



チック症について

京都民医連かみの診療所 所長 奥原賢一

こどもしんぶん

吉祥院こども診療所

2018年2月発行 第52号



はじめに

チック症とは身体の一部の筋肉が、本人の意思とは関係なく、突然動く動作が頻繁に起こる素早い運動・発声を言います。色々な型がありますが、代表的なのが「まばたき・咳払い・肩をすくめる・頭を振る・鼻を鳴らす・バカ、クソなどの汚い言葉を言う等など」です。音を立てるのは別に音声チックとも言います。これらが単独や重なってみられることもあり、経過中に型が変わることもあります。



なりやすい性格はあるのでしょうか？

一般的な性格の傾向は、細かなことを気にする・人の評価が特に気になる・内向きの性格などがなりやすいと言われていています。更に周囲の環境も影響していて、一般に、親は完全欲が強い・過干渉・抑圧的な傾向が有ると言う意見の医師もいます。しかし、これは親だけの問題では無く、周囲の環境（友達・学校・先生なども含む）のストレスが情緒的緊張をもたらし、それがチック行動により解放されると考えられています。ですから、親が原因と決めつけることは間違っています。実際、チック症は発表会・運動会などの練習を契機に起こる事がしばしば見受けられます。どんどん緊張とストレスが高まって行ってしまう発症するという経過です。

どうしたら良いのでしょうか？

こどもがチック症状を起こすと親はやめさせようと注意をします。チック症状の初めはささいなことから始まります。風邪でのどが変なので咳を始めた、目が痒かったのでパチパチしたなどがきっかけで始まることが多いものです。こどもは知らず知らずしているのですが、親に止めるように言われ、訳が分からないままに止めようと努力します。しかし、止めようとすればするほど、それを意識しますからどんどんひどくなります。そして親は更に注意しますから一層ひどくなっていくのがチック症の特徴です。

一番大切なのは「無関心」を貫く事です。親は気になって仕方ないのですが、それを我慢して、無視するのです。ただし、この無視は「冷たい無視では無く、温かな無視」です。「そうか、本人も気になっているのだから、私たちがそれに拍車をかけてはいけないのだ。本当は気になって注意したいけど、無関心を装って我慢しよう。」です。これを考えるには、割りばしで箱をつくることの説明が分かりやすいと思います。それぞれの一辺は「こどものチック症状」、「周囲の反応」、「それに対する本人の反応」となります。この三辺のうち唯一出来ることは「周囲の反応」を無くすしかありません。どれか一辺がなくなれば箱はできません。つまり、症状は周囲が気にしなければやがて消えてしまうのです。もともと、無意識にしていた症状ですから、周りが反応しなければ自然に無くなるのです。そして、その間にきっかけと思われる、「周囲から認められたい・話を聞いてほしい・自分の主張も認めて欲しい」について温かい環境をつくってあげることが必要です。他のこどもより、物事をより繊細に感じてしまうこども達ですから、その繊細さを分かってあげることです。決して、弱虫だなどとは言わないでください。それでは何も変わりません。

幼稚園や学校でもこのことを理解してもらい、その動作を止めるように言ったり、わざとしているのではないか、などの考えを改めてもらうことも大切な環境調整となります。チック症状は、いずれ消失しますが、また違った症状で再発することがあります。でも、やはり同様に環境調整、特に「今はしんどいのだな。こどもの話を黙って聞いてあげよう。」が解決の早道となります。どのこどもも一生懸命に毎日を過ごしています。決していい加減に生きているわけではありませんからそれを理解してあげてください。こどもの社会も、それはそれで生き抜いていく事は大変なのですから。

