

相談ではないですが、リスカについての質問があまりにも多いと感じたので投稿させていただきます🐱

私はリスカ経験者です。

私が今ここで何を話したいかというと、

①私流リスカの止め方

②リスカの他にストレスを発散する方法

ということを話したいです…

ぜひ目を通していただくと幸いです🐱

①私流リスカの止め方

私が初めてリスカをしたのは小6の頃で、凶器ははさみでした。

最初はミミズ腫れになる程度の傷でしたが、

始めて三ヶ月ほど経つと腕にくっきりと傷が入るような

傷を入れてしまうようになり、当時好きだった男の子に

「腕、どうしたの??痛そうだね。」と言いながら腕の傷を処置してくれた事が始まりでした。

私はこの瞬間に、「自分を心配してくれる人がいる、やめなきゃ。」と決意しました。

ここからがリスカを止める為にやった方法です。

まず、凶器や身近にあった切れるものは全部捨てました。

そしてストレスが溜まらないように放課後、土日の引きこもり生活をやめました。

放課後はなるべく友達と公園や学校で遊び、土日は街へ遊びに行ったり

外を走ったりしてひたすら家にいる時間をなくそうと努力しました。

すると家で引きこもる時間が格段に少なくなるので

リスカの回数もだいぶ減りました。

そして卒業式、そこに私の腕の傷を処置してくれた男の子の姿は  
ありませんでした。

後から聞いたんですけど、実はその男の子

虐待を受けてたみたいで…

自分も辛かったのに私の腕の傷を処置してくれた彼に

心から感謝し、中学生の入学式以来私は一度もリスカをしていません。

現在中学二年生で、約二年リスカをしていない事になります。

もちろんそれまでにストレスが溜まることは何度もありましたし、

自分自身一年生と二年生合わせて五回以上いじめ、人間関係でのトラブルがありました。

②リスカの他にストレスを発散する方法

そんなトラブルがあった私ですが、

実はそんな私にも一年の後半から好きな先輩がいます…💕

いつも先輩を見てストレス発散してました!!

辛い事があった時はその先輩にひたすら相談相談…

その先輩、すごく優しくて時には厳しく相談に乗ってくれるとてもいい先輩なんです…!!

その他、私実は先生と話す事があまり好きではなくて…

先生に話すのは無理だったのでやっぱり相談はいつもその先輩でした。

先生と話すことができるなら得意なら先生に相談する、

苦手なら身近な友達に相談する…

もし話す友達がいないならぜひ相談してください!!

必ず皆様の力になれる回答をします!!

一人で思いつめないで周りに発散する力が

とても大事になると思います、!

帯中カタリバのような取り組みは本当に助かります…💕💕

リストカットは本当にやらない方がいいですよ…一回実験でやってみ  
たことがありますけど、脇が腫れたりして割とヤバめでしたし、切るくらいな  
ものに当たる方がまだいいですよ…







相談者です。  
ですよねえ…  
一時期〇〇さんのリスカ動画が  
出回って多くの人が感化されてリスカしていましたが…ご存知ですか？  
私はそれから〇〇さんが怖いです、w  
リスカなんかするよりも物に当たってぶっ壊す方が  
マシですよね…

自分その〇〇さん知ってます。てかその人のリスナーですWWW  
その動画が出回ったときはそんなに苦しかったのかな…と思いましたし、そ  
れを上げてしまったのか…と複雑な気持ちになっていました。  
リストカットってやること自体は悪いとは言いませんけど、自分の推しにさ  
れると、見ているとすごく辛かったです。今でも推させてもらっていますが、な  
かなか忘れられませんでした。  
あと、自分もリスカをやっているんです。(〇〇さんに影響されたとかでは  
なく、もっと前からやっていた)  
ずっと続けていてやめることができず悩んでいたのも、相談者さんの書か  
れた内容を見てやめようと真剣に努力しています。まだまだ先になりそうで  
すが頑張ろうと思います。  
(長文失礼しました。誤字等あったらすいません。あと、内容ズレてたりもし  
てると思うので申し訳ないM( )M)

