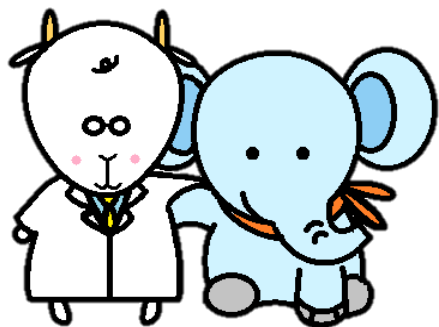




チックがみられる子ども の支援に役立つカウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



子どもの癖について

チックは“習癖”と呼ばれる疾患の一つです。

子どもの癖は心理的な問題を表していることがあり、注意が必要なこともあります。

習癖の分類	主な行動
身体をいじる行動	爪噛み、抜毛、鼻ほじり など
身体の動きを伴うもの	首振り、身体ゆすり、チック など
日常生活習慣に関するもの	異食、夜驚、吃音、緘黙 など
体質的要素の強いもの	頭痛、反復性腹痛、嘔吐 など
その他	虚言、盗み など



チックについて

※不随意的とは？

自分の意思とは関係なく起こること。意識的には制御することができません。

- 突発的で、急速でリズムなく反復される不随意的な運動です。
- 6～7歳でピークに達し、徐々に軽減するとされています。
- 注意、叱責され、本人が意識すればするほど、症状が強くなることがあります。
(⇒不安や緊張が増大していくときや、強い緊張が解けたときになりやすく、疲労時や月経前に増加しやすい。一方で、集中して作業しているときには起こりにくい。)
- 症状は様々あり、運動チックと音声チックに分けられます。(重症例：トゥレット症候群)

チックを含む子どもの習癖は、体質的なものもあり、予防が難しいこともありますが、早期発見により二次的な障害を防ぐことが重要です。



チックの主な症状

運動チック	一般的音声チック
肩を上げる 首を振る 口や鼻を曲げる 顔をしかめる 頻繁にまばたきをする	咳払い 鼻や喉を鳴らす 「アッアッ」と声を出す

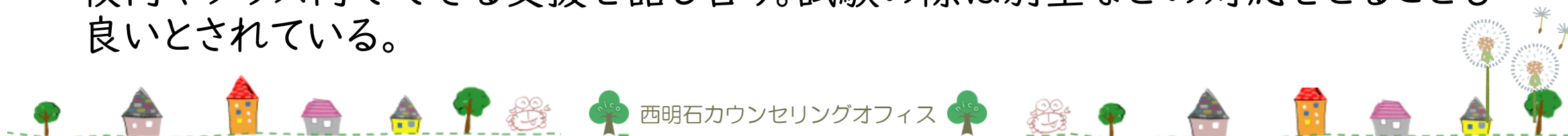
複雑音声チック
コプラリア(汚言症) 社会的に不適切な言葉を言ってしまう
エコラリア(反響言語症) 耳にした言葉を言ってしまう
パリラリア(反復言語症) 自分の発した音声や言葉を繰り返す
話している最中に声が大きくなったり途切れたりする
状況に合わない単語やフレーズの繰り返し



対応と支援

子どもが何らかのストレスや不安を抱え、その影響で症状が出現している場合があるため、ストレスの軽減、不安の改善などのアプローチが必要です。

- まず、どのような状況で出現するか、軽減するか、どんな症状が出ているかを観察する。
- わざとやっているとは限らないという共通理解を周囲に促し、からかいなどが起きないように見守る。
- 不必要な緊張や不安は減らせるよう配慮し、自己評価の低下を防ぎ、安心して過ごせるような環境を調整する。
- 学校では、養護教諭やスクールカウンセラー、担任と相談し、特徴を理解した上で、校内やクラス内でできる支援を話し合う。試験の際は別室などの対応をとることも良いとされている。



対応　　ーハビット・リバーサルー

ハビット・リバーサル(習慣逆転法)

チック症状が出そうなとき、チック症状を実行したくなったときに、逆の動作をするように訓練し、チックのコントロールを図る方法。

例)

➤肩が上がるチックの場合・・・

上がりそうだなと思ったときに、逆に肩を下ろす動作をする。

➤まばたきを繰り返すチックの場合・・・

しばらくの間、どこか一点を凝視してまばたきをしないようにする。

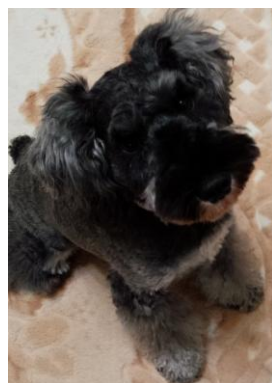
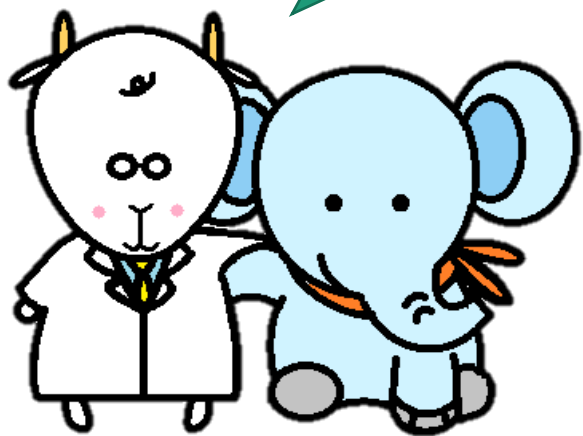


チックがみられる子どもに対するカウンセリング

- いつも温かい雰囲気をはがけ、継続して本人に安心してもらえる空間を作ることを目指します。
- 意識しすぎると自分を責めてしまうこともあります。焦らず、少しずつ、できる工夫と一緒に考えていきます。
- 本人の性格に問題があるわけではないことを伝えます。
- 緊張や不安を減らすことができるよう方法を考えます。
- チックがあっても、日常生活が送れることを目指し、症状との上手な付き合い方を見つけていきます。
- 必要に応じて、医療機関や学校、保護者と連携しながら、継続的に支援をしていきます。



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 抑うつ症について

