



傷が残らない自傷行為探してます。
「そんなものない」とか「じゃあ自傷行為なんてすんな」とかは
辞めていただきたいです。

相談ありがとうございます。
自傷行為ってしたくてしてるものじゃないですもんね。相談者さん
の話、いつでも聞かせてください。自傷行為をせざるを得ない、
相談者さんの背負わされているつらさに、私は一緒に向き
合いたいです。



教頭 田中

ほんとに、主様がやめてほしいと言っていますが、「自
傷行為」は名前の通りなので傷はできてしまいます、
なので傷が残らない、というのはほとんどありません。
ですが、おすすめはしません。自分で自分を叩く、など
だったらリスクなどに比べて傷も治りやすいと思うので
傷がリスクに比べたら残らないと思います。



僕はひたすら体を殴ってます。でもアザを残さない
程度の力で殴っています。もっと力を込めて殴りた
い時はしょうがないので枕とか殴ってます。主さん
の求めている回答と違ったらごめんなさい。僕も跡
が残らないような自傷行為を模索中です。



爪をいつもより長めに伸ばして、一番辛い時に切って下さい。
習慣になるといいですね。
伸びていなくても自傷行為の衝動がある場合は、足の爪なんか
も利用しましょう

