

作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

自傷行為への理解と対応

今回は、自傷行為の原因と対応方法についてご紹介します。
お子さんの療育の中で、急に爪を剥いでしまったり、自分の体を叩いてしまったりする場面に出くわしたことはないでしょうか。
そんな時、どのように対応すれば良いのかを一緒に考えていきましょう。

なぜ自傷行為をするのか？

初めて自傷行為を見た時は、驚いたり焦ったりすることもあると思います。
まずは支援にあたる職員や保護者の方が、落ち着いた状態で対応することが大切です。
対応の仕方が職員ごとに異なると、お子さんが混乱してしまうため、教室全体で統一した関わりを心がけましょう。

自傷行為に繋がる理由はさまざまですが、最も多いとされるのは「不快な感情への対処」のためです。たとえば、イライラや不安を落ち着かせたい時、心の痛みを体の痛み置き換えて安定しようとする場合があります。

また、「相手に気持ちを伝えたい」「自分の思い通りにしたい」という気持ちから行なう場合もあります。自傷行為が起こる原因を見つけ、その要因を少しずつ取り除いたり、ほかの方法で気持ちを発散できるよう支援することが大切です。

自傷行為をするお子さんに対応する際に、気を付けたいポイントを見ていきましょう。

① 落ち着いて対応する

支援にあたる職員や保護者の方は、まず自分が落ち着くことを意識しましょう。慌ててしまうと、お子さんの不安や緊張がさらに高まる場合があります。静かな声で名前を呼んだり、少し離れた位置から様子を見守ったりして、「安全に見てくれている」とお子さんが感じられる関わりを意識しましょう。頭ごなしに「やめて」と言うと、お子さんは「怒られた」「支配されている」と感じてしまう場合があります。
まずは受け止め、落ち着くまで待つ姿勢を大切にしましょう。



② 報告を受けた時の対応

お子さんが自傷行為をしたと聞いた時は、まずは落ち着いて事実を受け止めることが大切です。「どうしてそんなことをしたの？」と問い詰めるよりも、「教えてくれてありがとう」「痛かったね」「今はどうかな？」など、お子さんの気持ちを受け止める言葉を意識してかけましょう。行動の理由をすぐに判断せず、表情やしぐさを丁寧に観察しながら、安心できる関わりを続けましょう。その後は、けがの有無を確認し、職員間で状況や対応方法を共有しておきましょう。

③ 気持ちの中にある「頑張り」や「工夫」に目を向ける

自傷行為そのものを責めるのではなく、その中にあるお子さんなりの「気持ちを整えようとする工夫」に目を向けてみましょう。

たとえば次のような見方ができます。

- 他の人を傷つけないように、自分の中で我慢している
- 周囲に迷惑をかけないようにしている
- 苦しい気持ちを落ち着けようと頑張っている

このように、お子さんの行動の裏にある思いや努力を理解しようとする姿勢が、「安心して気持ちを伝えてもいい」という信頼関係に繋がります。

④ 無理な約束はしない

「もうしないようにしよう」「約束できる？」といった言葉かけは、お子さんに「守らなきゃ」というプレッシャーを与えてしまうことがあります。焦って約束を交わすよりも、「なぜそうしたのか」「どんな時にそうなるのか」を一緒に整理して理解していくことが大切です。

たとえば、

- どんな気持ちの時にそうなるか
- その前に何かできることはあるか
- どうしたら気持ちを落ち着けられそうか

お子さん自身が「気持ちを表現してもいいんだ」と思えるよう、安心して話せる関わりを心がけましょう。

⑤ 支援の姿勢を大切にする

お子さんの気持ちを受け止めながら、別の方法で気持ちを発散できるように寄り添いましょう。

「叱る」「止める」よりも、「どうすれば落ち着けるか」を一緒に考える時間を作りましょう。

たとえば、

- 静かな場所で深呼吸をしてみる
- 軽く体を動かす
- 安心できる人と話す

落ち着いた状態のお子さんには、次のような安全に気持ちを発散できる方法を一緒に探してみましょう。

- ① 冷たいものに触れる（氷を握る、手を冷やすなど）
→ 体の感覚を通して気持ちを落ち着けることができます。
- ② 描く・書くなどの表現をする（紙に気持ちを書く・色を塗る）
→ 言葉にならない思いを、手を動かすことで表に出すことができます。
- ③ 体を動かす（軽い筋トレ、ストレッチ、ウォールボールなど）
→ 運動を通してストレスを発散し、リフレッシュできます。
- ④ 声を出す（歌う・大声を出すなど）
→ 呼吸を整えながら気持ちを外に出すことで、スッキリした感覚を得られます。
- ⑤ 呼吸を整える（腹式呼吸や深呼吸）
→ 自分のペースを取り戻し、心と体の緊張を和らげます。
- ⑥ 信頼できる人に話す（職員や家族に相談する）
→ 気持ちを聞いてもらうことで安心し、次の行動を考えるきっかけになります。

お子さん一人ひとりに合った「落ち着いて過ごせる方法」や「安心して気持ちを整えられる工夫」を、一緒に探していくことが大切です。

また、お子さんの状態を正しく評価し、職員同士で情報を共有しながら支援を行なうことが大切です。同じ姿勢で見守ることで、お子さんがより安心して過ごすことができます。

お子さんの行動に変化が見られた場合は、一人で抱え込まずに職員間で早めに共有し、連携して対応しましょう。

援助を求める際には、以下の点を確認しておきましょう。

- ☒ 傷の場所 ☒ 傷の数の増加 ☒ 別の方法での自傷
- ☒ 過食・拒食・アルコール・市販薬の多飲 ☒ 痛みの記憶があるか

こうした情報を共有しながら、お子さんの様子を丁寧に見守り、安心できる支援を継続していくことが大切です。

今回は、自傷行為の原因と対応についてご紹介しました。

今後も作業療法士のコラムでは、療育に役立つ情報をお伝えしていきたいと思います。

参考文献

国立精神・神経センター精神保健研究所自殺予防総合対策センター 松本俊彦【児童・生徒における自傷行為の理解と援助】
<https://xgd/yetdg>

