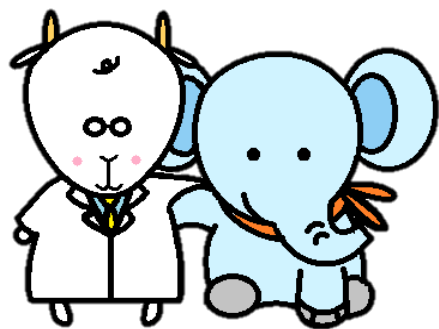




# 抜毛症・皮膚むしり症の 支援に役立つカウンセリング



西明石カウンセリングオフィス



# 抜毛症とは

- 繰り返し、自らの髪の毛やまつ毛、眉毛などを抜いてしまうことで、毛のない部分が生じます。
- 不安や緊張を打ち消すための行動になっていたり、それにより快感を得ていることも多く、よくないと分かっているながらもやめられないことが多くあります。
- 抜いた毛を飲み込む行動がみられることもあり、胃の中で溶けずに石灰化して手術が必要になることもあります。
- 思春期では、抜きたいという衝動に抵抗できないことも多いです。



# 皮膚むしり症とは

- 皮膚の損傷を引き起こすほどに繰り返される皮膚むしり行為がみられます。
- その行為を減らそう、止めようと試みたりすることを通して苦痛を感じ、社会的な不適応を引き起こしています。
- 皮膚をむしることによって満足、快感、安心を感じることもありますが、自覚がないことも多くあります。



# 抜毛症・皮膚むしり症によって起こること

- 見た目の問題が生じることにより、外に出ることが億劫になってしまったり、人と会うことを避ける行動がみられることもあります。
- 止めたくても止められない自己嫌悪や、やってしまったことへの気分の落ち込みに苦しんでいます。

⇒こうした抑うつを軽減することも、

抜毛症や皮膚むしり症の改善には大切です。



# 治療と対応

- ・叱ったり、我慢を強いたりすることは、本人の不安を強めることに繋がるため、よくありません。
- ・緊張や不安を感じているときの行動として習慣化していることがあるため、治療は少しずつ、本人のペースに合わせて行うことが大切です。
- ・安心感を与え、他のことへ意識を向ける手段を考えてみましょう。
- ・ **カウンセリングでの認知行動療法が有効**です。



# カウンセリングでできる支援



# 抜毛症や皮膚むしり症に対するカウンセリング

- 安心してお話いただける環境を提供し、丁寧に話をうかがっていきます。
- どんなときにその行動をとっているのか把握し、行動の背景や心理的な要因について、理解を深めていきます。
- 抜毛や皮膚むしりの行動が出やすい状況に合わせて、別の行動に置き換えたり、意識を逸らす方法を一緒に考えます。

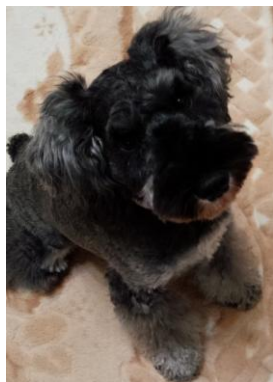
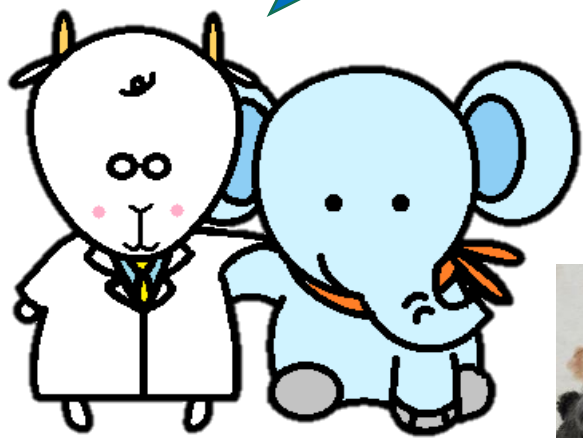
(例：ストレスボールを握る、編み物で指先を使う、絆創膏を貼って意識をそこに向ける など…)

- 必要に応じて医療機関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 反応性アタッチメント症 (反応性愛着障害) について

