

子供の不安をやわらげるためにできること

抜毛の話・・・

習志野市総合教育センター

学校再開後の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

6月23日のインターネットニュースサイトに「自ら髪を抜いた娘、気づけなかった母3か月は長かった」という記事がありました。学校休業とそれに伴うストレスから自分の髪の毛を抜くようになってしまった小学校6年生の女の子の記事です。

今回のコロナ騒動に関わらず、抜毛症は広く小・中学生に見られる症状です。今回は抜毛症がどのようなものかを紹介します。

★抜毛症とは・・・

1 発症しやすい年齢

- ・小学生から思春期くらいの年齢の子供に多い。

2 原因

- ・学校での人間関係や家庭環境のストレスなどが主な原因。
- ・普段から親の期待に応えよう、親に心配をかけたくないから我慢しようという子供に出やすい。

3 行動

- ・髪の毛や眉毛などを抜いてしまうことが多い。
- ・抜毛行動は隠れて行われることが多い。本人も無意識のうちにやっつけてしまっている場合が多い。
- ・抜毛行動(抜いた髪の毛など)を隠そうとするため、髪が薄くなるまで周囲が気づきにくい。
- ・抜いた髪の毛を飲み込んでしまい、お腹にたまった髪の毛を取る手術をした例もある。

4 対応

- ・抜毛を見つけても強く叱ったり怒ったりしない。抜いている本人自身がなぜ毛を抜くのかかわかっていないことが多いため、叱られるストレスが抜毛を加速させてしまう場合がある。
- ・抜毛衝動が起きたときに両手で物を持ったりして手をふさぐ。(髪の毛に手が行かないようにする)癖をつけると良い(飴などを置いて手をそちらに向ける療法もある)。
- ・帽子をかぶる。抜毛を目立たなくさせるとともに、髪の毛に手がいくことを抑えられる。
- ・抜毛症を扱う医療機関や相談機関に早めに相談すると良い。

☆抜毛症の原因は人それぞれであるため、回復までの期間も様々ですが、家族の温かい見守りと回復を焦らずのんびりとかまえる気持ちが子供の回復に良い影響を与えるようです。



お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)