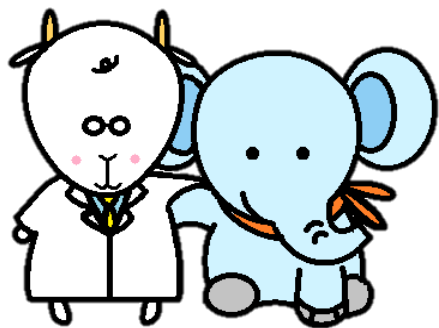




強迫症の支援に役立つ カウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



たとえば…

- 「鍵かけてきたかな?」「電気消してきたかな?」「火消したかな?」などと、不安になる。
- 特定の数字（ラッキーナンバー等）や縁起にこだわる。



このようなことは誰しも経験があると思います。

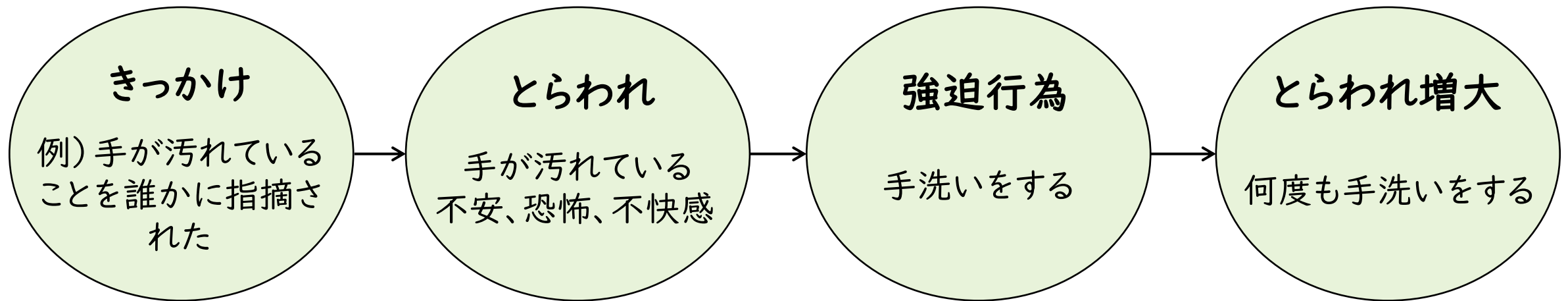
ただし、その不安やこだわりが強くなりすぎて、家に帰って確認しないと安心できない、自分でコントロールできなくなり、生活に支障をきたすなどの場合は、強迫症の可能性があります。

次のスライドで詳しくご紹介します。



強迫症とは

強迫観念(とらわれ)と強迫行為からなり、強迫行為が強迫症状を強化してしまいます。



自分では不合理とは感じにくく、家族を巻き込んで手伝わせたり、家族に同じ行動をとらせたりすることもあります。また、要求が受け入れられない場合は、不安や焦燥が強くなり、かんしゃくを起こし、家庭内暴力へと発展することもあります。



強迫観念と強迫行為について

	強迫観念	強迫行為
症状の特徴	自分の意思に反して何回も <u>考えてしまう</u>	同じことを何度も繰り返し <u>行動してしまう</u>
症状の例	<ul style="list-style-type: none">・教科書に触ると菌がつくと考える・左右対称にしないと罰が当たると考える・不安な考えが打ち消しても何度も浮かんでしまう など	<ul style="list-style-type: none">・手に菌がついたと思って何回も手洗いをする・教科書を入れ忘れたと思って何度も確認する・長時間の入浴や手洗い など



主な対応と治療

- 本人へのアプローチ、家族へのアプローチ、学校や職場での理解や受け入れを同時に進めていくことが大切です。
- 家族への巻き込みに対しては、「1回だけだよ」と制限を設け、あとは手伝わない等の対応を勧めていきます。
- 主な治療としては、認知行動療法（特に、暴露反応妨害法）が推奨されます。最初は家族のサポートが必要となりますが、徐々に離れて見守り、最後は1人でできるように支援していきます。

例：手を洗いたくても1分だけ待ち、次に2分待つ、と少しずつ手を洗わない時間を増やしていく。 **できたら必ず褒めましょう。**

・症状によっては、薬物療法（セロトニン再取り込み阻害薬など）を適用する場合もあります。



症状を理解するために

- 不安や恐怖、不快感などが背景にあることを知り、安心感を与えられるようにしましょう。
- 十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、運動やストレッチなどを心がけ、生活習慣を整えることも心の安定につながります。
- 「そんなことくらい我慢しろ」「いつまでもこだわってでは駄目」と叱責することや、「気のすむまでやっていなさい」と言い放つことは、本人の不安・焦燥を強めることになるので気をつけましょう。



カウンセリングでできる支援

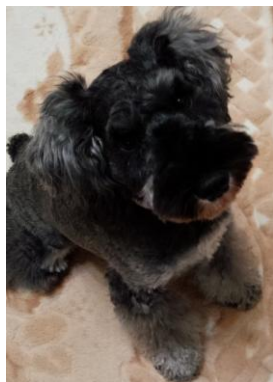
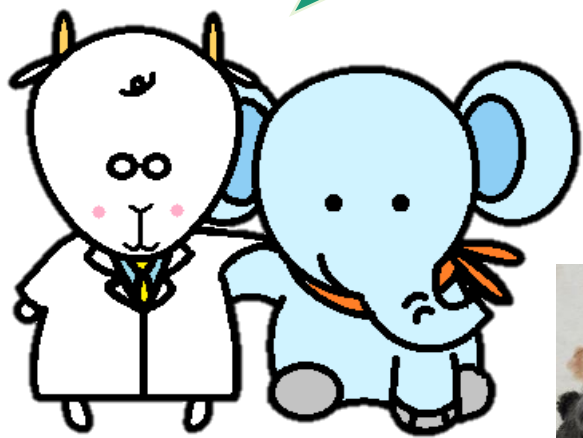


強迫症へのカウンセリング

- リラックスできる環境で、本人の話を丁寧に聴きながら、抱えているつらさやしんどさを汲みます。また、不安やストレスとなっている背景があれば、そのことに焦点を当て、心のしんどさの軽減を図ります。
- 症状に合わせて、学校や職場でどんな配慮があると良いかなど、本人と一緒に検討していきます。また、これまでにやってきた工夫と一緒に確認し、ねぎらい、さらにできそうな工夫と一緒に考えます。
- 家庭や学校、職場、医療機関と連携しながら、過ごしやすい環境を整えていきます。
- 家族などの周囲の人に対して、強迫症のプロセスを理解してもらうため心理教育を行う場合もあります。



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回は 醜形恐怖症について



西明石カウンセリングオフィス

