



# 自分を傷つけずにはいられない ～自傷・オーバードーズの理解と援助～

松本俊彦

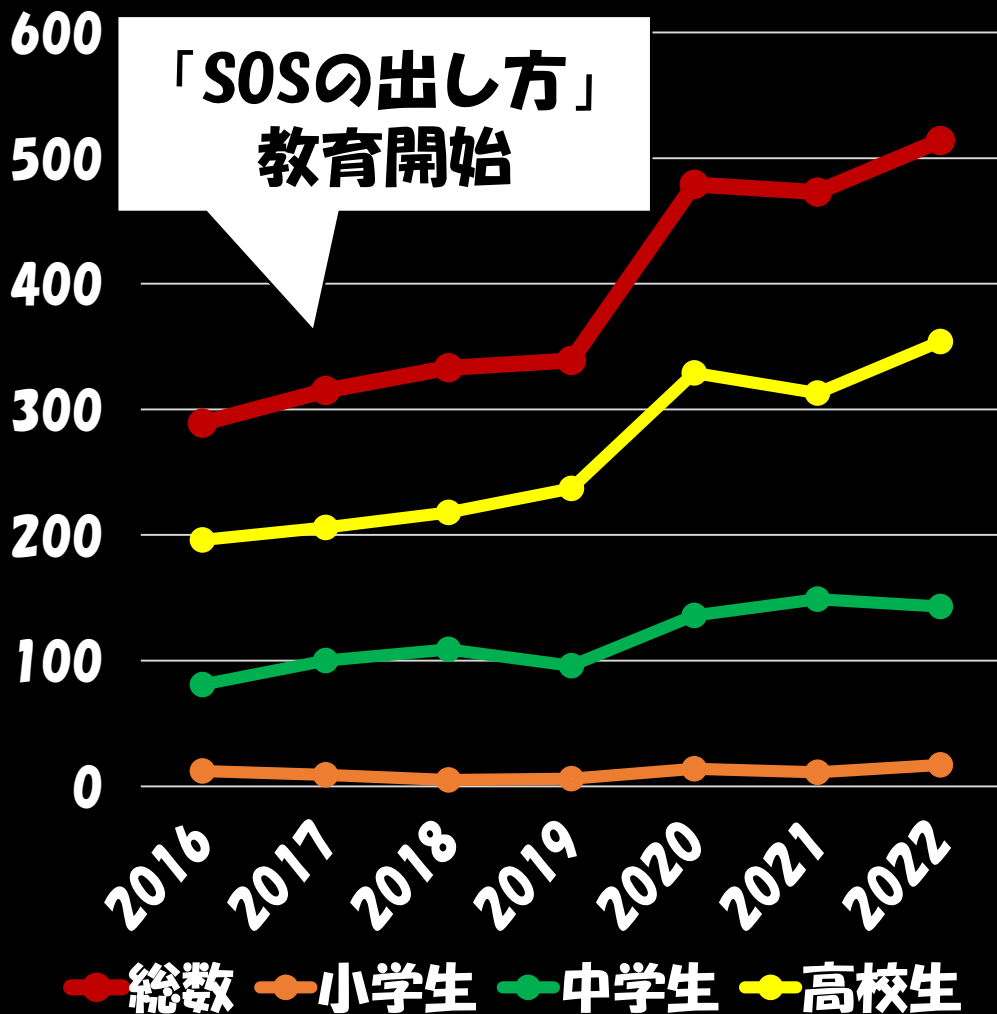
国立研究開発法人

国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所 薬物依存研究部 部長

薬物依存症センター センター長

# コロナ禍以降急増した児童・生徒の自殺 2020年以降、高校生女子が2倍に増加(警察庁統計)



## 少女2人、松戸のマンションで転落死

2023/04/14 07:10

この記事をストックする



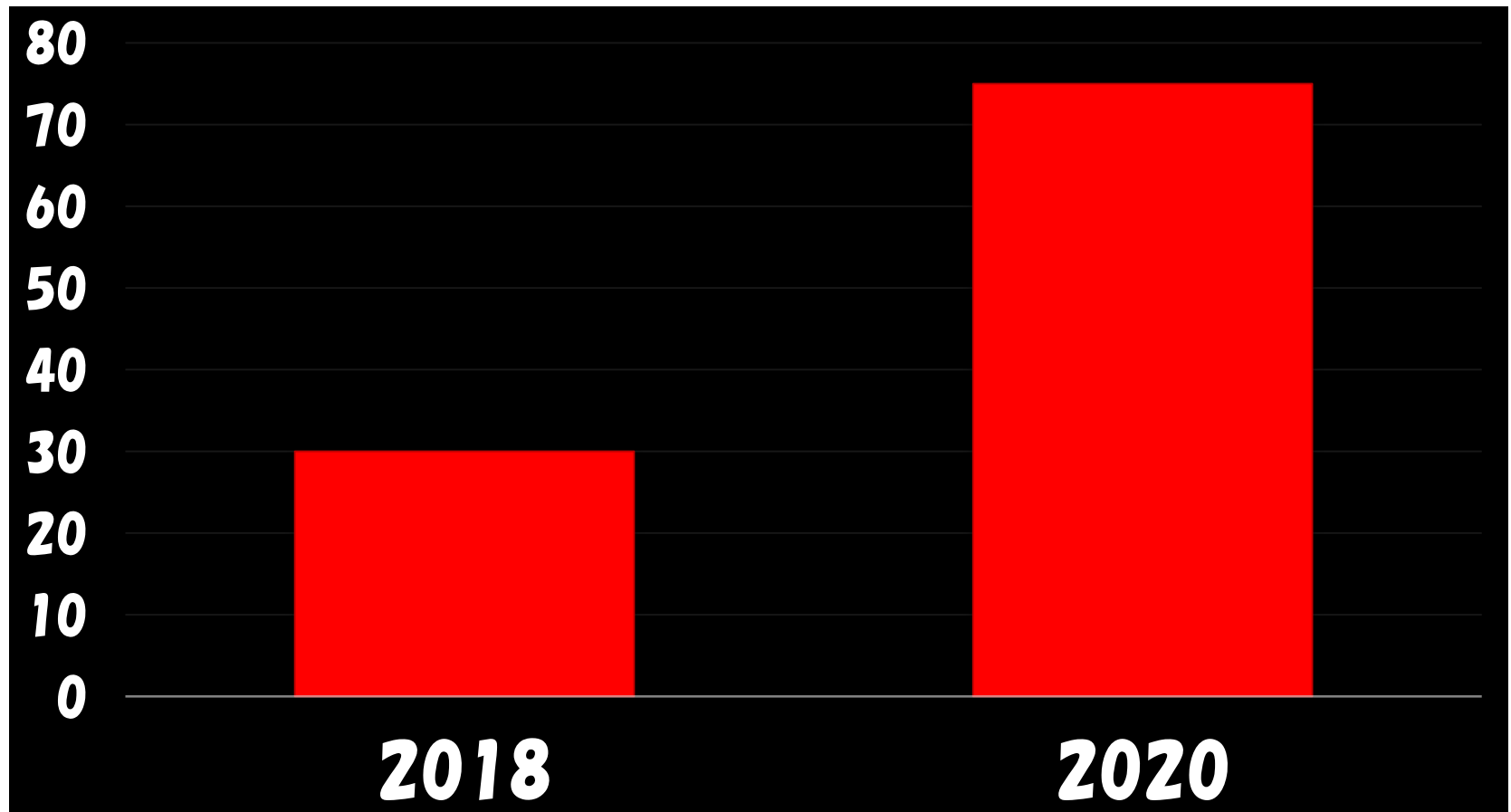
13日午前3時55分頃、千葉県松戸市松戸のマンション敷地内に少女2人が倒れているのを住人の男性が発見し、110番した。1人はすでに死亡しており、もう1人も搬送先の病院で死亡が確認された。千葉県警松戸署は、自殺を図ったとみて調べている。



<https://www.yomiuri.co.jp/national/20230413-OYT1T50253/>

# OTC薬の過量服薬による救急搬送 コロナ禍で2.3倍に

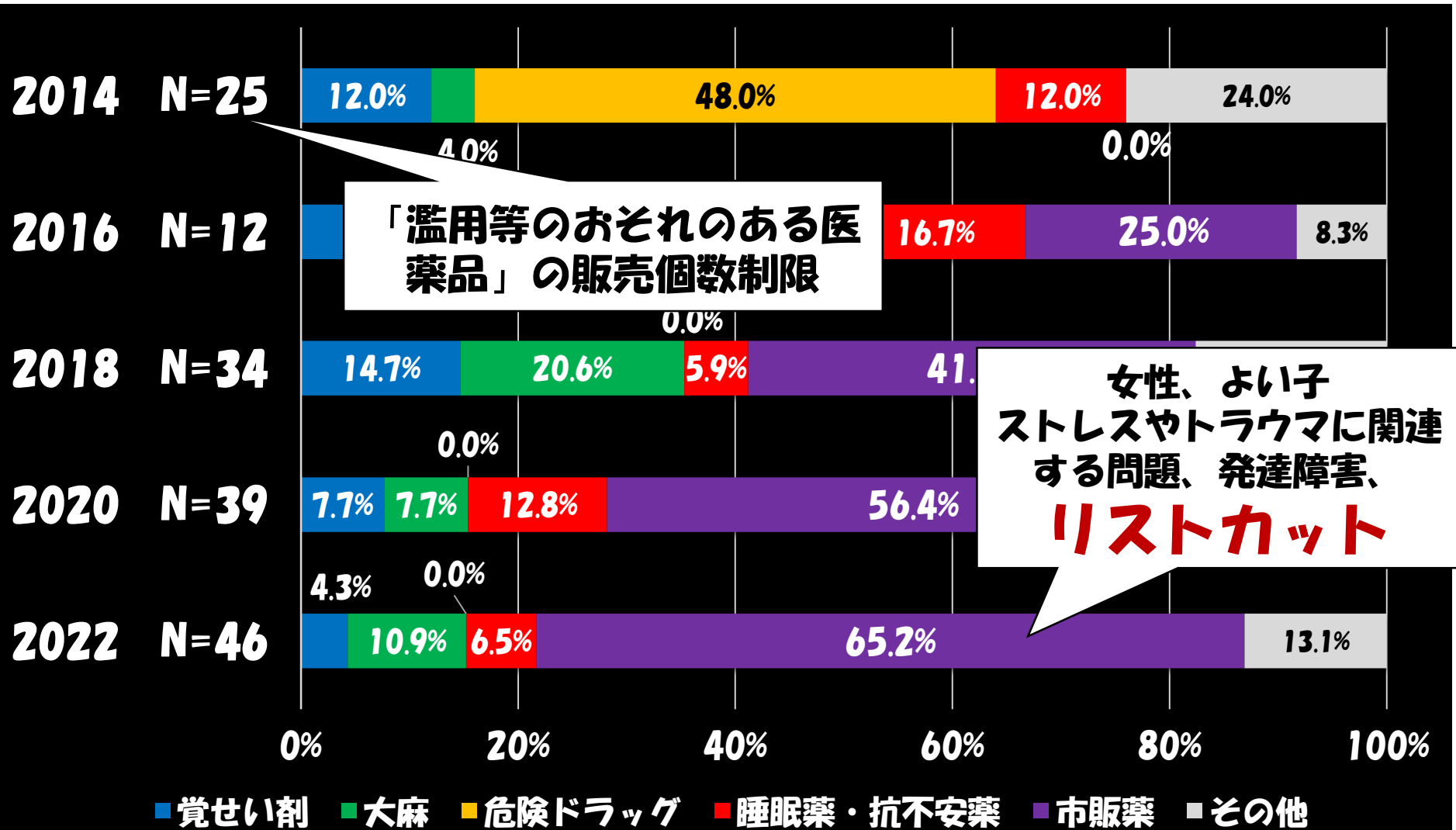
埼玉医科大学臨床中毒学教授 上條吉人先生による埼玉医科大学病院臨床中毒センター、  
災害医療センター救命救急センター、聖路加国際救命救急センターの3施設の共同研究



# 若者はいま市販薬にハマっている

## 10代における「主たる薬物」の推移

(松本「全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患実態調査」)



10代の  
**1～2割**に  
リストカットの  
経験がある

(Matsumoto & Imamura, PCN, 2008: 成育医療研究センター コロナこども本部調査, 2021)

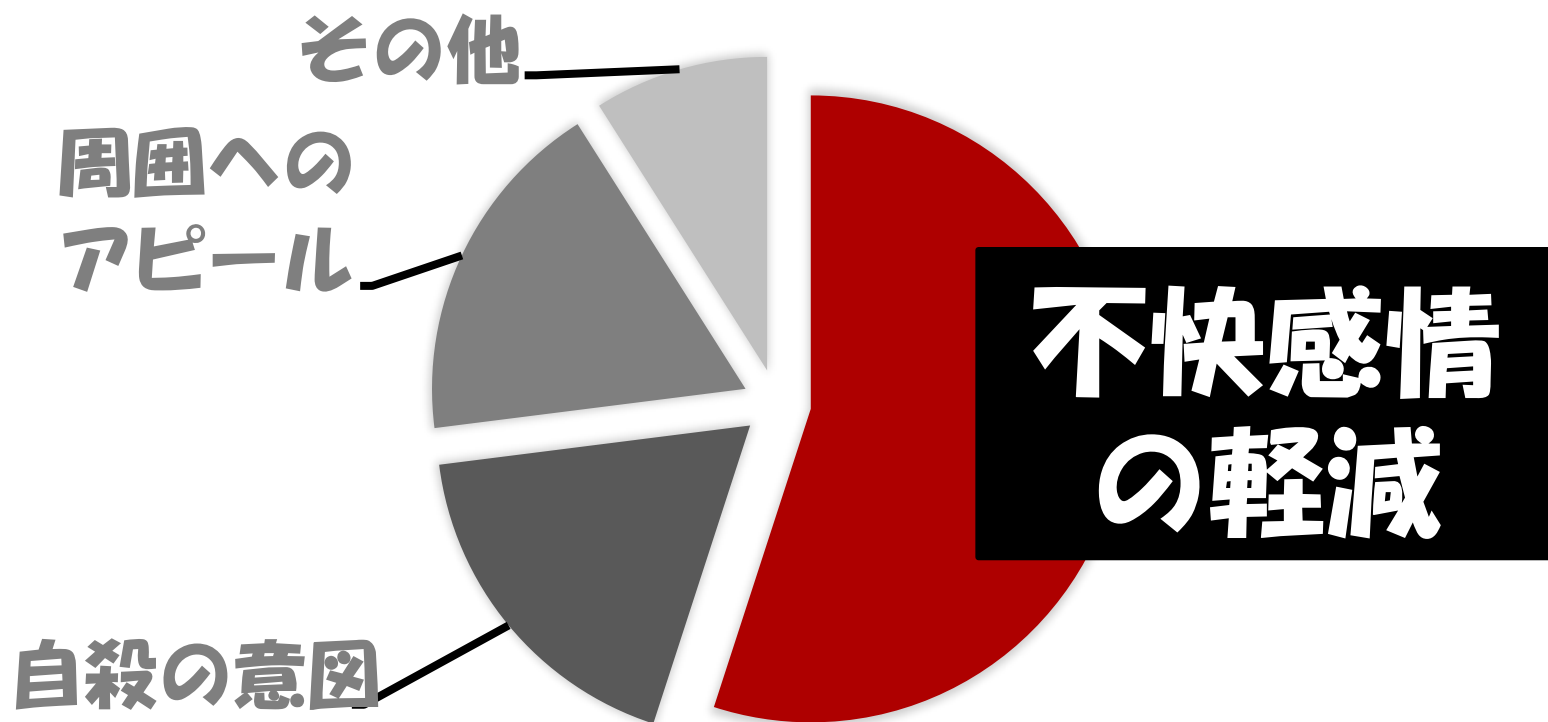
しかし、  
自傷の96%は、  
誰にも  
知られていない……



リストカットするのは、「『助けて』が言えない」から……

# 相談ってむずかしい

Matsumoto T et al, Patterns of self-cutting: A preliminary study on differences in clinical implications between wrist- and arm-cutting using a Japanese juvenile detention center sample, Psychiatry and clinical neurosciences 58: 377-382, 2004



からだの痛みが  
**「鎮痛効果」**をもたらす？  
～「切るとホッとする」「スーッとする」～







切ると、表情が穏やかにならない、  
問題を抱えているようには  
見えなくなるでしょう



切っているのは  
皮膚だけではありません

皮膚を切る瞬間に  
つらい出来事の記憶も  
つらい感情の記憶も

自分の生活史から  
切り離されて

「なかったこと」に  
しています……

自傷の鎮痛効果は  
慣れが生じやすく  
だから、自傷は  
エスカレート  
しやすいのです



自傷行為とは  
「死への迂回路」

いまこの瞬間を  
生き延びる  
ために

未来の**死**  
をたぐい寄せる……



リストカットの長期化が

**OTC薬**

乱用を誘発する

自傷⇒自殺への触媒としてODがある

習慣的自傷を呈する女性患者81症例  
の3年間の追跡調査より

自傷患者の重篤な自殺行動の予測因子は**OTC薬乱用**  
(松本ら, 精神神経誌, 2008)

# リストカットとODの相違点

(複数回答可: Rodham et al, 2004)

選択された動機	リストカット %	OD %	P
つらい感情から解放されたい	73.3	72.6	0.91
自分自身を罰したい	45.0	38.5	0.36
死にたい	40.2	66.7	<0.001
絶望しているのを示したい	37.6	43.9	0.40
愛されているのか知りたい	27.8	41.2	0.04
周囲の注意を引きたい	21.7	28.8	0.24
驚かせたい	18.6	24.6	0.30
仕返しをしたい	12.5	17.2	0.35

# 日々こんなことで手こずっています トラウマ関連問題への対処

## 酩酊しないと通院できない

- 来院には過覚醒や知覚亢進への対処が必要

## 連日くりかえされるオーバードーズ

- **ダウン**系で意識シャットダウンでFBに対処
- **アップ**系で解離に拮抗し、時間の流れを速める

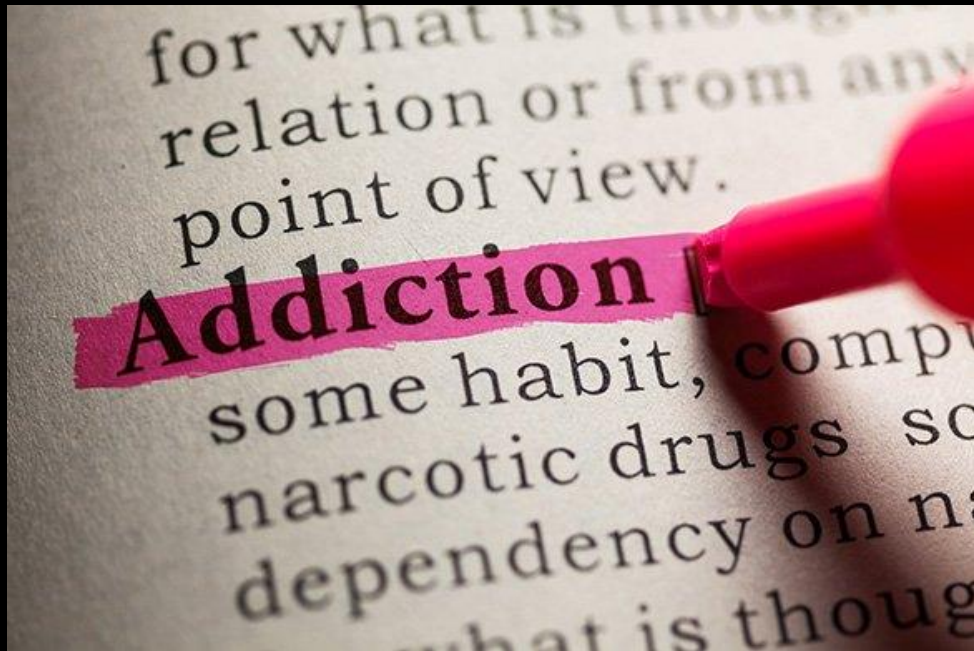
## 対人距離が近すぎる／遠すぎる

- 援助希求の過剰／過少による支援者の疲弊
- 他患者とのトラブル（性的行動化、「ODパーティ」）
- 集団場面への不応答⇒**健康的な人間関係**が広がらない



# Addiction

自己効力感と即時報酬は、  
人を「生かす」が  
「奴隷」にもする



長期的には  
自殺の  
危険因子

しかし  
短期的には  
自殺の  
保護因子



医療者はOD経験者の  
「氷山の一角」しか知らない

An illustration of an iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water surface, while the much larger part of the iceberg is submerged below the surface. The background is a gradient of blue, representing the sky and the water.

援助希求の乏しさ  
とODの自傷性と  
のあいだには  
正の相関がある

90%

(Hawton, K., Rodham, K., Evans, E.:  
By Their Own Young Hand:  
“Deliberate Self-harm and Suicidal Ideas in Adolescents” .  
Jessica Kingsley Publishers Ltd, London, 2006)



***Respond medically,  
not emotionally***



**性急な変化を求めない**

**いきなり「やっちゃダメ」はダメ**

「変化」を求める = 「その人のあいのまま」の否定  
「生きててよかった」 = 存在の肯定



×ハット  
×メモリット

善悪を決めつけずに、

両価性に共感せよ



まずは**モニタリング**をしよう

⇒**トリガー同定**

⇒**小さな変化**(Harmの減少、より安全な使用)

を**支持・称賛**



「見える傷」の背後にある  
**「見えない傷」**を考える

# 「死にたい」に マイ人生哲学はいらない





# 死なななし 約束の功罪

～エビデンスはあるの?～



# 「もう自殺は全く考えていません」!?

## OD救急搬送患者の転帰調査から……

(Ando et al, PCN, 2011)



再企図の**予測因子**とは?

「死にたい」

と誰かに告げる意味は？

「死にたいくらいつらい。  
しかし、そのつらさが  
少しでもやわらぐのであれば、

本当は**「生きたい」**



「お願い！  
親には  
内緒にして」



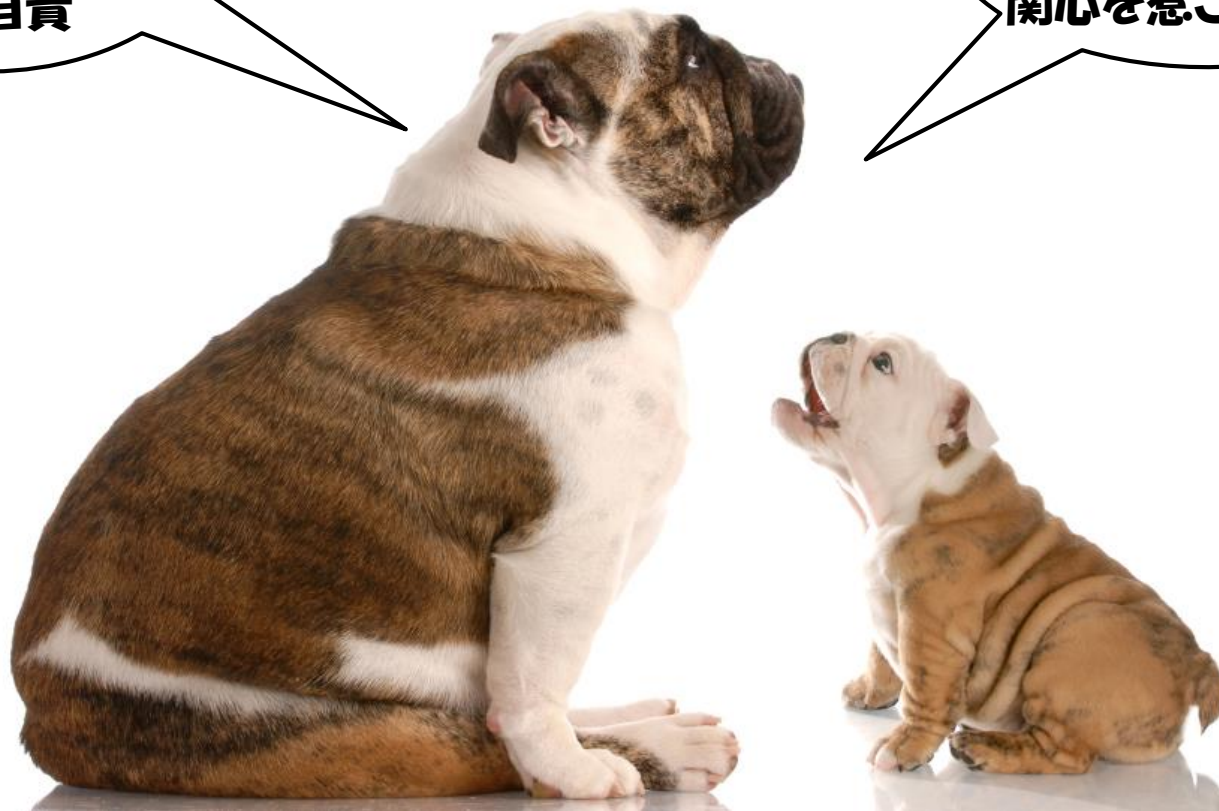
# 子どもは親の何を恐れているか？

## 過剰な反応

叱責・禁止  
親の自責

## 過小な反応

誰かのマネ  
関心を惹こうとして





# 親の孤立を防ぐ

保健行政機関の「思春期相談」活用  
感情的にならないためには支えが必要



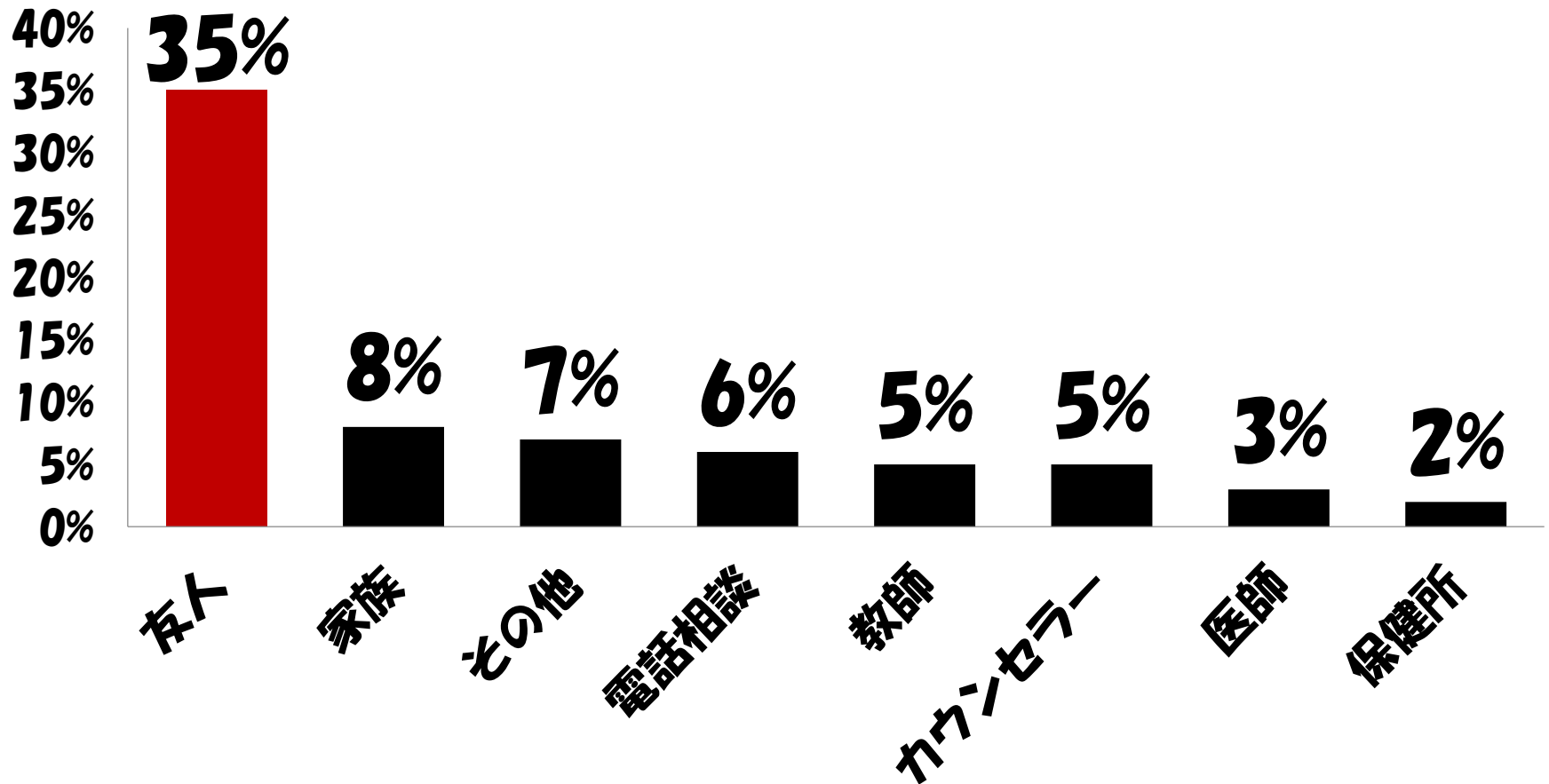
～市販薬OD、「ダメ。ゼッタイ。」?～  
**「脅し」は無意味**  
体験時の「拍子抜け」感を強めるだけ





# 子どもは友人には告白する

「SOSを出し方」ではなく「SOSに気づき方・つなぎ方」を教えるべき!





**「助けて」  
が言えない  
のはなぜ？**

**「ダメ。ゼッタイ。」はダメ！**

**安心して「BAD NEWS」を話せる場所は？**

# 「自分を傷つけずにはいられない」 Audible Logo Audible版

