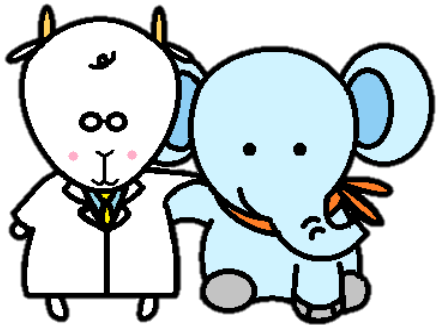


醜形恐怖症の支援に役立つ カウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



醜形恐怖症とは

自分の外見・容姿について、他人には特に気にならないわずかな欠点にまで、とらわれてしまう（町沢、2008）

⇒外見について自分は醜いと思い込み、その思い込みのために実際に強い苦痛を感じていたり、社会的な面などで支障があること。

- ・一般人口での発生頻度は約0.7～2.4%
- ・平均発症年齢は16歳前後
- ・発症において性別差はほとんど見受けられていない



醜形恐怖症に関する一般的解説①

症状の現れる部位はそれぞれですが、顔が最も多いといわれています。周りにはほとんど気づかれない小さな欠点でも、本人にとっては非常に大きな問題になるのです。



美容医療や歯科、外科等で治療を受けて、繰り返し矯正しようとします。また、隠すための過剰なメイクや服装をしたり、「変じゃない？」と何度も聞くなどの行動もみられます。



醜形恐怖症に関する一般的解説②

醜形恐怖症の人は自らが欠点と思い込んでいる部位をいくら矯正しても、容認することができません。

⇒ 背景に自己評価の低さが影響しているといわれています。

刺激になるような発言は
避けましょう

幼少期の養育者からの過干渉
や、家族関係、外見をからか
われた体験などが関係してい
ると考えられています。



醜形恐怖症に関する一般的解説③

- ・ 醜形恐怖症の人は、外見に対する強い自意識のために、人前に出ることを避ける傾向があります。
⇒ 不登校やひきこもりの原因にもなります。
- ・ 強迫的観念から生じる苦痛や心身の不調のために、入院を繰り返す場合や、時に「死んだ方がましだ」と考え自殺に至るケースもあります。



早期の介入が重要



治療について

- ・うつ症状や不安などの周辺症状に薬が用いられることがあります。が、醜形恐怖症自体には薬の治療は効果がないといわれています。
 - ・カウンセリングでの支援が中心となります。
- ⇒認知行動療法などによって、自らの容貌に対する誤った認知を修正していけるよう働きかけることが期待されます。



カウンセリングでできる支援

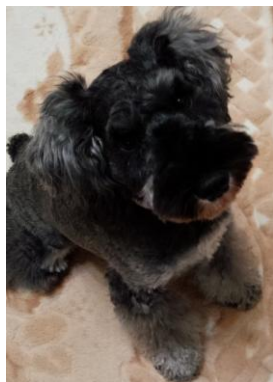
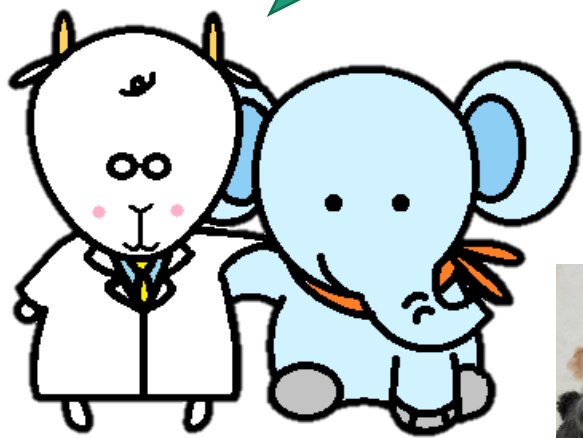


醜形恐怖症に対するカウンセリング

- 症状に悩みながらも過ごしてこられたことを労い、共感的に関わり、安心してお話いただける関係を築いていきます。
- 背後にある不安や自信のなさなどを少しずつ整理しながら、適切な心理療法を実践していきます。
- 支援を通して、ご本人の容貌に対する偏った考え方を修正していけるよう働きかけていきます。
- 幼少期の傷つき体験等が影響している場合、トラウマインフォームドケアの視点で関わります。
- 医療機関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 ため込み症について



西明石カウンセリングオフィス

