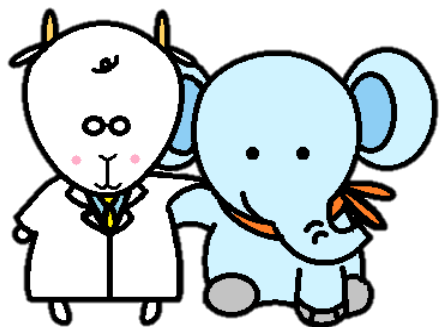




# 限局性不安症の支援に役立つ カウンセリング



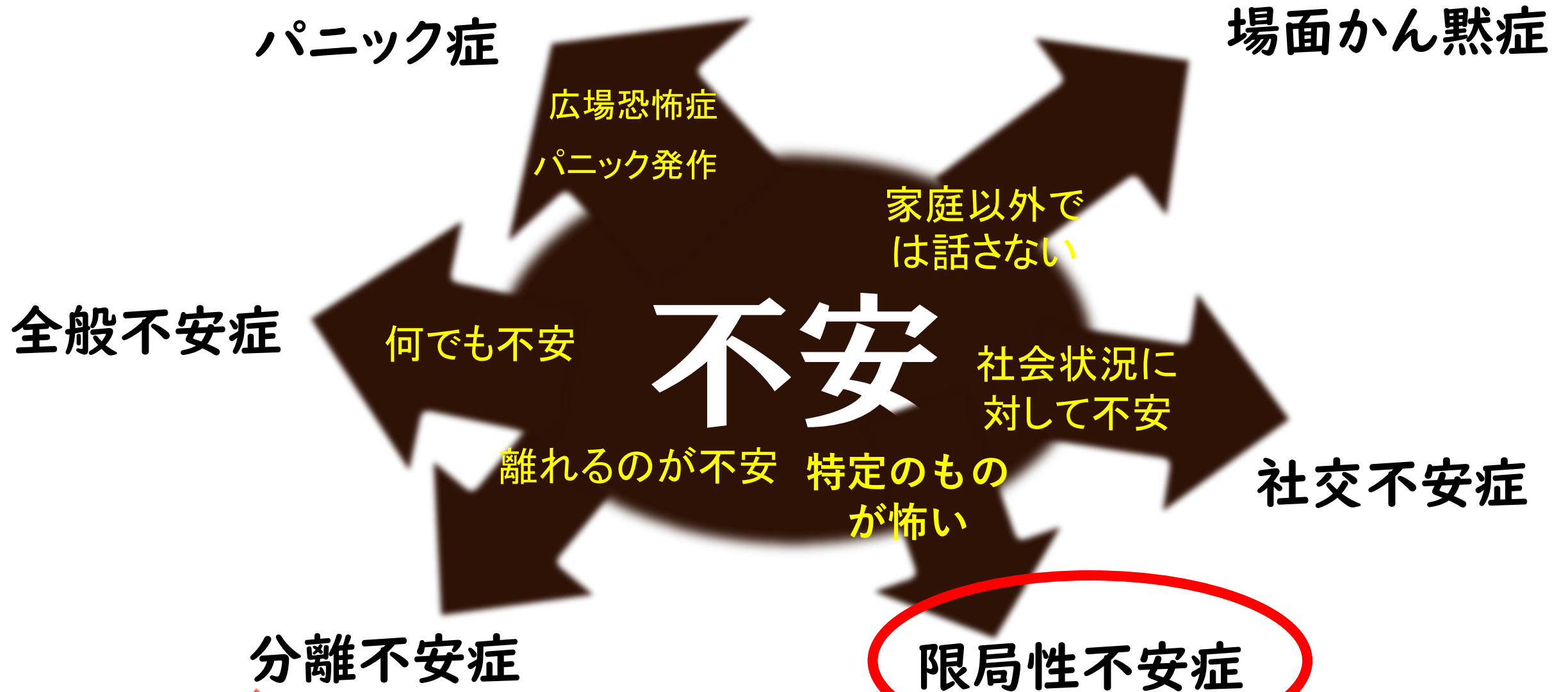
西明石カウンセリングオフィス



# 限局性不安症とは



# 不安から生じる症状です



# 限局性不安症

ある**特定の対象または状況**（高所・閉所などの苦手な場所、動物、注射、白衣、大きな音、窒息や嘔吐につながる状況など）への**顕著な恐怖と不安**が**ほとんどいつも直ちに生じる疾患**

恐怖と不安から泣いたり、かんしゃくを起こしたり、凍り付いたり、まどわりついたりするなどの症状が出現



# 対応・治療・予防



## 症状への対応

- 安心感を与えるような工夫や対策を練る
- 生活機能の回復を目標としたアプローチを行う



# 治療法・予防

## ●治療法

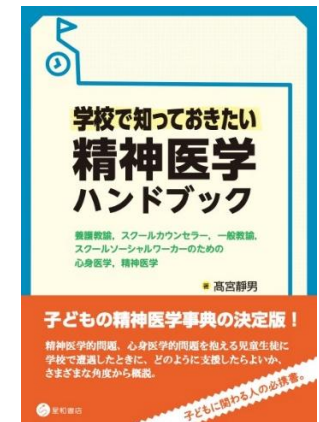
系統的脱感作法: 不安を感じる程度が弱いものから順に強いものへ  
段階的に経験していき、不安に対応できるようにする方法

## ●予防

- ・むやみに脅さない
- ・大丈夫感覚(“大丈夫”と思える感覚)を養う



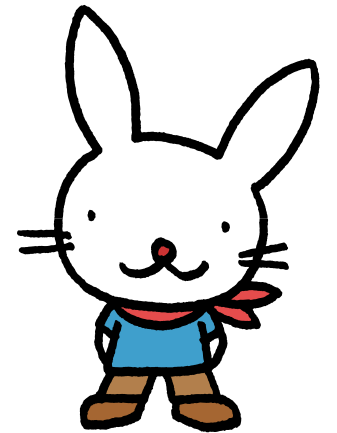
# カウンセリングでできる支援



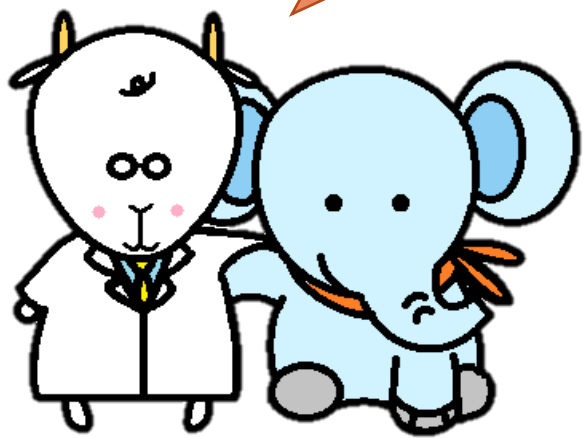
# 限局性不安症へのカウンセリング

- ・本人の話をよく聴き、不安な気持ちやつらさを受け止めます。
- ・本人と一緒に具体的な対策を考えていきます。
- ・不安を感じる程度が弱いものから順に強いものへ段階的に経験するやり方のお手伝いをします。
- ・対策を実際に練習しながら症状の軽減を確認していきます。

安心してお話しいただけます



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  
泣く子どもへの支援について

