

ヘルプユアセルフ：

抜毛症をコントロールするためのセルフヘルププログラム

*Sherrie Vavrichek*（認定臨床社会福祉士、CBCD）

*Ruth Golomb*（認可臨床専門カウンセラー）

メリーランド州シルバースプリング グレーター・ワシントン行動療法センター

Reprinted from INTouch, Issue #47, © 2007



抜毛などの難しい問題を抱えているとき、自力でどう対処したらいいのでしょうか？ およそ20年にわたり、私たちは、抜毛症を抱える数千人の若者や大人を治療してきました。しかし、セラピストにかかれぬ人や健康保険に入っていない人、治療費を捻出できない人もいます。優秀なセラピストにかかっても、そのセラピストが抜毛症の治療経験がないこともあるでしょう。どうすればこのような人たちを支援できるでしょうか？ 私たちは長年この問題に取り組んできました。どうすればあらゆる人が良質な治療を受けられるようになるでしょうか？

数年間、私たちは、専門家によるケアを受けられない抜毛症のお子さんのニーズに特に関心を寄せてきました。そこで、若い人向けに自習用の本を書きましたが、この本は大人やセラピストにも役立ちます。本の名前は『The Hair Pulling “Habit” and You』で、チャールズ・マンズエト博士が開発したComB（包括的行動）モデルをベースとしています。また、この本の内容を私たちが「ヘルプユアセルフ」と名付けた成人向けのセルフヘルプワークショップにも取り入れました。この記事は、このワークショップの情報をまとめたものです。この資料が、抜毛症をコントロールしたり、抜毛症から回復するための助けとなってくれることを、願っています。

### 抜毛プロファイルの特定

一人ひとりが異なるように、抜毛行動のパターンも人によって異なります。抜毛のコントロールで最も重要な最初のステップは、毛を抜く前と毛を抜いている間と毛を抜いた後の複数の要因の組み合わせを特定し、それを深く意識することであると私たちは考えます。私たちはこれを「抜毛プロファイル」と呼んでいます。抜毛をしたときに、その行為の「いつ・どこで・誰が・何を・どのように」を特定することは苦痛を伴うこともありますが、回復に欠かせない部分です。レポーターや科学者のように考えることで、自分の抜毛行為をどう理解するかを分析的・中立的に考察できるようになります。

抜毛プロファイルを理解するには、抜毛症が、「通常は複数の要因によって続いてしまう多面的な問題である」ということを理解しましょう。このような要因としては、

- 1) 感覚的欲求を満たそうとすること
- 2) 抜毛行動を誘発する内的キューや外的キューに反応すること

3) 手が意思を持っているかのように動くような感覚が挙げられます。

### 1) 感覚的欲求

昔習った理科を覚えていますか？ 覚えていれば、五感は、主に触覚・味覚・嗅覚・視覚・聴覚から構成されていることを思い出すでしょう。これらの感覚の一部、またはすべてが、抜毛症の人にとってきわめて重要なことがあります。たとえば触覚を例にとると、ざらざら、でこぼこ、へこみ、トゲトゲといった特定の感覚を手が求めている（または、手がこのような感覚をわざわざ探す）ことがあります。逆に、つるつる、細かい、柔らかい感覚を手が求めることもあるでしょう。引っ張る感覚により不快感が和らいだり、楽しさや気持ちよさを感じる人もいます。また、毛を引っ張ることは単に毛を「いじる」だけの行為に過ぎず、毛をいじることで気持ちが落ち着き静まってリラックスする人、あるいは、元気が出て気分が上がりワクワクする人もいます。髪を噛んだり飲み込んだりする感覚や、皮膚に髪が触れることにより神経末端の集まる口周囲が刺激されます。ほかの感覚が関わることもあります。「抜く」ときの音や毛を目で見るのが、感覚的に最も楽しく満足できる場合もあります。

### 2) 内的キューと外的キュー

抜毛症に関わる2つ目の要因は、抜毛行動を引き起こす（抜毛を誘発する）特定の「キュー」です。このようなキューとしては、感情的キュー、認知的キュー、環境的キューがあります。

**感情的または生理的キュー**は、怒り、イライラ、優柔不断、焦りなどですが、とても幸せな気持ちの時もあります。抜毛を引き起こす他の内的な状態として、生理的な状態もあり、疲労や落ち着かない状態や空腹が挙げられます。このような状況のときに、毛を抜くことでリラックスや集中したり元気を得ることができます。

**認知的キュー**は通常、不完全なことに対して感じる不快な考えです。「不完全なこと」が、毛質や毛髪の成長（または毛髪がないこと）のこともあるでしょう。毛が太すぎたりクセが強すぎたり、色が変わったり変な場所から毛が生えていると感じることがあります。毛の成長がバラバラなので、「揃え」たり、「左右を合わせ」ようとすることもあるでしょう。

抜毛症を何とかしようとしても止められないことに対して、**完璧主義思考**が生じることもあります。たとえば、「今日は1本も抜かない」と決めたとします。しかし、このやり方では1本抜いただけでも「失敗した」と思い込むので、さらに抜毛を引き起こす結果になります。抜いた時点でその日はそれ以上抜毛をコントロールする動機がなくなってしまい、さらに毛を抜いたり抜毛「三昧」に走ってしまうこともあります。あくる日もまた挑戦しますが、やはり期待外れに終わります。そして、現実味のない期待の悪循環に陥り、抜毛を止めるのを諦めたりイライラから毛を抜いてしまうことになります。

また、完璧主義思考が生活のほかの場面で現れたときに毛を抜く人もいます。このような考えは、能力や自尊心に対して完璧ではないという考えや、日々のできごとに対するイライラなどです。

別の種類のキューに**環境的**キューがあります。毛を抜く場所や毛を抜きたくなる時の行動を特定すれば、抜毛プロフィールの理解に重要な情報が得られます。たとえば、特定の部屋や場所で特定の行動をしているときに、抜毛の誘惑を感じることがあります。コンピュータに向かっていているとき、通話中、TVを観ているとき、読書中、職場や学校で席についているとき、運転中や車に乗っているとき、就寝時などが抜毛行動のきっかけとなります。これらの行動や環境には共通点があります。1つ目は普通は座って行うという点です。2つ目は肘を曲げて手を顔や頭に近づける姿勢が多く、頭や顔に触りやすい状況という点です。浴室や寝室は隔離されており邪魔されずに毛を抜く時間が生まれるし、鏡やはさみが近くにあるので特に誘惑の多い場所です。

### 3) 無意識の動作

手が意思を持って動いているように感じる場合があります。この現象は、抜毛の繰り返しや強い衝動、または「トランスのような」状態によって起こります。さらに、抜毛行動が習慣化すると無意識に毛を抜き、傷になるまで毛を抜いていることに気がつかないことすらあります。毛を抜いていることを意識している場合でも、手が意思を持っているように感じ、手がダメージをもたらすのを、なすすべもなく眺めるしかできないこともあります。

### 抜毛プロフィールの各要素を認識する

上に挙げた要因は覚えにくいので、毛を抜き続けてしまう要因を特定しやすくするように、「Fiddle SHEEP」という略語を作りました（Fiddleはいじりグセ、Sは感覚的要因、Hは無意識の動作、Eは環境的要因、Eは感情的要因、Pは完璧主義思考）。毛を抜き続けてしまう要因がわかれば、あなたのニーズに合った作戦を実行できます。

下の質問の空欄に答えを書き込んで、抜毛プロフィールの中で一番重要な要因を特定し、当てはまるものを○で囲んだり印を付けましょう。

**私の抜毛傾向は…（該当するものに○）：**

ない/めったにない	時々
よくある	ほぼいつも

**いじりグセ：**手が刺激を求めている。手が落ち着かない。何かを口に入れたい。

**感覚的要因：**毛を抜くと興奮する。気持ちが落ち着く。楽しい。抜毛箇所の不快感が和らぐ。

**無意識の動作：**完全に意識していないときに時々毛を抜く。やめようとしても手が毛を抜いてしまう。

**環境的要因：**特定の座って行う行動や、浴室や寝室などの特定の場所。そのような行動や場所を書き出しましょう。

---



---

**感情的要因：**怒り、イライラ、またはほかの強い感情を感じているとき。あるいは退屈なとき。ある行動をやめて別の行動を始める時。疲れた時や空腹時。ほかにあれば下に書き出しましょう。

---



---

**完璧主義：**不完全な毛や変な場所から生えている毛を見つけたときや揃えたいとき。あるいは毛を抜くことに対して失望やイライラを感じているとき。ほかにあれば下に書き出しましょう。

---



---

### 自分のニーズに合った作戦

抜毛を引き起こす主な要因（きっかけ）を特定できたら、次は

- 1) 別のやり方で身体の欲求を満たす
- 2) 抜毛を誘発する考えや感情、内的キューに反応するほかの手段を見つける
- 3) 抜毛の衝動が生じないように環境を変えるためのテクニックを見つける
- 4) 抜毛を止める、あるいは防ぐための手段を見つける

ために、作戦のメニューを組み立てましょう

下に挙げる要因別の作戦をチェックしましょう。役立ちそうなアイデアに○を付けるか下線を引きましょう、ここに挙がっていないアイデアを思いついたら、それを書き足しましょう。

**いじりグセ：**クッシュボール、スクイシーボール、糸、紐、こぶつきのデンタルフロス、紙やすり、毛羽だった素材の布切れ、でこぼこしたパイプクリーナー、でこぼこしたスポンジ、ポット用ブラシ、キノコ／野菜用のブラシ、爪ブラシ、羽毛のボア、シルクや柔らかい素材の布

切れ、シェニール系のパイプクリーナー、毛布、数珠、マジックテープ、粘土などを利用する。ほかにあれば下に書き出しましょう。

---



---

でこぼこした子供のオモチャの多くは、楽しく遊べます。手芸材料やキッチン用品のショップには、でこぼこした感覚をかなり刺激する商品がたくさん揃っています。

**感覚的要因**：顔用の化粧ブラシ、洗顔用のでこぼこしたスポンジ、眉用ブラシ、目の粗いくしやブラシ、刺激のあるシャンプーを使う。頭や顔に氷嚢を乗せる。冷たい水を顔にかける。シャワーを浴びて髪を濡らす。入浴する。ガムを噛む。ペパーミントを吸う。生のスパゲッティを噛む。刺繍や手芸をする。ひまわりの種を食べる。ほかにあれば下に書き出しましょう。

---



---

別の楽しい感覚を感じるための手段を考えましょう。バス用品ショップやコスメショップにはこのような製品がたくさん揃っています。

**無意識の動作**：指先に絆創膏を巻く。薄手の手袋をするか指先にサックをはめる。指先にテープを巻くか、（肘を過度に曲げると不自由を感じるように）肘に包帯を巻く。手にこまめにハンドクリームを塗って手をわずかに湿らせておく。30分程度時間を置くタイプのトリートメントを使う。髪をタオルで巻く。帽子をかぶる。スカーフをかぶる。ヴァセリンやアイクリームをまぶたに塗る。アイマスクをする。温感・冷感ジェルを塗る。ほかにあれば下に書き出しましょう。

---



---

**環境的要因**：座る場所を変える。照明を暗くする。鏡を布などで覆って隠す。いろいろな場所に（「作戦を実行する」と書いた）備忘用のメモを置く。浴室を替える。メイクをする場所を変える。ほかにあれば下に書き出しましょう。

---



---

**感情的要因**：日記をつける。友人と話す。運動する。手紙を書く。言いたいことを練習する。ヨガのレッスンを受ける。リラクゼーション法の練習をする。アサーション法（訳注：言いたいことを円満に主張するための心理療法のテクニック）を練習する。ほかにあれば下に書き出しましょう。

---



---

**完璧主義**：完璧ではなくても、大目にみましょう。目的は「毛」ではなく「行動」だということを忘れないようにしましょう。行動をコントロールできるようになれば毛は伸びてきます。自分にやさしく接しましょう。自分に対してやさしく思いやりを持って、中立的に接しましょう。また抜毛を始めても大目にみましょう。毛が完璧に生えていなくても、我慢できるようになる方法を見つけましょう（感情的要因のところも参考に）。

---



---

多くの人が一度にひとつの作戦しか取り組みませんが、ほとんどの場合はその時々で抜毛の原因が複数存在するため、1種類の作戦だけでは失敗する可能性がきわめて高くなります。また、抜毛の原因やそのときの環境、毛を抜く時間帯は、人によって異なりますので、それぞれの抜毛を誘発する状況で数種類の作戦（できれば3種類）を併用するほうが成功率が上がります。

### 週の予定を立てる

抜毛症をコントロールするためのさまざまな作戦を実行するうえで、週の予定を立てて行動を計画することが極めて重要です。週の予定を見て成果を振り返ることができますし、週の予定は備忘録にもなりモチベーションが高まります。以下のような表を使い、あなたに合わせた計画を立てることをお勧めします。

### 抜毛を誘発する状況（場所と行動）

リビングでTVを観る

TVを観るときは、毎回

日 月 火 水 木 金 土

指先に絆創膏を貼る（無意識の動作）

目の粗いくして髪をブラッシングする（感覚的要因）

マジックテープを「いじる」（いじりグセ）

アイディアを追加しましょう。

---



---

---



---



---



---



---



---

まとめ：

1. 抜毛症は単純でもなければ、単なる「クセ」でもありません。抜毛症は、多面的なアプローチを必要とする多面的な問題です。
2. 抜毛をうまくコントロールするには、抜毛症を完全に理解する必要があります（抜毛プロフィール）。
3. 自力で克服する作戦を実行する際は、抜毛をうまくコントロールするために、抜毛を誘発するどのような状況でも、必ず数種類の作戦を実行しましょう。
4. 備忘録として毎週の記録を取り、プログラムの実行計画を立てましょう。

このプログラムがあなたの役に立つことを願っています。抜毛症は、自力で立ち向かうには、圧倒的に強力で、やる気を失わせ、極めて困難となりえます。前に別のアプローチを試したことがある人は、このプログラムに変えてはいかがでしょうか。システムチックなアプローチに取り組んだことがない人であれば、このプログラムのすべてを一気に試してもいいですし、1回に数個のアドバイスを試し、何週間おきに項目を増やしていてもいいでしょう。

最も重要なことは、抜毛症への取り組みは複雑な問題であることです。自力でこのプログラムに取り組む心の準備ができたと感じる人は、好きなペースで取り組むことをお勧めします。ホームパーティの開催者が勧めるように「ご自由にどうぞ」（訳注：英語では“help yourself” [ヘルプユアセルフ]）。

*Ruth Goldfinger Golomb*（教育学修士、認可臨床専門カウンセラー）と、*Sherrie Vavrichek*（認定臨床社会福祉士、CBCD）は、メリーランド州シルバースプリングにあるグレーター・ワシントン行動療法センターのスタッフセラピストであり、『*The Hair Pulling “Habit” and You*』という本を共同で執筆しています。Ruthは、TLCの科学顧問委員会の委員であり、『*Stay Out of My Hair! Parenting Your Child with Trichotillomania*』の共著者です。