

非行を有するハイリスクな青少年の 自殺・自傷行為の理解・予防・対応策に関する包括的な検討

研究代表者：高橋 哲（お茶の水女子大学・准教授）

研究分担者：門本 泉（大正大学・教授）

研究協力者：明星 佳世子（法務省京都少年鑑別所・地域非行防止調整官）

研究協力者：今原 かすみ（法務省大阪少年鑑別所・地域非行防止調整官）

研究協力者：安田 美智子（法務省大阪刑務所・首席矯正処遇官）

研究協力者：宮本 悠起子（法務省名古屋少年鑑別所・統括専門官）

当該年度の研究期間：令和6年4月～令和7年3月（3年計画の3年目）

要旨：

青少年に見られる自傷行為は、死を意図せずに感情調整など一種のストレス対処方略として用いられる場合がある。こうした自傷行為は自殺と区別して考えることが臨床上有用な場合もあるが、他方、長期追跡研究の結果から自傷行為の履歴は自殺企図のリスクを高めることが明らかにされており、自殺予防のためにその実態の解明と周囲の適切な理解を促す措置が急務である。令和5年度の研究では、自傷行為に対する一般市民の認識を調査し、多くの人々が誤解や俗説を有していることが確認された。その結果を踏まえ、令和6年度の研究では、医療・教育関係者や保護者を対象にした心理教育用パンフレットを作成した。このパンフレットは、自傷行為に関する10の誤解を取り上げ、そうした誤解が誤りであることの根拠のほか、上記の一般市民調査結果を示し、読者の自傷行為に対する理解を深めることを目的とした。自傷行為に関する固定観念や一般化を避け、正確な情報を提供することは、将来の自殺リスクが高いとされている自傷行為を行う青少年の理解と支援を促進するために不可欠である。政策提言としては、自傷行為に対する誤解を正すための普及啓発と心理教育の強化が必要であり、対人援助職の養成課程においても自傷行為の理解と効果的な介入方法の訓練を強化すべきである。

Comprehensive study on understanding, preventing and responding to suicide and self-injury among high-risk youth with delinquent behaviour

Principal Researcher: Masaru Takahashi (Associate Professor, Faculty of Core Research, Ochanomizu University)

Co-Researcher: Izumi Kadomoto (Professor, Taisho University)

Research Collaborator: Kayoko Myojo (Position, Kyoto Juvenile Classification Home, Ministry of Justice)

Research Collaborator: Kasumi Imahara (Position, Osaka Juvenile Classification Home, Ministry of Justice)

Research Collaborator: Michiko Yasuda (Position, Osaka Prison, Ministry of Justice)

Research Collaborator: Yukiko Miyamoto (Position, Nagoya Juvenile Classification Home, Ministry of Justice)

The Current Research Period : April 2024 to March 2025 (3rd year of a 3 year plan)

Summary:

Self-injurious behavior observed in adolescents may function as a stress-coping mechanism, such as emotional regulation, without suicidal intent. While it may be clinically advantageous to differentiate such self-injurious behavior from suicide, long-term follow-up studies have unequivocally demonstrated that a history of self-injurious behavior increases the risk of suicide attempts. Consequently, it is imperative to elucidate the actual situation and implement measures to promote appropriate understanding of the surrounding environment for suicide prevention. In 2023, we conducted a study to investigate public awareness of self-injurious behavior, which confirmed the prevalence of misconceptions and erroneous beliefs. Based on these findings, in 2024, we developed a psychoeducational pamphlet for medical and educational professionals and parents. This pamphlet addresses 10 misconceptions about self-injurious behavior and aims to enhance readers' understanding by presenting evidence refuting these misconceptions, as well as the results of the aforementioned public survey. Avoiding stereotypes and generalizations about self-injury and providing accurate information is essential for promoting understanding and support for young individuals who engage in self-injurious behavior, which is considered a high-risk behavior for future suicide. As policy recommendations, it is necessary to strengthen public awareness and psychoeducation to correct misconceptions about self-injury. Additionally, training in understanding self-injury and effective intervention methods should be intensified in training programs for human-service professionals.

1. 研究目的

青少年におけるリストカットなどの自傷行為は、死を意図しない場合も多く、感情調整の手段として用いられることがある。そのため、自殺と区別して考えることが臨床的に有用となる場合もある。しかし、長期的な追跡研究によって、自傷行為の履歴が自殺企図のリスクを高めることが明らかとなっており、自殺予防の観点からも、その実態の解明と適切な理解を促す措置が急務である。

筆者らのグループは令和5年度の研究において、青少年の自傷行為に対する一般市民の認識を調査した。その結果、自傷行為への対応に自信があると報告した者ほど、俗説や誤解を支持する傾向があることが判明した。この一見すると逆説的な結果は、自傷行為について知識があると考えている人が、実際には一面的な理解や適切でない対応をしている可能性を示唆している。

自傷行為に関する固定観念や誤解をなくし、正確な情報を広めることは、将来の自殺リスクが高いとされる青少年の理解と支援を促進するために不可欠である。そこで、本研究の最終年度となる令和6年度は、ハイリスク群の自殺予防に向けた理解と支援を推進するため、関係者や一般市民向けに、自傷行為に関する俗説や誤解に焦点を当てた心理教育パンフレット（以下「本冊子」という。）を開発することとした。

2. 研究方法

本研究成果を踏まえ、自傷行為を行う青少年の周囲にいる医療・教育関係者や保護者を主な対象とし、正確な情報を提供することで、適切な理解と支援を促進するための心理教育用冊子を作成した。本冊子は特定の心理教育プログラムでの活用を前提とするものではなく、誰でも気軽に読み始めることができるように工夫し、多角的な視点から自傷行為を理解できる内容とした。作成手続として、まず海外の先行研究において俗説・神話・誤解として紹介されている項目を抽出し、それらの俗説に対して科学的な根拠をもって反駁できるもののみを選定した。根拠となる文献の選定に際しては、メタアナリシスを優先し、より信頼性の高い情報を基に構成した。最終的に、研究メンバーによる合議のもと10の誤解を選定し、各担当者が文案を作成した後、全員で互いに加筆修正を行いながら内容を精査し、完成させた。

倫理面への配慮

本年度の研究はデータの収集等を含むものではないため、研究協力者等に対する倫理的配慮は要しないものの、本冊子を執筆するにあたって、仮に自傷行為を行っている当事者やその関係者が読んだ場合に不快とならないよう、また、提示している情報や助言が断定的なものとして受け止められないよう記載ぶりに配慮した。

3. 研究結果

本冊子は、A5版カラー刷り20頁で構成され、医療・教育関係者や保護者を主な対象とし、自傷行為に関する正確な情報を提供することを目的として作成された。本冊子では、広く流布している自傷行為に関する誤解を整理し、読者が多角的な視点から理解を深められるよう工夫している。

まず、「はじめに」では、本冊子の目的や位置づけ、自傷行為に関する誤解が広まることによって生じる課題について簡潔に説明している。その後、自傷行為の定義や本冊子で扱う誤解の概念について解説

している。自傷行為の定義については、アメリカ精神医学会（APA, 2013）の DSM-5 における「非自殺性自傷行為」の定義に基づき、以下の 3 点を満たす行為として説明している（①自殺以外の意図からなされること、②故意に（自分で意識して）行われること、③皮膚など身体の表面を直接的に傷つける行為）。ただし、ピアスやタトゥーなど社会的に受け入れられる行為、市販薬の過量服薬などの間接的な行為、精神的な疾患や薬物の影響下での一時的な行為は含まれないことを示している。

次に、本冊子では、多くの人々が信じている自傷行為に関する主張のうち、現時点で科学的な根拠が乏しいものを「誤解」と定義している。ただし、本冊子の目的は「誤解を正すこと」そのものではなく、これらの誤解をきっかけに読者の間で対話を促し、自傷行為を行う当事者の体験への理解を深めることにある。本冊子で取り上げた 10 の誤解とその例は以下のとおりである（図 1 参照）。

- 【誤解 1】自傷行為＝リストカットなの？
- 【誤解 2】自傷行為をする人はめったにいないでしょ？
- 【誤解 3】自傷行為は女子がするもの？
- 【誤解 4】自傷行為は 10 代だけにみられるもの？
- 【誤解 5】自傷行為は注目を集めるためのもの？
- 【誤解 6】自傷行為は死ぬために行うの？
- 【誤解 7】痛いのになぜ自傷行為をするの？
- 【誤解 8】自傷行為をやめられないのは意思が弱いから？
- 【誤解 9】非行をする子は自傷行為なんてしないでしょ？
- 【誤解 10】自傷行為をする人を見たらそっとしておくしかない？

本冊子では、自傷行為に関する誤解を疑問形で分かりやすく記載し、読み手が理解しやすいよう掲載順序にも配慮した。誤解の説明では、必ず複数の文献を引用し、科学的な根拠を示すことで信頼性を確保している。

また、令和 5 年度に実施した一般市民調査で得られた結果を反映できる項目については、関連する誤解の説明の下部余白に人型グラフを掲載し、どの程度の割合の人が当該言説を支持しているかを視覚的に示した。さらに、誤解の説明の後には「だれが誤解をしているの？」という項目を設け、先述の一般市民調査の結果の概要を説明した。その中で、「自傷行為への対応が善意から行われたとしても、誤解に基づいている場合はかえって逆効果となる可能性がある」点にも言及している。

なお、想定する読者層は、自傷行為を行う当事者に関わる可能性のある周囲の大人を中心としているが、当事者が目にすることも考慮し、「相談したいなというときは」という項目を設け、相談先のリストを掲載した。併せて、QR コードを記載することで、必要な情報へ迅速にアクセスできるよう配慮した。



誤解 5

自傷行為は 注目を集めるためのもの？

「自傷行為をする人は注目を集めたいだけ」と言われることがありますが、これは多くの研究によって否定されています^{※5}。まず、自傷行為を行う理由やその機能は数多くあることが明らかになっています^{※18, 19}。たとえば、嫌なことを忘れたいため、自分自身を罰するため、感覚を麻痺させるため、言葉で表せない心の痛みや苦しみを伝えたいため、死なないで生きのびるため、生きている実感を得たいためなどさまざまです。その中でも、圧倒的に多いのは、激しい不安や怒り、気分の落ち込みといったつらい感情を和らげるためとされています^{※5, 19, 20}。さらに、自傷行為は、はじめのうちは一人きりでひっそりと行われ、周囲に告白せずに隠そうとする^{※21, 22}ことから、「注目を集めたいだけ」という理由は当てはまりません。このような誤解は、自傷行為を行う人々に対して悪い印象を与え、彼らを傷つけることにつながります。そして、周囲に助けを求めることから一層遠ざけることにもなります。

もちろん、ひとりの人の中でも複数の理由があり、人によっては注目を集めたいという気持ちがあるかもしれません。しかし、そのような場合でも、注目を集めることそれ自体が主な目的ではなく、自分のつらさを誰かに気づいてもらい、解決したいといった願いが背後にはあるのではないのでしょうか。特に、自分の感情を言葉で表現するのが苦手な場合、自傷行為で自分がどれほど苦しんでいるかを伝えようとする場合があります。私たちの調査^{※22}では自傷行為は注意引きであると回答した人は約4割を占めていますが、「注意を引きただけだから、放っておけばよい」というようなとなえ方は危険です。自傷行為は深刻な問題を抱えているサインかもしれず、サポートを必要とするものです。



図1 本冊子で扱った誤解の一例

4. 考察・結論

一般市民の間に広まっている自傷行為に関する誤解を正確に把握することは、自殺予防に向けた効果的な情報提供と心理教育の強化において極めて重要である。自傷行為に関する固定観念や一般化を避け、正確な情報を提供することは、自傷行為を行う青少年の理解と支援を促進するために不可欠である。

本冊子の特徴として、以下の4点に重点を置いた。

- ① 誤解を中心に据え、一つひとつを短くまとめ、読み切り形式としたこと
- ② 誤解について科学的根拠（エビデンス）を付記し、論理的に解説したこと
- ③ 日本人成人を対象とした一般市民の認識調査の結果を併記し、読者の当事者意識を喚起したこと
- ④ 断定的な表現を避けることで、誤解をめぐる議論を促し、理解を深める契機としたこと

これらの工夫により、本冊子を手にとった人が自傷行為についてより多角的な視点から考え、理解を深めることができる一助となったと考える。

5. 政策提案・提言

本研究の結果、自傷行為に適切に対処できる自信があると報告した人ほど、自傷行為に関する誤った認識を有していることが明らかになった。この結果は、「良かれ」と思っている支援や対処が、場合によっては逆効果となる可能性を示唆するものであり、一般市民の自傷行為に関するリテラシー向上のため、

一層の普及啓発や心理教育の工夫が必要である。

本年度は、関係者や保護者、一般市民を対象とした啓発活動や心理教育に役立つ資料を作成した。今後は、これらの資料を活用してもらうための方策の検討に加え、ピアエデュケーションの導入や、当事者向けの冊子作成の可能性についても検討することが望まれる。

特に、高等学校保健体育の新学習指導要領には「精神疾患の予防と回復」が追加され、日本の学校教育においてメンタルヘルスリテラシー向上を目的とした取り組みが始まっている。この中には、専門家への援助を妨げる差別や偏見に対する課題も含まれており、本研究の成果を学校現場で活用することが期待される。

さらに、本研究の結果からは、対人援助職の経験が必ずしも自傷行為に関する誤った認識の払拭につながっていないことが示唆された。これを踏まえ、看護師、教師、公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士などの専門職養成課程において、自傷行為の背景因子や機能、メカニズムの複雑性を深く理解し、効果的な介入を行うためのさらなる訓練が必要であると提言できる。

6. 成果外部への発表

(1) 学会誌・雑誌等における論文一覧（国際誌 1 件、国内誌 2 件）

高橋哲（2025）. 矯正施設の被収容者における自殺・自傷研究の展望. 犯罪心理学研究, 62(S), 155-167.

高橋哲・岡本みどり（2025）. 対人援助職は自傷行為をどのように捉えているか. 自殺総合政策研究, 5(1), 1-12.

Takahashi, M., Imahara, K., Miyamoto, Y., Myojo, K., Yasuda, M., & Kadomodo, I. (2024). Public attitudes and knowledge about self - injury: A cross - sectional web - based survey of Japanese adults. *Psychiatry and Clinical Neurosciences Reports*, 3(4), e70033.

(2) 学会・シンポジウム等における口頭・ポスター発表（国際学会等 1 件、国内学会等 4 件）

高橋哲（2025）. 自傷行為をめぐる誤解に焦点を当てた心理教育パンフレットの開発. 青少年問題学会第 3 回大会（オンライン）

Takahashi, M. (2024). Prevalence and correlates of non-suicidal self-injury in a sample of youth correctional inmates in Japan. 79th Annual Meeting of American Society of Criminology (San Francisco, USA)

高橋哲・今原かすみ・宮本悠起子・明星佳世子・安田美智子・門本泉（2024）. 非行少年と地域の青少年の非自殺性自傷行為の態様の比較検討. 日本犯罪心理学会第 62 回大会（福山市）

今原かすみ・安田美智子・宮本悠起子・明星佳世子・高橋哲・門本泉（2024）. 少年鑑別所の在所者が語る自傷行為の理解と対応策. 日本犯罪心理学会第 62 回大会（福山市）

高橋哲・今原かすみ・宮本悠起子・明星佳世子・安田美智子・門本泉（2024）. 一般市民は青少年の自傷行為をどのように捉えているか. 日本心理臨床学会第 43 回大会（横浜市）

(3) その他外部発表等

高橋哲（2024）. 青少年の自傷行為をめぐる誤解と理解について. 京都少年鑑別所職務研究会（2025 年 2 月 28 日）（オンライン）

高橋哲（2024）. 自傷行為をする児童生徒をもつ家族の支援. 府中市教育委員会教育相談研修会

(2024 年 12 月 2 日) (東京都府中市)

高橋哲 (2024) . 自分を傷つけることと他人を傷つけること . 令和 6 年度第 65 回全附属高等学校部
会教育研究大会「生活指導」分科会 (2024 年 10 月 11 日) (東京都文京区)

7. 引用文献・参考文献

なし

8. 特記事項

(1) 健康被害情報 なし

(2) 知的財産権の出願・登録の状況 なし