



「チック」や「くせ」を
よく知ってうまくつきあっていけるように



もくじ

0. はじめに.....	1
1. 「チック」って？.....	2
2. こんなことはありますか？.....	3
3. パターンを知ろう.....	4
4. チックと一緒に出てくるいろいろなこと.....	5
5. チックのある子の特徴の2つの面.....	6
6. いろいろな子どもがチックで相談に来ます.....	7
7. チックはなぜ起こるの？.....	8
8. チックはいつよくなるの？.....	9
9. チックで困ったときの治療法.....	10
10. さいごに.....	11
もっとチックやくせについて知りたいひとに.....	12

0. はじめに

わざとやろうとしているのではないのに、
動きや声をくり返してしまう子どもはよくいます。

10人に1人の子どもが、動きや声をくり返してしまうことがあるといわれています。

1年以上そういった動きや声が続く子どもも、100人に1人いるといわれています。

そのため、このような子どもは
決して珍しくありません。



1. 「チック」って？

わざとではないのに動きや声^{うご}をくり返^{かえ}してしまうことを「チック」といいます。

たとえば、

- 目^めをパチパチさせる
- 鼻^{はな}をヒクヒクさせる
- 口^{くち}を開けたり曲^まげたりする
- 首^{くび}をふる
- うでをピクンとする
- 足^{あし}をバタンとする
- おなかをヒクヒクさせる

などです。

このように、動き^{うご}をくり返^{かえ}してしまうことを、
特に「運動チック」とよびます

たとえば、

- カゼでもないのにコンコンとせきをしたり、エヘンエヘンとせきばらいをする
- 鼻^{はな}をクンクン鳴^ならす
- 「ア」とか「オ」とか言う
- 「バカ」など、言^いってはいけないような言葉^{ことば}を言う

などです。

このように、声^{こえ}をくり返^{かえ}してしまうことを、
特に「音声チック」とよびます

2. こんなことはありますか？

- 動^{うご}いたり声^{こえ}を出^だしたりしないといられないという感^{かん}じがすることがありますか？
- 動^{うご}いたり声^{こえ}を出^だしたりすると、すっきりすることがありますか？
- 体^{からだ}のある部分^{ぶぶん}やのどが、ムズムズしたりチクチクしたりすることがありますか？

このような感^{かん}じはチックといっしょによく起^おこります。

このような感^{かん}じそのものがチックの特^{とく}徴^{ちよう}です。



ムズムズ
そわそわ
チクチク

チック
くせ

すっきり
おちつく

だからといって、チックはわざとやっているわけでもなければ、子^こどもが悪^{わる}いわけでもありません。

3. パターンを知ろう

- 突然、チックが変わることがあります。

からだのどこが動くか、どのような動きをするか、動きの回数が多いか少ないかなどが、変わることがよくあります。

- 気持ちや体調、生活の様子が影響することもあります。

チックが学校ではあまり出ないのに、家でたくさん出る子があります。家に帰ってきてほっとすると、チックが出るのかもしれない。

チックが家ではあまり出ないのに、学校でたくさん出る子もいます。学校で緊張してチックが出るのかもしれない。



自分のパターンが分かると、
チックとつきあいやすくなります。

4. チックと一緒に出てくるいろいろなこと



こだわり: かぎを閉めたか何回も確認したり、服がぴったりと
感じるまでぬいだり着たりをくり返します

不注意: うっかりミス、忘れ物、なくし物などをよくします

落ち着きのなさ: じっとしているのが苦手だったり、よく考え
ないで動き始めたりします

くせ: つい爪をかんだり、かさぶたをはがしたり、かみの毛を
ぬいてしまうことを止められなくなります

友だちとうまくいかない: 友だちと仲良くしたいのに、相手の
気持ちがよく分からずにしつこくしたりして嫌がられます

こわがり・心配しよう: 夜中にひとりでトイレに行けなかったり、
お母さんを家に残して出かけるとお母さんに何か起こるの
ではと気になったりします

これらが一つもない子もいれば、いくつもある子も
います。

5. チェックのある子の^こ特徴^{とくちょう}の2つの^{めん}面

^{こま}困^{てん}った点

^{こま}細かいことを^き気にして
^{なんかい}何回も^{かくにん}確認を^{かえ}くり返
し、^{さき}先に^{すす}進めない

**こ
だ
わ
り**

^よ良^{てん}い点

^{やくそく}約束を守^{まも}ったり、^{さぎょう}作業
を^{きちん}としたりして
^{しんらい}信頼される

^き気が^{ちり}やすく、^{じっく}じっく
^{ひと}り一つの^{とく}ことに^く取り組
むことが^{にがて}苦手で、^{さいご}最後
まで^{やりとげ}られない
ことがある

**落
ち
着
き
の
な
さ**

^{ほか}他の^{ひと}人が^{かんが}考
え^{ない}な
いよ
うな^{おも}アイ
デアを
思
い
つ
いた
り、^きやる
気
に
な
っ
た
ら
ど
ん
ど
ん
と
^{すす}進
ん
で
い
く

^{こま}困^{てん}った点だけでなく、^よ良^{てん}い点にも^{ちゅうもく}注^し目^{して}して
^い活^かしていきましょう

6. いろいろな子どもがチックで相談に来ます

チックがしょっちゅう出たり、大きな動きや
声だったりして、チックに困っている子もいます

チックだけでなく、こだわりや落ち着きのなさなど
他のことにも困っている子もいます

はじめは他のことで相談に来たのに、
チックのことも相談するようになった子もいます

自分ではチックも他のことも困っていないけれど、
お家の人心配しているという子もいます

病院では、ひとりひとりの子どもにあわせて治療を
していきます。自分の一番困ることを、お医者さんに
話してみましよう。



7. チックはなぜ起こるの？

チックがどうして起こるのか、まだ完全には分かっていません。でも、チックになるのは、お父さんのせいでもお母さんのせいでもないし、子どものせいでもありません。

頭の真ん中の部分が、チックの前に出てくるムズムズする感じと関係していて、それを頭のおでこの近くの部分が抑えようとしていると考えられています。



大人になっていくと、この抑える部分が成長して、チックが良くなると考えられています。

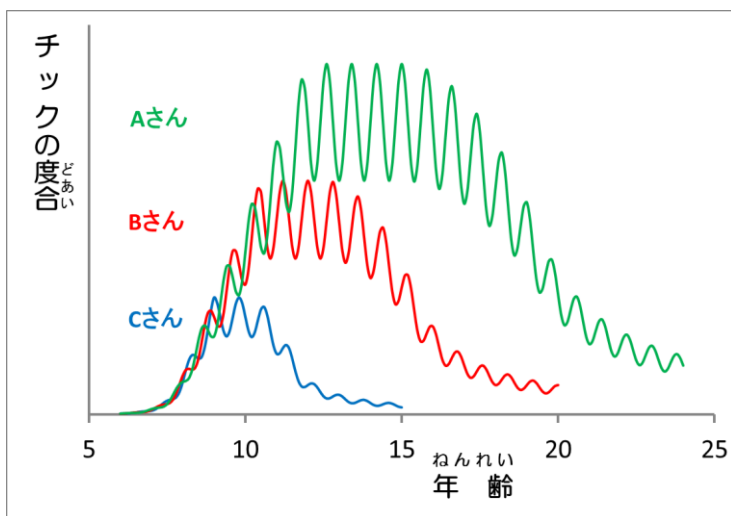
お薬でチックが減るのは、チックを出したくなる感じを抑えるお手伝いをするからです。

8. チックはいつよくなるの？

チックは、大人になると軽くなることが分かっています。たくさんの子どものが1年以内に良くなります。

でも、チックが長く続く子もいるし、良くなったり悪くなったりをくり返す子もいます。

チックになりやすい体質は続いてても、大人になるとチックで困ることはなくなったり、軽くなったりする人がほとんどです。



チックがいつよくなるかを完璧に予測するのは難しいです。けれど、ほとんどの人がいずれ良くなるので、チックがあっても自信を持って、良いところを見つけていくことが大切です。

9. チックで困ったときの治療法

チックがひどくて困っている場合には、お薬による治療も考えられます。

たとえば、体が勝手に動いてやりたいことができなくなったり、学校で大きな声がいっぱい出してしまうて困っているときに、お薬を使うことがあります。

チックが落ち着くお薬
心配な気持ちを減らすお薬
よく眠れるようになるお薬



お薬を飲まなくても、チックが目立たないようにするコツを見つけていく子もいます。

チックが自分のせいじゃないと分かって安心したり、チックについてより良く分かることで、チックが良くなる子もいます。

ひとりひとりにあった方法を相談して考えることで、たくさんの子が元気にすごせるようになります。

10. さいごに

チックや、いっしょに出^でてくる他の困^{ほか}ることだけ^{こま}を気^きにしないで、自分^{じぶん}の良^よいところ^みを見つけるようにしましょう。

たとえば、チックのある子^こどもは、やさしいとか思^{おも}いやりがあるとか、良^よいところ^みがたくさんあります。

びょういん ちりょう
病院^{びょういん}での治療^{ちりょう}は、どんなこと^とから取^とりかかったら良^よい
か^きを相談^{そうだん}しながら決^きめていきます。

こま
困^{こま}ったところ^へを減^へらそうとあせるよりも、良^よいところを
増^ふやして自信^{じしん}をつけたほうが、チックが良^よくなることもあ
ります。

とくちょう わ じょうず
チックの特^{とくちょう}徴^{とくちょう}をよ^よく分^わかって、上^{じょうず}手^{じょうず}につきあ^あって
い^いきましょう。



もっとチックやくせについて知りたいひとに

- ・ チックとトゥレット症候群がよくわかる本
星加明德（監修），講談社
- ・ チックをする子にはわけがある—トゥレット
症候群の正しい理解と対応のために
日本トゥレット協会（編集），大月書店
- ・ こころのりんしょう a・la・carte
第 27 巻 1 号〈特集〉子どものチックとこだわり
金生由紀子・宍倉久里江（編集），星和書店
- ・ トウレット症候群の子どもの理解とケア
アンバー・キャロル，メアリー・ロバートソン（著），
日本トゥレット協会（監修），明石書店



厚生労働科学研究費補助金(障害者対策総合研究事業)
児童青年精神科領域における診断・治療の標準化に
関係する研究(H22-精神-一般-004)
主任研究者:齋藤万比古, 分担研究者:金生由紀子

