

きょうはくせい しょうがい  
**強 迫 性 障 害 1**



起きていることが症状だと知らないまま  
 だれにも相談せず、ひとりでかかえこんで  
 いる人も多い病気です

● **どんな病気？**

ある考えやイメージがくり返しかんできたり（強迫観念<sup>かんねん</sup>）  
 同じ行動を何度もくり返してしまうために（強迫行為<sup>こうい</sup>）  
 生活がスムーズにいかなくなる病気

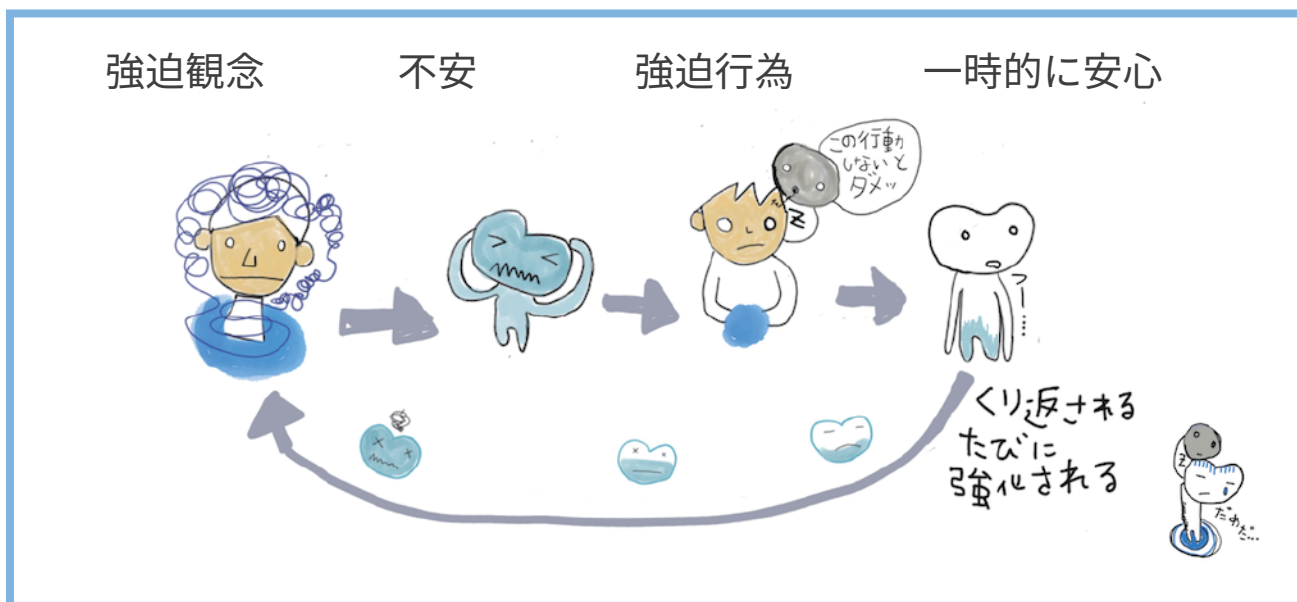


自分でも、バカバカしいと  
 わかっていてもとめられない...

● **どんなことがおきるの？（症状の例）**

手洗いがとまらず 何時間もやってしまう.. きたなく感じてさわれ ないものがいろいろある...	鍵を何度も確認して なかなか出かけ られない	だれかを傷つけて しまう不安に とられる	何かをするときの 回数にこだわる  など

**病気のメカニズム**



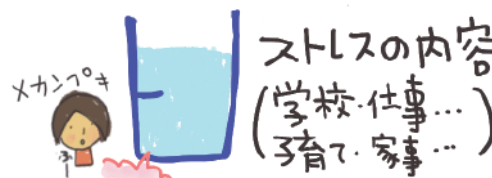
きょうはくせい しょうがい  
**強 迫 性 障 害 2**



強迫症状にふりまわされる生活から  
 一歩ふみだすには、困った言動が病気の  
 症状であると知ることが必要です

●回復のサポートになることは？

- ・ 強迫症状を知る  
 少しずつ慣らす
- ・ くすりの治療<sup>ちりょう</sup>
- ・ ストレスをへらす



本人の工夫

- ・ こわくないものから  
 少しずつ慣らす
- ・ 応援団を見つける

- ・ 回数やおしまいを  
 決める

- ・ まわりの人には強要  
 しないようにする
- ・ 自分の強迫症状に  
 ついて伝えてみる



- ・ 症状以外のところ  
 できていることに注目する
- ・ 症状にとらわれない生活をめざす

- ・ 家族が自分の時間をもつ  
 やりたいことをする
- ・ 家族がサポーターに相談する

まわりの人の工夫

●どれくらいの人がいるの？

およそ 50-100 人に 1 人の割合

と考えられています。また、他の精神疾患でも  
 強迫症状がみられることがあります。

※このシートの全文、さらに詳しい情報はウェブサイトで公開中

子ども情報ステーション 強迫

検索