

Q

こどもがリストカットをしました。どう対応すればよいですか。

A 思春期

リストカットなどの自傷行為は、本人に何らかの心理的不安があって行っていることが考えられます。従って、まずは、やめなさいや、なんでこんなことしたのというような言葉かけではなく、「大好きだよ」という気持ちを伝えるようにしましょう。

傷については手当てをする必要がありますが、勝手に手当てをするのではなく、「私が手当てをしてもいい？」拒むようであれば「自分で手当てをするなら、こういう方法があるよ」と、本人の意思を尊重するのがよいです。

もしお子さんが不安を話せそうであれば、聞いてみるとよいです。ただし、細かく詮索しようとせず、また安易にお子さんの話しを信じたり、アドバイスしたりしないで、じっくり話を聞くのがよいです。そして、聞いた後は、「あなたはどうしたい？」「私にできることはある？」と本人の意思を尊重して話を進めていけるとよいです。言いたくないようであれば「いつでもあなたの味方だから、困ったときは話してね」と伝えるとよいでしょう。

本人に自信をつけてもらうためにも、積極的にポジティブな言葉かけを心がけるとよいです。ただし気をつけるのは、自傷行為をしたかどうかで評価をしないということです。してもしなくてもどちらのあなたも大好きだよということが伝わるよう言葉かけをしていきましょう。

また、保護者が悲観的になり過ぎると、お子さんがさらに不安定になってしまいます。まだ来ていない将来に悲観するよりも、今、目の前のお子さんをよく見て、大切にすることを最優先に考えるとよいです。

もしなかなかやめられない等深刻な状況であれば、医療機関、相談機関に相談することをお勧めします。