



ほっとたいむ

令和7年3月吉日

不安症ってなあに？～不安症の理解と支援～

「不安」はとても身近なものですが、自分で客観的に捉えることは難しく、周りからも理解されにくい感情です。しかし、不安の問題に苦しむ子は非常に多く、不登校の背景にあるとされ、注目されています。通級に通う児童の中にも、この見えない【不安】とたたかう子どもたちが存在します。今回は、不安症の理解と支援について考えてみたいと思います。

それぞれの不安症について

月刊『実践みんなの特別支援教育』より抜粋

《どんな症状？》

①分離不安症のある子ども

保護者のもとから離れることを強く嫌がり、登校を渋る。保護者が死ぬことを恐れて家から離れられない、一人では寝られないなど。

②場面緘黙のある子ども

学校や園では一切話をしないのに、家では元気いっぱい話すなど、言語の力に問題はないが、特定の場面で話をしない症状を『場面緘黙』と呼ぶ。不安症の一つと考えられる。

③強迫症のある子ども

強迫症として、鍵を閉めたかを長時間確認したり、手洗いをやめられなくなったりすることが一般的に知られているが、子どもの場合は左右対称《手がどこかに当たったら反対の手も同じように当てる》、儀式行動《何度も同じ行動をくり返す》など、目立たず気づきにくい行動を取ることも多い。

④限局性恐怖症のある子ども

クモやチョウ、血や動物、高い所、鋭利なものなどを極端に怖がる。エレベーターを利用できないなど。

⑤社交不安症のある子ども

社交不安症は、注視を受ける可能性のある場面に著しい恐怖や不安を感じるもので、赤面したり、手に汗をたくさんかいたり、集団の場で食事がとれなくなったりする。

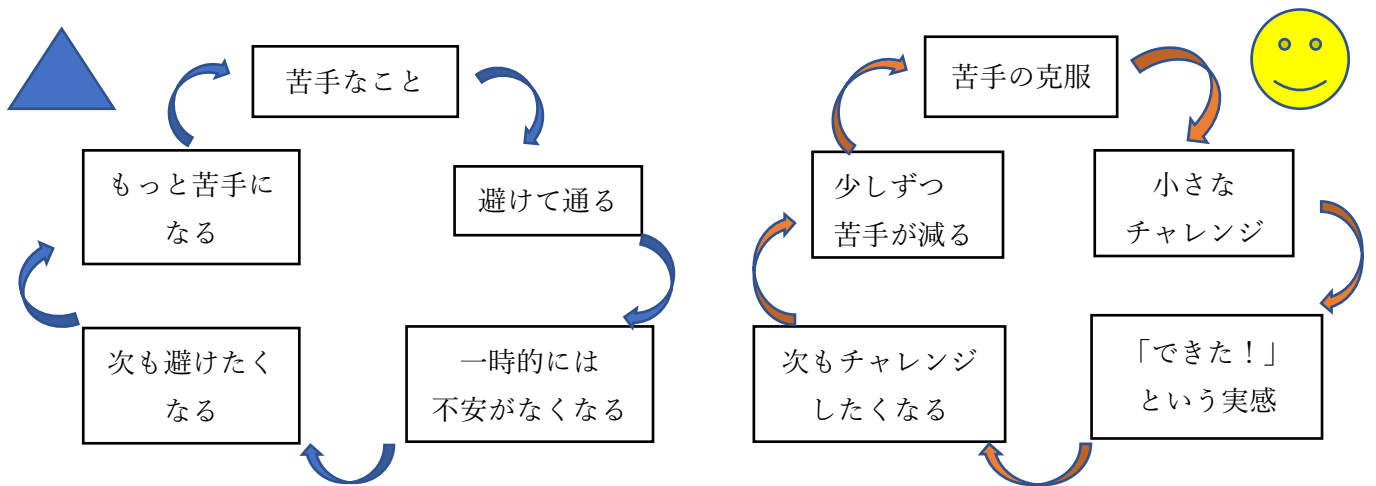
⑥パニック症のある子ども

電車の中で心臓が激しく動悸し、自分が死ぬのではないかと恐怖する症状など。そのため、交通機関の利用が難しくなったり、公共施設への宿泊ができなくなったりするなど、社会生活に影響が生じる。

このように、特徴的な症状もありますが、不安を感じやすい子どもは、全てに不安なわけではないと言われます。信頼できると思える人や好きな活動があれば、不安の気持ちを感じることが弱まり、活動の幅が広がります。不安よりも興味関心のほうが心を占めていると、活動に集中できるようです。一人一人の状況や現在の様子はさまざまですが、不安を感じやすい子どもたちは、不登校や引きこもりになるリスクが高いため、学校だけにとどまらず、地域にある社会資源につながったり、必要と感じたときに関わりや声かけ、寄り添ってくれる人に出会うチャンスを増やしたりすることが大切です。学校では、養護教諭やスクールカウンセラー、通級指導教員などと連携をして、いつでも相談できることが望ましいと思います。

不安な子どもに接する際のポイント

①まずは話をしてみる ②現実的に考えてみる ③できることから少しずつ



この3つのポイントについても、分かりやすく本には書かれてありました。新学期は、お子さんが『不安』になりやすい時でもあります。一緒に対応を考えさせていただきますので、担任を通して、通級担当者にもいつでも声を掛けてくださいね。

