

リスカに対しての疑問



あの、疑問に思ったんですけど…リスカをする人ってどういう気持ちでやっているんですか？生きるためとか言ってますが手首などを傷つける？ことが生きるためなんですか？(リスカをしている人を悪く言っているわけではありません。)私はリスカよりも他のことをした方がいいと思うんですが…どうなんですか？

相談者さんが、リスカをしている人のことを悪く言っているのではないということちゃんと伝わりますよ。疑問に思うことは大事なことです。それは、つらさを抱えている人たちのことを無視するのではなく、そこに関心を持ったということだからです。生きるために傷つけるとは、一見矛盾しているようですが、死ぬという選択肢を選ばないために、している行為と受け止めることはできます。でも、リストカットは傷も残るし、大人になってもしてしまいたくなる衝動にかられたりするので、できる限りやめた方がいいと私は思っています。リストカットをしなくても良い他の方法を一緒に探すことが大切です。一人で乗り越えようとすると難しい場合も多いので、誰かを頼るという方法をお勧めします。でも他の方法ってなかなか見つかりにくいんですよね😞だからこそ、一人で考え込まずに誰かと一緒に乗り越えることが大切です。そういった心の持ちようを、相談できずに困っている人にも見てほしいと思って、「帯中ぶらす」を始めました。時間がある時にでも見てほしいなと思います。



教頭 田中



なんかスカッとする(スッキリする)っていうか、「こんな自分への罰」って感じでやりました。

