

適応障害について

日本工学院専門学校
日本工学院八王子専門学校 学生相談室

適応障害

- ① ある特定の状況や出来事が、とてもつらく耐えがたく感じられる。



- ② そのために気分や行動面に症状が現れる。

【 症 状 】

- ・ 憂うつな気分や不安感が強くなる
- ・ 涙もろくなる
- ・ 過剰に心配したり、神経が過敏になったりする
- ・ 無断欠席や無謀な運転、喧嘩、物を壊すなどの行動面の症状がみられる

ストレスとなる状況や出来事がはっきりしているので、その原因から離れると症状は次第に改善します。ストレスの原因からなかなか離れられない、取り除けない状況では症状が慢性化することもあります。

原因

ストレスなどの**外因的な要素**と、ストレスに対する対処力や本来の性格などの**内因的な要素**が組み合わさることで発症します。

外因的な要素

- ・ 家庭や学校、職場での環境の変化や人間関係の悪化が原因となることが多い
- ・ 災害や親しい人との離別、本人の健康問題などが誘因となることもある
- ・ 他者にとっては些細なことと思われるような出来事であっても、重大な症状を生じることがある

内因的な要素

- ・ 社会生活を送るうえでストレスを完全に排除することは困難
- ・ 誰にでもストレスはあるものだが、些細なストレスで適応障害を発症する人もいれば、大きなストレスが生じても何ら変わることなく社会生活を送る人もいる
- ・ 元来の性格や考え方によるストレスへの耐性の違いなどが影響すると考えられている

症 状

【 情緒面の症状 】

- ・ 抑うつ気分や不安感、感情の高ぶり、集中力の低下などが挙げられる
- ・ これらの症状によって不眠やめまい、動悸などの身体症状が現れることもある

【 行動面の症状 】

- ・ 万引きや暴力などの素行の障害
- ・ 摂食行動の異常
- ・ 遅刻や無断欠勤など社会生活を営むうえで他者にとっても障害になるような行為があらわれる

これらの症状は、ストレスがなくなると改善されるのが特徴です。

通常、**ストレスが消失してから6か月以上症状が続くことはない**とされています。

治 療

もっとも大切なこと・・・原因となるストレスからの解放

【 対処法として 】

- ・ 一時的に学校や仕事を休む
 - ・ 家庭内での環境調整や周囲の協力を得ることも必要
 - ・ 情緒面の症状に対して薬物療法を用いる（補助的な対処療法）
-
- ★ 多くの場合はストレス要因がなくなると症状も改善します。しかし、ストレスを完全に排除することは難しいので、それとうまく付き合いながらの生活を探します。
 - ★ 一般的に薬物療法で用いられるのは、抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬などですが、その前に環境調整や心理療法が優先されます。
 - ★ 薬物療法で症状を抑えながら、環境を徐々に整えストレスを受け入れる手助けをする治療が行われます。