生徒の行動としてとらえるため、自殺の意図を直接的に持たないが、刃物等による身体への損傷や自己殴打・自己裂傷・自己刺傷・自己火傷・自己咬傷など、自分で自分の身体を傷つける行動を指すものとした。さらに、教育現場においてこの問題に広く適切に対応するためにも、さまざまな行動に自傷の可能性があることを理解しておく必要があることから、「抜毛」等の行動についても、自傷行為に含めるものとする。また、自傷行為との区別が難しい過量服薬や過食、アルコール・薬物の乱用・依存などの自己破壊的行動は除くものとする(巻ら, 2011)。また、自閉スペクトラム症などの発達障害、あるいは知的障害において見られる自傷行為に関しても、本稿では除くものとする。その理由として、安田ら(2004)による一症例を紹介したい。安田らは、障害者歯科分野の立場から、下唇に自傷行為を示した自閉症患者の一例を報告し、全身的な疾患の症状として、発達障害や各種の精神的疾患に自傷行為が発症しやすいと述べている。発達障害児においては、自分の意思や考えをうまく相手に伝えることができず、ストレスfulな状態になったり、精神的な緊張を強いられる状況が生じやすいとも説明している。本稿では、自傷行為は疾患の症状としてではなく、児童生徒の心の健康をめぐる問題として、多くの児童生徒に起こり得る行動として捉えるものとした。

3. 自傷行為をする子どもの心理：大学生へのアンケート調査から

(1) 調査協力者と調査時期

筆者の開講する心理臨床論Ⅱ(家族心理学)の授業の一環として、2023年7月にウェブフォームによるアンケート調査を行った。課題は、「自傷行為をする子どもの心理について、あなたの意見や考えを述べてください」とし、250字以上400字以内での回答と設定した。その結果、2年生から4年生の大学生102名による有効回答が得られた。回答は任意であり、回答を途中で止めても不利益を被らないこと、回答は統計的に処理してプライバシーは厳守されること等を口頭で説明して、調査に同意した学生の回答のみを分析の対象とした。

(2) アンケートの分析と結果

アンケートによって得られた質的データはコード化し、類似したコードをまとめてカテゴリー名をつける作業を行った。その際、多くの断片的なデータを統合し、核心となる要因を抽出できるという点において優れている特性を有することから、KJ法(川喜田, 1967)の手法を採用した。その結果、【抑圧された緊張感の放出】、【心理的苦痛の身体への痛みへの可視化や代替的機能】、【他者に向けられた苦しみ表現】、【自罰と赦し】、【他者からの注意や注目の獲得】、【痛みや傷のコントロール感により得られる生の認識】、【逃げ場】、【親への愛着関係の希求と反意】、【他者とのつながりを確認するための手段】、【好奇心】の10個のカテゴリーが抽出された。自傷行為をする子どもの心理のカテゴリー一覧を表1に示し、また、カテゴリー関連図を図1に示した。

表1 自傷行為をする子どもの心理のカテゴリー一覧

カテゴリー名	コードの例	コードの個数
抑圧された緊張感の放出	<ul style="list-style-type: none"> ・抑圧された子どもの発散の手段の一つ ・極度の緊張からの解放 ・逆境体験に対して体が心に素直に反応した結果 	24
心理的苦痛の身体への痛みへの可視化や代替的機能	<ul style="list-style-type: none"> ・現実の心の痛みが物理的な痛みによって消化される ・自分の体に視覚や痛覚で行動の結果が現れるので、他の手段よりもフィードバックが圧倒的に速い ・傷を後で見返したときに、つらかったねと自分を他者の目線から慰める 	18
他者に向けられた苦しみの表現	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の心の状態をアウトプットするという行為の一つとして目に見える傷を作る ・人に心配されると、自分にその価値があるのだと感じられる気がする 	15
自罰と赦し	<ul style="list-style-type: none"> ・自分を傷つけることで自分を罰し、自分自身を赦そうとする 	14
他者からの注意や注目の獲得	<ul style="list-style-type: none"> ・注意を引くための手段の一つ 	13
痛みや傷のコントロール感により得られる生の認識	<ul style="list-style-type: none"> ・手首に痛みを感じることによって、まだ自分の身体は生きてがっているということ、生きているからこそ痛みを感じられるという思考 ・腕を切りながらも、生きていることを実感したいというのは、一見矛盾した行為 	11
逃げ場	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもときは世界が狭く、抱えるストレスも大きいと思うので、逃げ場を探す 	5
親への愛着関係の希求と反意	<ul style="list-style-type: none"> ・両親にかまって欲しいという気持ち ・隠された「親への復讐」という真意 	5
他者とのつながりを確認するための手段	<ul style="list-style-type: none"> ・傷跡を作ることで、友達と感情を共有するための自傷行為 	2
好奇心	<ul style="list-style-type: none"> ・好奇心もある 	2

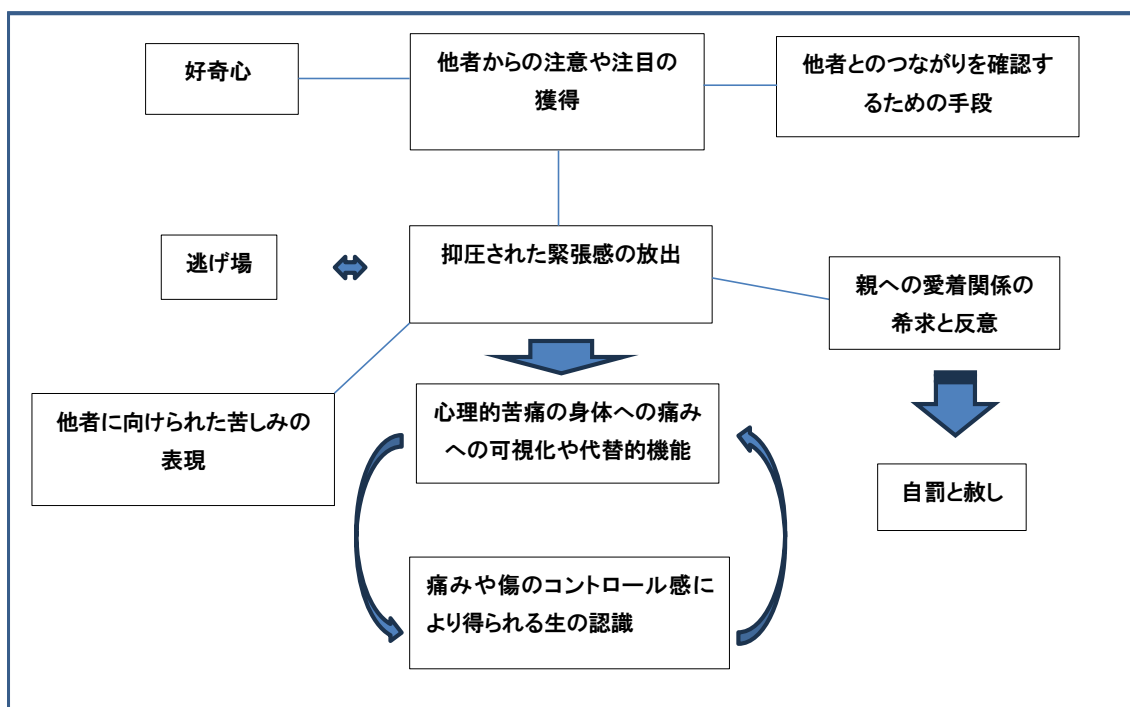


図1 カテゴリー関連図

(3) 自傷行為をする子どもの心理

図1を参照しながら、「自傷行為をする子どもの心理」に関するアンケート調査から得られた質的データの分析による結果の考察を行いたい。【好奇心】から、自傷行為に関心を持つ児童生徒や【他者とのつながりを確認するための手段】として、自傷行為を行っている児童生徒もいるだろう。むしろ、【他者からの注意や注目の獲得】を意識しているように、子どもの自傷行為は自己と周囲との関係性をめぐる軋轢から生じる場合も考えられる。

大人のように、ストレスを発散したり、あるいは回避したりする術や機会を持ってない子どもは、狭い世界の中で我慢を強いられる局面にさらされることもあるだろう。【逃げ場】を探したり、逃げ場自体が見つからないようであれば、【抑圧された緊張感の放出】の手段として、自傷行為を選択することによって、極度の緊張から苦しい気持ちを解放させることもある。【心理的苦痛の身体への痛みへの可視化や代替的機能】とは、現実の心の痛みが物理的な痛みによって消化されたり、傷を後で見返したときに、つらかったねと自分を他者の目線から慰めるための自己治癒としての機能があるのではないだろうか。【他者に向けられた苦しみの表現】として、自分の心の状態をアウトプットするという行為の一つとして目に見える傷を作り、そして、人に心配されると、自分にその価値があるのだと感じられる気がすることもあるだろう。

親にかまって欲しいという欲求と、その一方で、自分の苦しい気持ちに気づいてくれない親への怒りは、【親への愛着関係の希求と反意】というアンビバレントな感情に揺れることもあるだろう。同時に、苦しみに我慢できない自分に対して、自分を傷つけることで自分を罰し、自分自身を赦そうとする【自罰と赦し】は、孤立した状況の中で、自問自答をせざるを得ない子どもの苦境を垣間見ることができる。

自傷行為とは、たとえば、手首を切りながらも、生きていることを実感したいという、一見矛盾した行為である。【痛みや傷のコントロール感により得られる生の認識】とは、手首に痛みを感じることによって、まだ自分の身体は生きてがっているということ、生きているからこそ痛みを感じられるという思考でもあるのではないだろうか。

4. 児童生徒の自傷行為の理解とかかわり：スクールカウンセラーの視点から

子どもの年齢や発達にもよるが、自分の不安や葛藤といった内面の感情を言葉で表現する能力が十分に備わっていない場合、子どもの抱える心理的な問題は、子ども自身がそれを意識化したり、言語化することが困難であり、身体症状や行動面で表すことが多くなる。かしま・神田橋(2006)は、「身体症状は、自他への無意識の演技を続けて、心身に負担をかけすぎた結果である」と述べている。大人が作り出した困難な環境に対して、子どもは無力なので、自傷行為は自らの無力感を自らの身体を用いて訴える子どもから大人への悲鳴とも受け取れるだろう。

大学生が調査協力者となったアンケート調査の結果の分析にみるように、心の痛みを身体の痛みで代替させる機能や自らの身体の痛みを傷として可視化させることにより生を認識するなど、自傷行為は、いわば生きることを希求する意味合いを有すると理解できるだろう。松本(2012)は、自分を傷つけるのは好ましい行為とはいえないが、「死にたいくらい辛い状況」を生き延びるために自傷するのは、死を選択するよりははるかにましなのは間違いないことから、自傷した若者との関係性を築くために、最初の面接において自傷行為の肯定的側面をとりあげて話し合うのは、よい戦略であると述べている。「心の痛みを耐えようとしているのね」「生きるためにいまは必要なのね」という、やや意表を突いた言葉をかけることで若者の警戒心が解けることもあると示唆している。松本の指摘にみるように、自傷行為は、むしろ推奨されるような最善の選択ではないが、かといって最悪の行動でもないのであることを考えれば、そのようなアプローチは有効であろう。さらに、松本(2020)は、また、良き外科医のような態度で接するとし、自傷行為を目にした際は、まずは穏やかかつ冷静な態度で傷の観察をし、必要な手当てを粛々かつ丁寧に行い、自傷についてではなく、その感情について話し合う態度が重要であると述べている。自傷行為をする児童生徒の多くは、誰にも助けを求められずに孤立している状況に置かれているので、自傷行為によって自分の苦境を誰かに気づいてもらえたのは、そこからかかわりが始まるとも言える。

児童生徒の自傷行為の理解とかかわりについては、その立場や事情によって異なるが、毛利ら(2016)は、4人の養護教諭を対象としたインタビューの分析から、その対応について、「傷の応急処置」、「子どもたちの精神的なケア」、「教諭員間での連携」、「継続的に相談にのる」及び「医療・福祉機関の紹介」であると述べている。先述した松本の指摘と同様に、まず傷の手当てに焦点をあてながら、自傷行為による子どもの訴える非言語的なメッセージを受け止めるような姿勢は重要である。その一方で、一人では抱えこまないことから、「教諭員間での連携」、「継続的に相談にのる」及び「医療・福祉機関の紹介」も指摘されており、スクールカウンセラーへの相談を勧めるのも、社会資源の利用の一つになるだろう。

松岡(2012)は、サポート校の常勤型スクールカウンセラーが自傷行為のある高校生へ対応した2事例を紹介し、常勤型スクールカウンセラーの課題と有効性について検討し、緊急性の高い自傷行為への常勤型スクールカウンセラーの対応には、「即時性」という特徴が影響していると述べている。また、この「即

時性」を有効に生かしていくためには、教職員との連携体制を、生徒を受け止める枠組みとして考え、整えていくことが必要であったとしている。また、中村(2019)は、スクールカウンセラーによるコンサルテーションを生かしたチーム援助と自傷行為を示す生徒を援助する「枠組み作り」の意義について言及している。スクールカウンセラーをめぐる勤務の実態により難しい面はあるが、学校教師とスクールカウンセラーとの協働体制におけるスクールカウンセラーのコンサルテーションは、自傷行為を行う生徒を学校全体で支援していくうえでは有効な機能となるだろう。

その一方で、スクールカウンセラーによる児童生徒やその保護者との個別対応的なかかわりが功を奏する場合もある。筆者は、自傷行為が主訴であった事例について報告している(野口, 2008;野口, 2013)。中学校2年生女子生徒のリストカットと小学校3年生の男子児童の抜毛の事例であるが、スクールカウンセラーと教師が児童生徒の自傷行為を共有したうえで、母親が来談し、スクールカウンセラーに相談をすることによって、症状が治まるという展開が見られた。心理発達の成長の途中にある児童生徒へのかかわりにおいては、子ども自身への内的な世界に関与しつつ、親や教師といった外的な環境に働きかけるアプローチも重要であろう。特に、学童期や思春期の児童生徒においては、家庭環境や親の側の事情から生じる親子間の緊張感による自傷行為もあるだろう。土居・三宅(2018)は、自傷傾向者は親からの不承認を受けているのか否か、また、自傷は青年期親子関係における心理的離乳過程の親子関係因子の発達の歪みによって惹起されているのか否か、さらに高校生から大学生への発達の推移の中で父親・母親と息子・娘の関係のどのような組み合わせが自傷傾向に影響を与えやすいのかについて着目し、高校生と大学生を対象とした質問紙による調査を行った。その結果、青年期の男子は、自傷低群では、両親からの「承認する関係」と母親からの「支援する関係」が高校から大学にかけて増大していくのに対して、自傷高群は低いままであったという。さらに、青年期の女子は、自傷低群では両親による「危険から守る関係」が高校から大学にかけて低下していくのに対して、高群は高いまま推移していたという。親からの承認や情緒的な交流は、学校生活を首尾よくこなしていくうえでの、児童生徒のエネルギー補給源の大部分である。それらをうまく得られないと、子どもは自らの身体で苦しみを表現することもあるだろう。

自傷行為をする児童生徒へのスクールカウンセラーの対応について、行為自体を変化させるような現実的対応に注力するよりも、自傷行為を選択せざるを得ない子どもの生活環境や感情に関心を寄せながら、子どもの成長や発達を促進させるようなかかわりや姿勢も重要であると考えられる。

5. おわりに

阿江ら(2012)は、全国的な疫学調査である「第5回 男女の生活と意識に関する調査」のデータを集計解析し、自傷群は両親の離婚や虐待の経験がある者に関連があると指摘している。社会的な観点から言えば、親の離婚や再婚あるいは貧困といった家庭環境と自傷行為との関連についても、今後明らかにしていく必要があるだろう。

引用文献

- 阿江竜介・中村好一・坪井聡・古城隆雄・吉田穂波・北村邦夫, 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」『日本公衆衛生雑誌』59 (9), 665-674.
- 穴水ゆかり・加藤弘通, 2017, 「教育現場における自傷児童生徒支援の課題について—一文献レビュー—」『北海道大学大学院教育学研究院紀要』129, 17-35.
- 土居 正人・三宅 俊治, 2018, 「親子関係が自傷行為傾向に与える影響」『心身医学』58 (5), 423-431.
- 飯島有哉・桂川泰典, 2019, 「本邦における自傷行為の実態に関する系統的レビュー」『早稲田大学臨床心理学研究』19 (1), 119-127.
- かしまえりこ・神田橋條治, 2006, 『スクールカウンセリング モデル100例』(創元社).
- 川喜田二郎, 1967, 『発想法』(中公新書).
- 岡田涼・谷伊織・大西将史・中島俊思・宮地泰士・藤田知加子・望月直人・大西彩子・松岡弥玲・辻井正次, 2010, 「研究と報告 一般中学生における自傷行為の経験および頻度と抑うつとの関連—単一市内全校調査に基づく検討」『精神医学』52 (12), 1209-1212.
- 巻ちふゆ・佐藤雄一・小林央美, 2011, 「自傷行為を行う児童生徒への養護教諭の支援の実態について」『弘前大学教育学部紀要』105, 97-104.
- 松本俊彦, 2012, 「自傷行為の理解と援助」『精神神経学雑誌』114 (8), 983-989.
- 松本俊彦, 2020, 「児童思春期における自傷行為の理解と援助」『小児看護』43 (1), 46-51.
- 松岡靖子, 2012, 「自傷行為を呈した生徒への常勤型スクールカウンセラーの対応—即時性と連携体制—」『カウンセリング研究』45 (1), 51-61.
- 毛利史枝・加藤久美子・松本禎明, 2016, 「自傷行為の子どもに対する養護教諭の理解と支援に関する研究」『九州女子大学紀要』52 (2), 203-217.
- 日本学校保健会, 2018, 「保健室利用状況に関する調査報告書 平成28年度調査結果」.
https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H290080/data/194/src/H290080.pdf?d=1627434970727 (2023年9月3日最終閲覧)
- 野口康彦, 2008, 「リストカットを行う中学生の心理に関する一考察—ある女子生徒の事例から—」『人間と科学研究学会・人間と科学』15, 25-30.
- 野口康彦, 2013, 「子は親を救うために心の病になるのか—ある心身症の児童の事例から—」『茨城大学人文学部紀要 人文コミュニケーション学科論集』15, 189-194.
- 中村美穂, 2019, 「高校でのスクールカウンセリングにおけるコンサルテーションとチーム援助—自傷行為を示す生徒を援助する「枠組みづくり」が効を奏した事例を通して—」『心理臨床学研究』36 (6), 612-623.
- 関本富美子・朝倉隆司, 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—神奈川県内の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, 183-191.
- 安田順一・大山吉徳・玄景華, 2004, 「下唇に自傷行為を示した自閉症患者の1例」『岐阜歯科学会雑誌』30, 345-349.