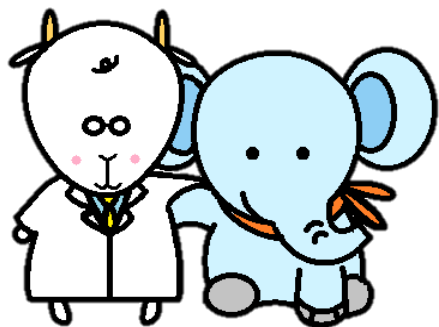




全般不安症の支援に 役立つカウンセリング



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

パニック症

広場恐怖症
パニック発作

場面かん黙症

家庭以外で
は話さない

全般不安症

何でも不安

不安

社会状況に
対して不安

社交不安症

離れるのが不安 特定のものが怖い

分離不安症

限局性恐怖症



全般不安症

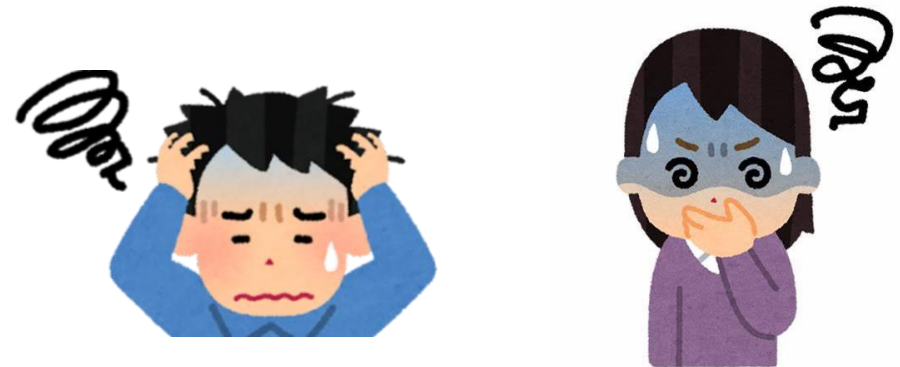
何にでも不安や心配が生じます。

- 勉強や学校での生活、人付き合い、未来のことなど、様々な出来事や活動に対して過剰な不安や心配が続きます。不安をなくそうとしても次から次へと不安が生じてきます。
- 不安に伴う動悸、息苦しさ、めまい、吐き気など多くの身体症状も出現します。
- そのため、学校へ行きづらいなど社会的な適応に問題が生じます。



症状

- こころの症状：落ち着きのなさ、緊張感、神経の高ぶり、疲労感、集中困難、心が空白、いらいら感などが生じます。
- からだの症状：息苦しさ、筋肉の緊張、頭痛、肩こり、不眠、動悸、発汗、嘔気、下痢など多くの症状が出現します。



対応

- よく話を聴きます。
- 一緒にいてあげます。
- 不安な事に対し一緒に経験し大丈夫であることを確認します。
- 次に見守ってもらい、一人で経験し、大丈夫と確認します。
- 何とかなっていくことを経験し、安心感を得ます。



治療

治療：

- 1、抗不安薬・・・最近はあまり使われない
- 2、抗不安効果のある抗うつ薬
- 3、漢方薬
- 4、認知行動療法（行動や考え方を合理的に修正）
不安場面に直面させ、不安を軽減
- 5、リラクセーション法の訓練



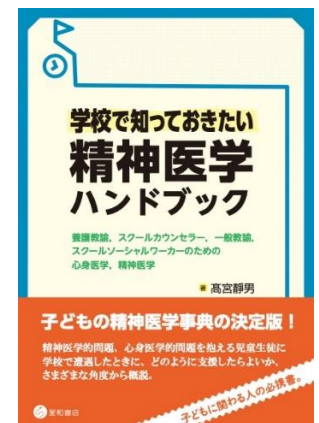
予防

- ・ 日頃から、不安そうな子どもはもちろん、問題なく生活している子どもにも、学校や家庭で「大丈夫」「なんとかなるからね」といった声かけを周りが心がけるようにしましょう。

注意:「そんなことで心配するな」「心配しすぎ」などの言葉は、本人の気持ちを否定することにもなり、かえって不安を助長してしまうことがあります。



カウンセリングでできる支援

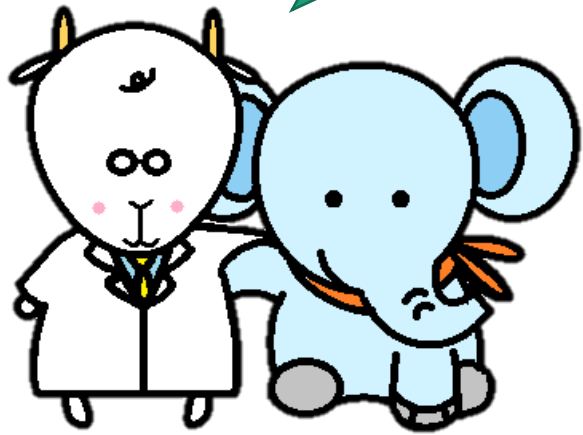


全般不安症（過剰不安症）のカウンセリング

- 本人の話をよく聴き、不安や困り感を受けとめます。
- 不安な気持ちに共感し、安心できるように寄り添います。
- 可能な範囲で、一つ一つ不安の原因を摘み取っていきます。
- 日々の生活でできる対策を一緒に考えながら、不安の悪化を防ぎ、不安を改善することを目指していきます。
- リラクセーション訓練や認知行動療法などを行うこともあります。



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



今回は 限局性恐怖症について

