

## カウンセリングセンターの利用について



### 相談したいときは

- 最寄のカウンセリングセンターに直接来室するか、電話でご予約ください（※センターの場所や連絡先は裏面です）。予約制ですが、空いていれば当日中に相談に応じます。
- 費用は一切かからず、相談に来たことや相談内容が他にもれることはありません。
- 月に一度専門医も相談に応じています。
- ご家族からの相談も受けています。
- 友人と一緒に相談することもできます。
- 修学上の合理的配慮に関する相談も受け付けています。
- 学内のハラスメント相談員の紹介も行っています。



### 相談以外の利用について

- イベント：月に1回程、物づくりやアロマテラピーなど、季節にちなんだ様々なイベントを開催しています。日程や参加方法は、KGUポータルやポスターなどでお知らせします。
- 心理テスト：性格テストなどの心理テストを体験できます。自分のことを振り返り、自分を再発見してみませんか？
- 金沢八景キャンパスには、「ほっとスペース」が併設されています。昼食を食べたり、休憩時間に一人でゆっくり過ごせる静かな場所です。相談がない方も利用できるので、気軽にご利用ください。

## 横浜・金沢八景キャンパス

### フォーサイト 21 B1F

〒236-8501  
 横浜市金沢区六浦東 1-50-1  
 国際文化学部 社会学部  
 経済学部 理工学部  
 情報学部 建築・環境学部

☎ 045-786-7014



### エテルニテ 1F

〒236-8503  
 横浜市金沢区六浦東 1-50-1  
 人間共生学部（共生デザイン学科） 栄養学部 教育学部  
 看護学部

☎ 045-786-9863

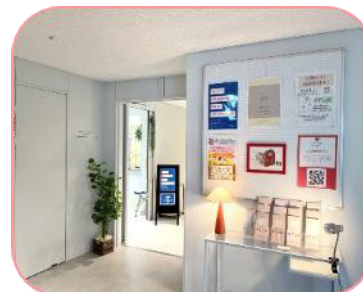


## 横浜・関内キャンパス

### 4F

〒231-8328  
 横浜市中区万代町 1-1-1  
 経営学部 法学部  
 人間共生学部（コミュニケーション学科）

☎ 045-232-4093



# 強迫性障がい

やめたいのにやめられない



関東学院大学 カウンセリングセンター

開室時間

月曜日～金曜日 9時～17時



## 強迫性障がい

- ・汚れが気になり、手洗いや消毒がやめられない、ドアノブや手すりか触れない
- ・すれ違った人を傷つけてしまったのではないかと心配になって確認する
- ・戸締りやガス・電気のスイッチを何度も確認する
- ・自分の決めた順番でやらないと恐ろしいことが起きると思ひ、どんな時でもそれを守ろうとする
- ・物の配置や順番が一定でないと不安…

“やめたいのにやめられない”  
こんな気持ちになることはありますか？



外出してから家の鍵を閉めたか心配になったり、課題の出し忘れがないか不安になって確認したり…日常生活の中で不安に思ったことがふと頭をよぎることは誰にでもよくあることです。不安は危険を回避するための自然な心の働きです。不安があることで、失敗を避けることもできます。でも、家の鍵を閉めたことを一度確認したのに、不安になって確認するために家に戻る、何度も確認しないと外出できず大学に遅刻する、確認しても不安が消えず外出が億劫になる…など、不安やこだわりが大きくなると、日常生活に影響が出てくる場合があります。

何度も同じ考えが頭を離れず、不安を打ち消すための行動を繰り返しても安心できなったり、特定の数値や物事にこだわり過ぎて生活に支障が出てくるような状況は、強迫性障がいかもしれません。心配や気にしすぎとは違い、自分でもやめた

いと思ってもやめられない、とても苦しいで状況です。神経質な性格と強迫性障がいは同じではありません。やめたいのにやめられない状態が続く時は、性格ではなく治療できる症状かもしれません。

### 強迫性障がいとは？

強迫性障がいは、脳の「安全を確認するシステム」が少し過敏に反応してしまい、ブレーキが効きにくくなっている状態です。

#### ◆なぜ「やめられない」のか◆

「もう大丈夫」「やりすぎだ」と分かっているのに、どうしても手が止まらない、あるいは確認せずにはいられない。これは、頭の中に浮かぶ不安（強迫観念）を打ち消すために、儀式のような行動（強迫行為）をすることで、一時的に安心を得ようとするサイクルができあがってしまうからです。

**強迫観念** 強い不安や「気になる考え」が頭から離れない  
**強迫行為** 不安を減らすために繰り返し行動する

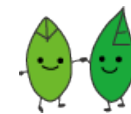
#### 大学生活で生じること（例）

- ・**レポートが進まない**：誤字脱字がないか、内容が完璧か、何度も読み返して提出期限に間に合わなくなる。
- ・**講義に集中できない**：「家の鍵を閉めたかな？」「さっきの自分の発言で誰かを傷つかなかったかな？」という考えが頭を占領してしまう。
- ・**通学が困難になる**：忘れ物がないかの確認や、決まった手順での準備に時間がかかりすぎて、遅刻や欠席が増えてしまう。

## 様々な対処法

強迫性障がいは、適切な治療をすれば治る病気です。ショックな出来事やストレスがきっかけとなる場合や、特に明確な原因が見当たらない場合もあります。症状が軽ければ、ストレスの原因から距離をおいて十分に休養をとることで自然に改善することもあります。症状が重いと“やめたいのにやめられない”状況が続く、次第にエスカレートする場合もあります。

昨日まで平気だったものが急に触れなくなったり、確認しなければ気が済まないものが増え、常に緊張を強いられ、不安な気持ちが途切れなくなります。自分でコントロールできず、日常生活に支障が出る状態が続く時は、心療内科や精神科など医療機関への相談も検討してみてください。カウンセリングセンターでも医療機関を紹介できます。医療機関では薬物療法や認知行動療法、生活指導など、症状に合った治療法を提案してもらえます。一人で抱えず、専門家に相談しながら自分の症状に向き合い、「治りたい」という気持ちを持ち続けることが大切です。



#### ◆もし家族や身近な人が強迫性障がいで苦しんでいたら

強迫観念や強迫行為を「気にしすぎ」「考えすぎ」などと否定せず、自分ではどうすることもできない不安な気持ちをできるだけ理解してあげるように努めてください。つい言ってしまうがちな「大丈夫だよ」という声掛けも、不安の解消にはつながりにくい可能性があります。対応に困ることがあれば、カウンセリングセンターに相談にいらしてください。