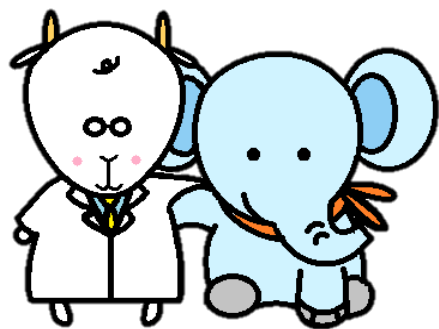




# ため込み症（ホーディング障害） の支援に役立つカウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



# ため込み症とは

- 物を過剰に集めすぎ、最低限の物を整理できない。
- 集めた物を捨てること、または手放すことができない。
- 物を捨てられず、活動できる生活空間が物で溢れ、本来意図された部屋の使用ができない状態になる。



問題だと認識している人、問題がないと確信している人もいます。小中学生では、保護者の管理があり、診断ができない場合も多いです。

# ため込み症の背景

- 強迫行為の一種ともいわれている。

片付けないとだめだと分かっているけど、後々必要になるのではないかなどと強い不安を感じて（強迫観念）、分かっているながらも物を捨てられない（強迫行為）

- 物を入手したり、見つけたときの『快』気分と結びついている。

- これまでの生活背景が影響していることも。

物がたくさんある生活に慣れると、整理できている空間を心地よいと思えず、反対に物がたくさんある環境に「快」を感じることもあります。



# 手放すことへの強い不安や苦痛

- 失うことへの恐れ

「もし後で必要になったらどうしよう…」

- 思い出がなくなることへの不安

「物を捨てることで、思い出も失ってしまう…」

- 物への特別な思い

「物には特別な意味や思いがこもっているから…」

- 喪失体験や安心感の欠如を埋めるもの

物をため込むことで喪失感を埋めようとしたり、心の安心を得ようとすることも…



# 治療と対応

- ・不安に対する薬が用いられることがあります。
- ・カウンセリングでの認知行動療法が有効なこともあります。
- ・自分ではどうすることもできない状態であれば、片付けや廃棄を担ってくれる支援の導入が必要なこともあります。
- ・物を捨てることは本人にとって苦痛となり得ることも理解しなくてはなりません。



# カウンセリングでできる支援



# ため込み症に対するカウンセリング

- 安心して話をしていただける環境を提供します。
- 物をため込んでしまう行動の背景、心理的な要因について理解を深めていきます。
- 本人の意思決定能力を向上させる関わりなどを行います。  
物を手放し、新しいものは適切に入手できるよう、できそうなことから一緒に考え、具体的な取り組みを促します。

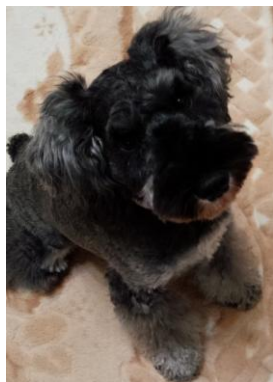
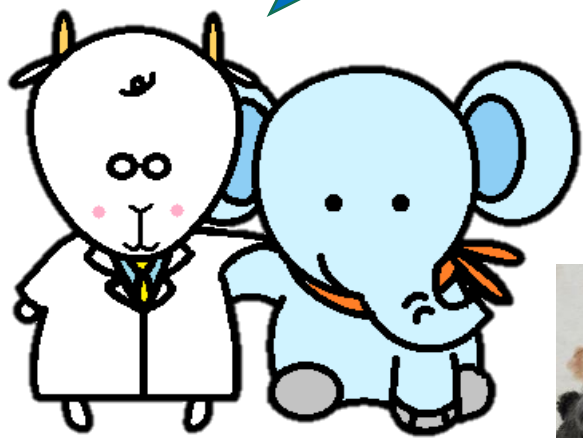
例) 小さなものから手放し、手放した後の不安を段階的に軽減させる。  
無料や割引という言葉で判断せず、本当に必要かどうか立ち止まって考える など...

- 取り組みを通じて変化したことを共有していきます。
- 必要に応じて医療機関、家庭等と連携しながら支援します。





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 抜毛症・皮膚むしり症 について



西明石カウンセリングオフィス

