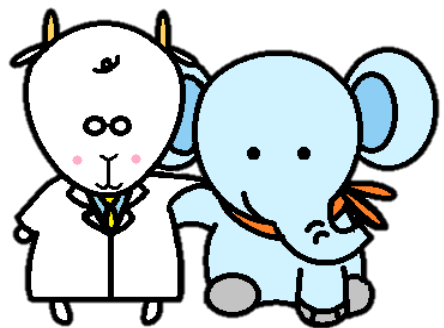




適応反応症（適応障害）の支援に 役立つカウンセリング

西明石カウンセリングオフィス



適応反応症（適応障害）とは



適応反応症（適応障害）

はっきりと確認できるストレス因に反応して、3ヶ月以内に情緒面、行動面で症状が発症します。

その症状は、著しく苦痛を与え、学習や就労において機能に重大な影響を与えます。

ストレス因、または結果が一度終結すると、症状はその後6ヶ月以上持続することはありません。

〔適応反応症の症状〕

落ち込み、涙もろさ、絶望感、心配、過敏、分離不安、素行の異常、身体症状、不登校など適応困難、等



中学生転校後の適応反応症の例



- ストレス因：親の転勤による転校
 - 結果：友人関係の喪失、転校先の学校での孤立
 - 症状：抑うつ気分、学校への行き渋り、成績低下、家庭内での怒りの爆発
-
- ……新しい学校に慣れ、新たな友人ができるなどして「ストレス因またはその結果」が終結すれば、6か月以内に症状も消退していきます。



急性ストレス反応、心的外傷後ストレス症（PTSD）、適応反応症の比較
DSM-5 精神疾患の分類と手引き（医学書院）をもとに作成（高宮）

	急性ストレス反応	PTSD	適応反応症
ストレス因	死、重症、性暴力など	死、重症、性暴力など	幅広い 単一の出来事 複数のストレス因
暴露形式	直接体験、直に目撃、近親者・親しい友人に起こった出来事を耳にする、繰り返し暴露	直接体験、直に目撃、近親者・親しい友人に起こった出来事を耳にする、繰り返し暴露	通常の体験（入学、退学、卒業、新旧、担任交代、部活引退、家から離れるなど）
症状	侵入、陰性気分、解離、回避、覚醒	侵入、認知と気分の陰性変化、解離、回避、過覚醒、自己破壊的行動、離人感、現実消失感、1カ月の継続	情動面、行動面の症状、3カ月以内に発現
持続	3日から1カ月	1か月後から	急性6カ月未満 慢性6カ月以上



対応

- 本人の感情表出、言語表現、対応能力の向上を目指した支援を行う。
- 問題の冷静な把握を行う。
- 保護者など周囲の人への支援を行う。

治療

- カウンセリングや環境調整
 - うつ、不安が強ければ薬物療法も考える
- ＊薬物療法は不要になることが多い



カウンセリングでできる支援

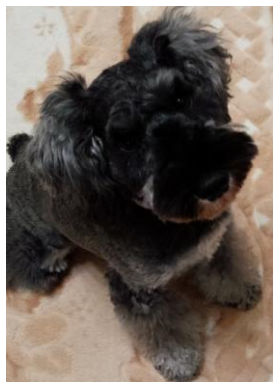
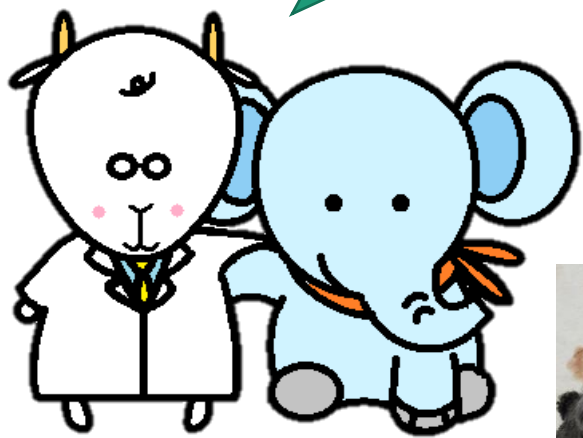


適応反応症へのカウンセリング

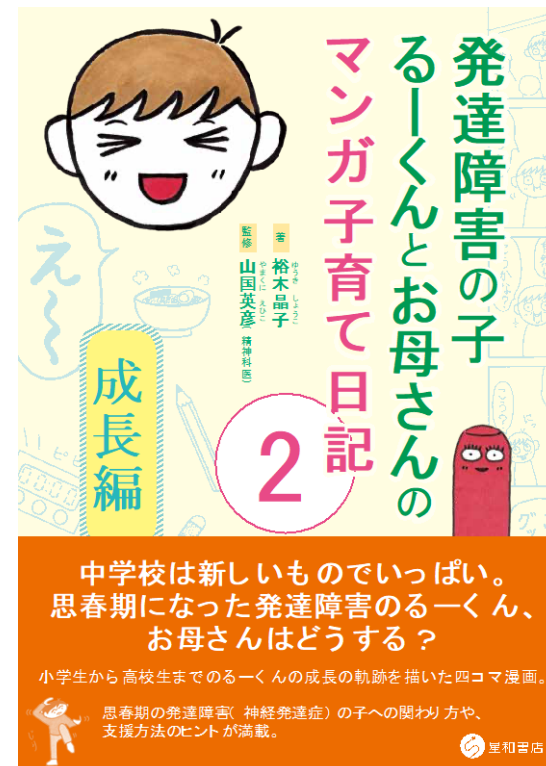
- 本人の話をよく聴き、不安な気持ちやつらさを受け止めます。
- 本人や保護者の話を聴き、誘因を見つけ、解決策と一緒に考えます。
- 本人に、自分ではどうしたいかを尋ね、それに沿った対策と一緒に考えていきます。
- 対策を実際に練習しながら症状を確認し、経過をみます。
- 医療機関や学校と連携しながら、支援していきます。



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



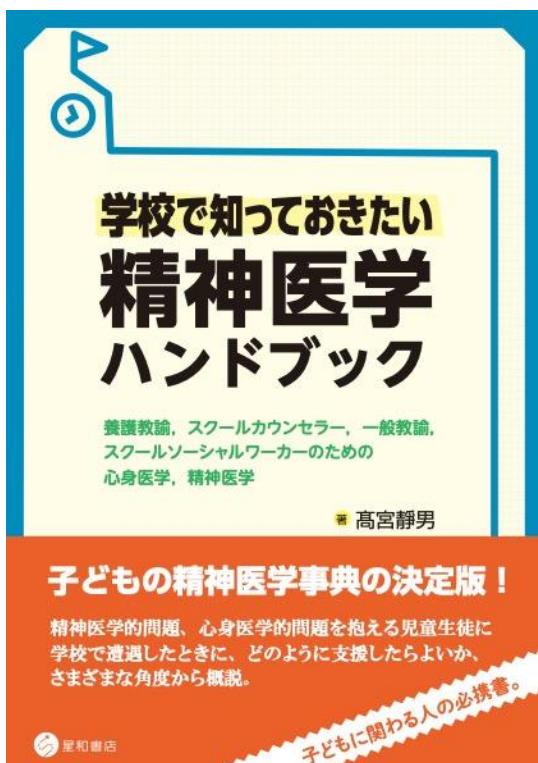
次回は
不登校について



西明石カウンセリングオフィス



心の不調や病気について基本的なこと



1. 学校で知っておきたい精神医学ハンドブック
2. 学校で適切に対応したい児童・生徒の困りごと55

一般的なこと、基本的なことを症例を通して症状・対応と治療・予防、学校でできること、落とし穴について詳しく述べています

