

子どもの分離不安症に対して 役立つカウンセリング

西明石カウンセリングオフィス



西明石カウンセリングオフィス



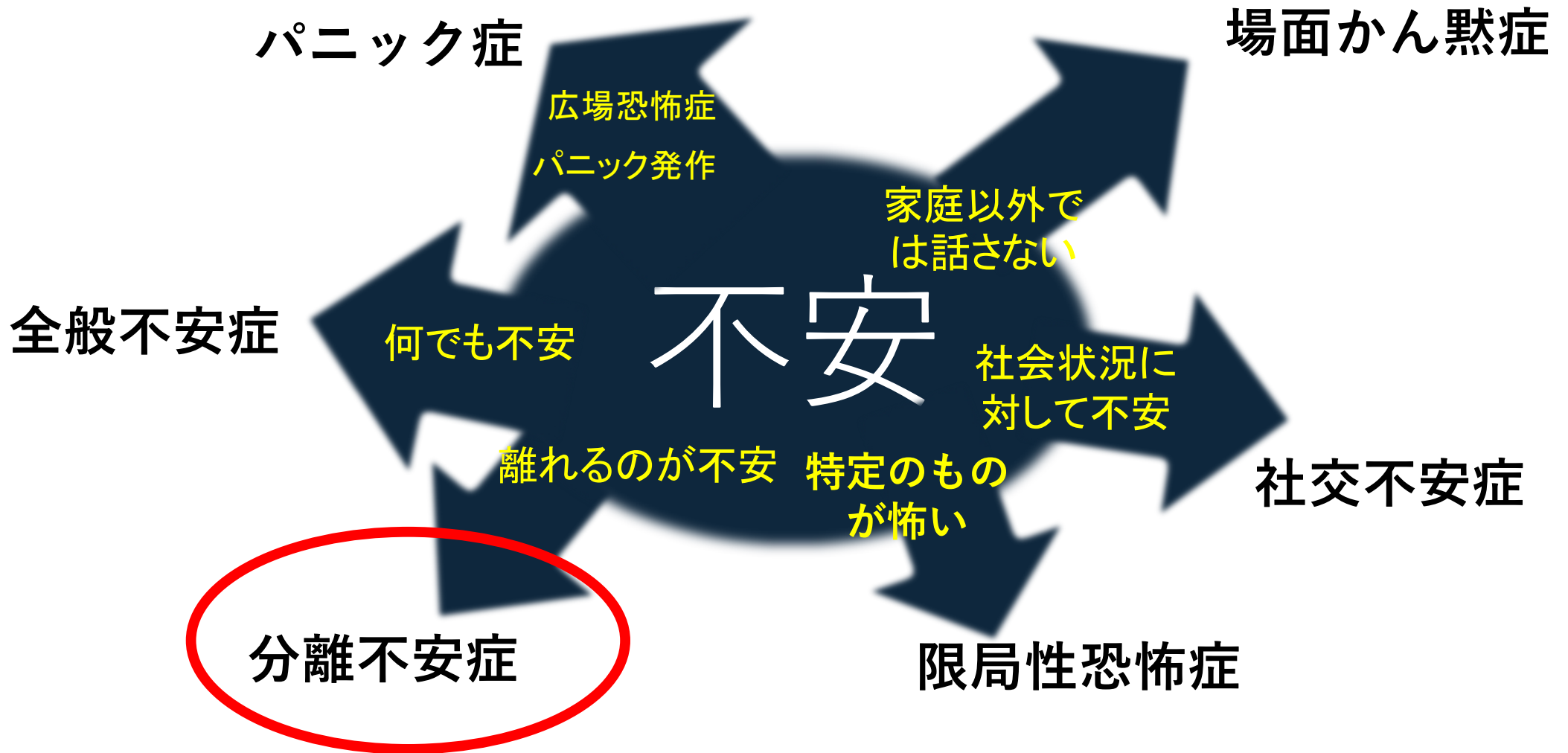
1. 分離不安症とは



西明石カウンセリングオフィス



不安から生じる症状です



分離不安・分離不安症とは

分離不安は、養育者ないし愛着を形成している大人から離れるときに示す、子どもの強い不安感であり、ごく普通の現象です。

幼少期にみられる分離不安が、生理的程度を超えた場合、分離不安症と呼びます。

⇒分離不安症がうまく克服できていないと、成人期のパニック症となることもあります。養育者とのあいだの愛着発達過程と密接に結びついています。



分離不安症の症状

- 発達的に不適切で過剰な不安、悪夢や身体症状が出ます。
- 誘因として、分離の予期や経験、喪失の可能性、運の悪い出来事、出掛けること、一人で過ごすこと、家を離れて寝ること、などがあります。
- 子ども、青年では4週間以上続きます。



環境の変化があるときに分離不安は生じやすく、特に低学年に多くみられます。本人の気持ちをよく聴き、安心感を与え続けると自然に離れることが多いです。逆に叱責が増えるとますます離れられなくなります。

分離不安症への対応と治療

- 安心感、安全感を得ることを目標にします。
保護者が学校で一緒に過ごすなど、一度は離れずそばにいることから開始し、徐々に「離れても大丈夫」という感覚を養います。
- プレイセラピーを行うこともあります。
- 薬物療法を短期的に行うこともあります⇒慎重に。

⇒保護者が抱える不安や心配を受け止めて、問題を整理するなどの心理的支援（カウンセリング）も行います。



2. 保護者へのカウンセリング が役立ちます



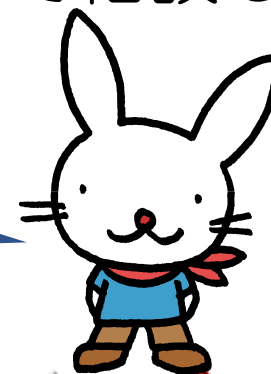
西明石カウンセリングオフィス



分離不安症に対するカウンセリングⅠ

- 保護者の方のつらさやしんどさに寄り添い、お子さんの生活史について丁寧に聞き取ります。
- 保護者の方が抱える不安や心配をお聞きし、具体的な対策を考えていきます。
- 医療機関や学校と連携しながら慎重に支援します。
- 教育機関などでの伝え方も、カウンセリングで相談します。

安心してお話いただけます



分離不安症に対するカウンセリングⅡ

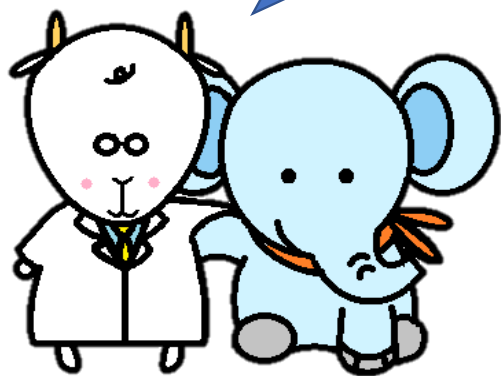
分離不安症の治療は、保護者など周りの人の不安を取ることもとても重要です。



- ・家庭での支援について、カウンセラーに相談することで、子どもの不安に対する知識を深めたり、保護者の方のしんどさを軽減したりすることにも繋がります。



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回は 社交不安症について

