



自分を傷つけること
そうせざるをえない人たち

「自分には関係のないこと」「自分の周りにそういうことをする人はいるわけがない」と、とらえがちな内容ですが、実は若者の一割にはこういったことを経験したことがある、というデータがあります。

自分を傷つけることを「自傷行為」と言い、リストカットのように自分の体を傷つけることや、大量に薬を飲んでしまうような過量服薬などがあります。自傷行為の背景には、家庭の問題、身近な人からの虐待、様々なトラウマ体験による生きにくさなど、目をつぶりたくなくなってしまいうような不自由で生き苦しい環境やつらい出来事があります。そのため、自傷行為をしてしまう人は、孤独や孤立、自己否定や生きづらさなどつらい感情をもっていたり、「自分はいらない存在、助けを求め

るに値しない存在、幸せや楽になつてはいけない」という恥の感情（セルフスティグマ）自分で自分に否定的なレッテルをはってしまつたことを抱えています。そういったつらい出来事、つらい感情の記憶や恥の感情を「今の自分」から切り離すために、「今の自分」を守るために自傷行為を行つてしまつたのです。

ではなぜ、そうしてしまうのでしょうか。自分を傷つけるということは悲しいことですが、「やってほしくない」ことですが、こうすることによって、脳の中では報酬系物質が出るため苦痛が緩和され、心理的にはつらい出来事や感情が瞬間的にやわらぎ、その行動を繰り返してしまつ「負の強化」が起きてしまつ、と言われています。私は決して自傷行為を肯定しているのではありませんが、そうせざるをえない人たちがいる、ということも事実なのです。

自傷行為をやめさせるには「落とし穴」があります。「自傷行為だけをやめさせよう」とすることは、そうしている人たちにとって自傷行為をまします「悪いこと」にしてしまい、「悪いことをしている自分」はますます孤立や孤独を深め、ますます自分を否定してしまい、人とのつなが

りを避けるようになってしまつ、という悪循環に陥つてしまつからです。もちろん、そうせざるをえない人たちも自分を傷つけることを「やめたい」と心の底から思つていますし、「またやってしまった」「周りからどう思われるだろう」といった後悔もあります。でも、「やめると苦しくてしんどくて、生きていくことさえつらい」という、「やめたい、でもやめられない」という、相反する気持ちと大きな葛藤を抱えながら過して

はじめてもお伝えしましたが、自傷行為は背景に社会的に苦しい環境があり、そうせざるをえない人たちは、いわゆる「社会的弱者」であり、人に頼ることができない人たちであることが往々にしてあります。自傷行為をやめさせる第一歩は、理解してつな

がっていくことです。「自分には関係ない」「縁遠いこと」ではなく、そうせざるをえない人がいる事実を目に向けてみることで、自傷行為は望ましくないことではあるけれども、その背景を知ることです。少しづつつながりをつくっていくことができれば、もしかしたら傷ついている誰かによりそんなことができるかもしれませ

11月は「児童虐待防止推進月間」です

つらい・不安だと思つたら
電話してください
子育てしていて、つらいことや困つたこと、不安に思つたことはありませんか？
専門スタッフ（保健師・保育士・助産師）が相談をお受けします。

【相談窓口】
子育て支援センター「るるぽる」
※月曜日から土曜日（祝日・年末年始を除く）
9時30分から16時まで
189（いちちはやく）
「だれか」じゃなくて「あなた」から
児童虐待（身体的・性的・心理的・ネグレクト（育児放棄））は、子どもの心身の発達や人格の形成に重大な影響を与え、時としてその生命を奪う痛ましい事件につながっています。虐待から子どもを守るためには、地域の皆さんの気づきが大切ですが、「虐待では？」と感じることがあつたら連絡してください。その際には子どもの名前や住所など、できるだけ多くの情報提供をお願いします。情報提供は匿名でも行うことができます。

【問い合わせ】
児童相談所全国共通ダイヤル
☎189（24時間対応）
佐久児童相談所
☎0267-673437
こども教育課 子育て支援係
☎45-5744

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です

社会生活に困難を有する子ども・若者の問題や、少年非行、いじめ、児童虐待、児童ポルノや児童買春などの問題の解決には、行政、子ども・若者の育成支援にかかわる諸団体等が専門の垣根を越えて連携協力するとともに、地域住民一人ひとりの取組・参加を促すことにより、子ども・若者を孤立させず、地域全体で支えていく社会を築くことが重要です。

【問い合わせ】
生涯学習課 生涯学習係
☎45-8695



～旧三笠ホテルの写真や資料を探しています～
旧三笠ホテルに関する写真や資料、思い出話などを募集しています。
お心あたりのある方はご連絡ください。