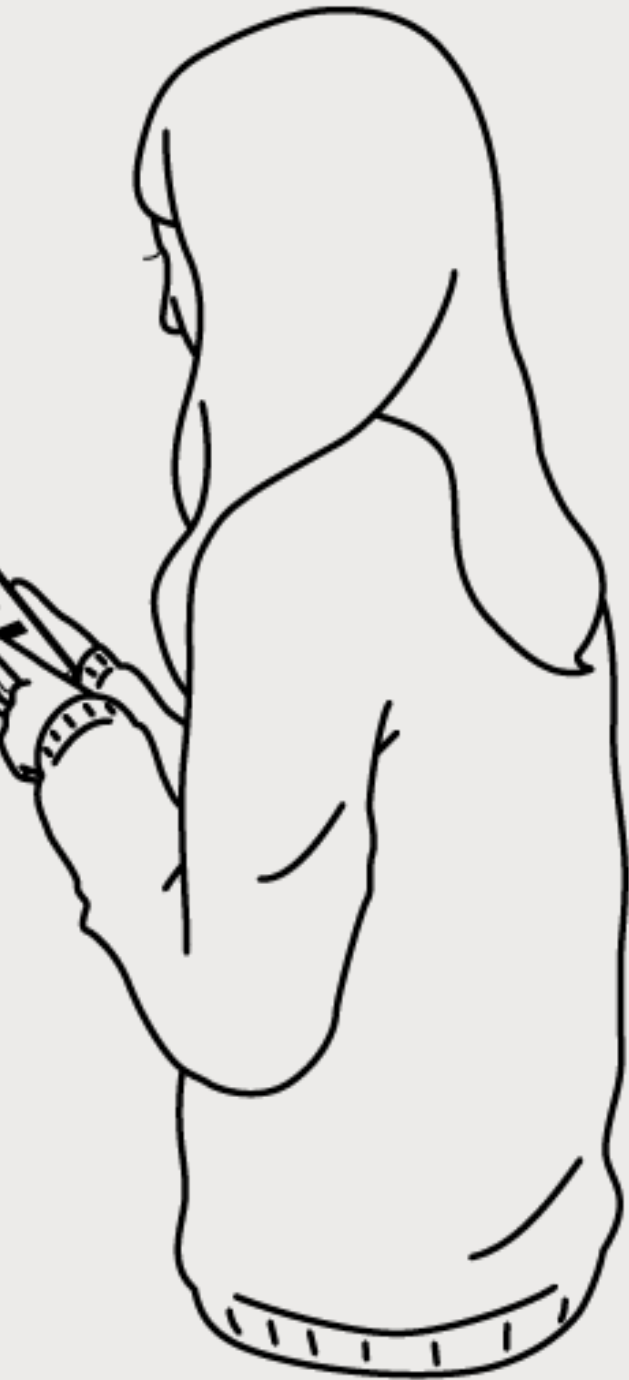


しんどいって 言えない

—ひとりで自分を傷つけ
癒しているあなたへ—



言葉にできないしんどさを 心の内に抱えながら
少しでも楽になる方法を ひとりで探してきた
出口の見えないトンネル
こっそり刃物で身体を切って 薬、お酒、煙草をやって
食べたものを無理やり吐いて 知らない誰かと身体を重ねて
生きている自分を なんとか確かめてきた
一瞬は楽になっても まだ出口は見えないし 光は遠すぎる
でも、暗闇のトンネルの中 きっと、きっと、ひとりじゃない



自分を傷つけた経験がある中高生は10人に1人と言われています

「痛みでつらさをごまかす」

「自分でももうとめれないときは自分を傷ついたりとかまでいっちゃう」
という声が私たちのアンケートにも届きました

— 傷つけるって悪いこと？今すぐやめないといけないの？

そういうわけではありません

自分を傷つけることは、あなたの心のサイン
何かしら役に立っている部分があるということ

自分の中にそういう方法をあみだして
生きのびようとする力が、あなたにはあるのです

そうやって毎日を過ごす中で、いつかこんな日がくるかもしれません

自傷だけで解決しなくてもいいと思える
ひとりぼっちじゃなく、いろんな人に頼りながら安心して苦しめる

その苦しみや弱さのどん底のような経験が
むしろ優しいつながりを感じるきっかけになる

— じゃあ、どうしたらいいの？

唯一の答えはないけれど、できそうなことを一緒に探してみませんか



1

傷つけた後には

- 傷の部分は清潔にする
- そっとガーゼでおさえる
- 深い傷は病院で治療を受ける

傷には「おつかれさま」の
気持ちを込めてできる限り手当てを

2

傷つきたくなったら

- 手首や腕に赤いペンで線を引く
- 切った痕を優しく撫でる
- スマホや紙に書きなぐる
- 布団をかぶって大声で叫ぶ
- 好きな事に集中する
- 身体を動かしてみる …など



3

気持ちがマシなときに

- 自分だけが読める日記を書く
- いつ傷つけやすいか分析する
- 安心して話せる相手を見つける

すぐには言葉にできなくても
いつかの自分のお守りになるはず

4

相談するときに

- 相談先リストからいくつか選ぶ
- つながらないときは次へ
- 期待と違ったらやめても大丈夫

苦しんでいい
でも、一人で苦しまないで
あなたに合うところがきっとある



監修：松本俊彦（国立精神・神経医療研究センター）
作成：国立成育医療研究センターコロナ×こども本部
https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/
お問い合わせ：co_kodomo@ncchd.go.jp

[相談先リスト]

厚生労働省の主な相談窓口一覧
電話・チャット・SNSでつながります
<https://www.mhlw.go.jp/content/000787909.pdf>

