

## ストレスと心のケア Q&A

私たちは、生きている限り様々な困りごとに直面し、ストレスを受けて続けます。どんな人でも一生を通じてストレスを全く感じないということはないでしょう。だからこそ、ストレスをゼロにすることを望むのではなく、ストレスにうまく対処してストレスに強くなることが大切です。ここでは、「こころの健康サポート部」のガンバのお悩み相談室に寄せられた悩みや質問をもとにストレスの対処方法を紹介します。

Q

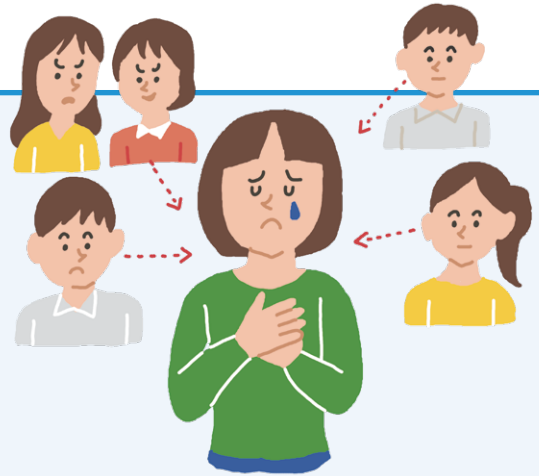
リストカットがやめられません。  
どうしたらいいですか？

〔回答 監修〕  
富永良喜  
(兵庫教育大学名誉教授)

A

10～20代では心が不安定になるとリストカットなどの自傷行為が見受けられます。命の危険性は少ないので、「周囲の気を引くため」と思われることも少なくありませんが、本人にとっては「自分を罰したい」「つらい感情から逃れる方法が見つからない」からやめられないのですよね。単に自分を傷つけているのではなく、嫌な出来事の記憶なども一緒に「切り離して」しまっているのです。実際に自傷行為によって脳内ホルモンが分泌され「嫌な気分」はいったん和らぐのですが、繰り返す度に効き目が弱くなり、傷が深くなっていく傾向にあります。

対処としては、まずはつらい気持ちを受け止めてくれそうな友達と一緒に信頼できる大人に相談してみましょう。大切なのは、悩み事を話す機会を持つことです。運動したり音楽を聴いたりするなど、健康的なストレス対処法を身につけることも大切です。社会応援ネットワークのYouTubeチャンネルで、自分に合う方法を探してみてください。



社会応援ネットワーク  
「こころの健康サポート部」は、  
公益財団法人JKAと  
協賛各社の協力を得て活動しています。

〔発行〕

社会応援ネットワーク

一般社団法人社会応援ネットワーク  
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-12-11-2304  
TEL:03-6661-6617 <http://shakai-ouen.com>

YouTubeチャンネル



社会応援  
ネットワーク  
こころの健康  
サポート部



社会応援ネットワーク「#心のケアプロジェクト」の一環として立ち上げた、心のケア・ストレスマネジメントに関する情報を配信するポータルサイトです。当団体に寄せられた声や相談内容をもとに、心のケアやストレスマネジメントに詳しい各分野の専門家の方々に取材した内容や編集部がリサーチした関連情報を整理して、掲載していきます。

