

二見いすず

今月のドクタートークは「子どもの精神疾患」をテーマにお送りしています。

お話は、鹿児島県医師会 佐々木 なつき（ささき なつき）ドクターです。

佐々木さん、よろしくお願いいたします。

佐々木なつき Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

先週は不登校についてお話しいただきました。

冬休みなど長い休み明けは不登校が増える傾向にあります。

その理由は本当にさまざまなので、不登校であることを問題視するのではなく、

その根底にある子どもの困りごとに目を向けることが大切というお話でした。

今日は何についてお話しいただけますか。

佐々木なつき Dr.

今日は自傷や自殺、暴力や過食などの「行動の問題」についてお伝えいたします。

日本の自殺者数は減少している一方、子どもの自殺者数はここ数年増加しています。

二見いすず

本当に胸が痛みます。

佐々木なつき Dr.

そして自傷行為も増えているのですが、実は自傷する子どもは

「死にたいと思っているわけではなくて、自傷することで生きていきたいと思っている」

ということもあります。

二見いすず

生きていたいと思うのに自傷をしてしまう。

少し矛盾を感じるようにも思うのですが、もう少し詳しく教えてください。

佐々木なつき Dr.

そうですね。矛盾している気もするのですが、

自分に傷をつけることで、死にたいくらいつらい今から気を逸らしなんとか生きのびる。

とお伝えすればお分かりいただけるでしょうか。

二見いすず

誰にも相談できない気持ちがあってということでしょうか。

佐々木なつき Dr.

はい。今のつらい気持ちから解放されたいという思いがあるからです。
事実、自傷すると鎮痛作用が体から出て、安心感がもたらされます。
しかしそこで落ち着くとクセになってしまい、
自傷行為が繰り返されると、自殺のリスクは高くなります。

二見いすず

はい。

佐々木なつき Dr.

自傷する子どもに「気を引いているんでしょ？」とか
「またやってる」とか伝えるのはもちろんよくありませんが、
「自傷はやったらダメ」と伝えるだけでもよくありません。
自傷にいたる背景、困りごとをきちんと聞き、根本の原因をきちんと改善しなければ、
自傷行為そのものをやめさせることはできないからです。

二見いすず

先週の不登校の話と考え方は同じですね。
不登校自体に目を向けるのではなく、
その背景の困りごとに目を向けることが大切ということでした。

佐々木なつき Dr.

そうですね。自傷行為も困りごとの結果です。
自傷の話が多くなってしまいましたが、過食も大きな意味では自傷です。
「やってはいけないこと」をすることで自分を落ち着かせています。
また暴力も、その行為だけを問題視するのではなく、
その背景には何かしらの困りごとがあるので、
まずはそこに目を向けて、改善へ導くことが大切です。

二見いすず

よく分かりました。
今月は、「子どもの精神疾患」をテーマにお送りいたします。
お話は、鹿児島県医師会 佐々木なつきドクターでした。
佐々木さん、ありがとうございました。

佐々木なつき Dr.

ありがとうございました。