担任の先生へ　チック・トゥレット症についてのお願い

児童・生徒名		学年・組	年　　組
保護者名		記入日	年　　月　　日

チックとは、トゥレット症とは

チックは、本人の意思とは関係なく、突然、すばやく、くり返し起こる体の動きや声のことです。体の動きのチックを「運動チック」、声や音のチックを「音声チック」といいます。

	単純なチック	複雑なチック
運動チック	まばたき、顔をしかめる、首を振る、肩をすくめる など	跳びはねる、物や人に触る、体を大きく動かす など
音声チック	咳払い、鼻を鳴らす、「んっ」「あっ」などの短い声 など	単語や言葉を言う、人の言葉をくり返す など

チック症とトゥレット症の違い

チックが続いている状態を「チック症」といい、トゥレット症はその一つです。チックの種類は同じで、違いは**チックの種類の多さ**と**続いている期間**です。

一時的なチック症	チックが出始めてから1年未満のもの。子どものチックの多くはこれで、自然に消えていきます。
慢性のチック症	運動チックか音声チックの、どちらか一方だけが1年以上続いているもの。
トゥレット症	いくつもの運動チックと、1つ以上の音声チックの両方があり、1年以上続いているもの。およそ1,000人に数人とされています。

子どものチックはめずらしいものではなく、多くは4〜6歳ごろに始まります。10歳前後にいちばん強くなり、思春期から大人になるにつれて、自然に減っていく傾向があります。

知っておいていただきたいこと

チックは、わざとやっているのではありません

チックは、脳の神経の働きによって起こるものです。本人の性格や、しつけ・育て方が原因ではありません。

チックの前には「ムズムズ」があります

チックが出る前には、体のどこかに、むずがゆいような「ムズムズ」とした感覚（前駆衝動）が起こります。チックを出すと、そのムズムズが一瞬スッと消えます。そのため、本人の意思だけでチックを止めることは、とても難しいのです。

短い時間ならチックを抑えられる子もいます。ただ、抑えるほどムズムズは強くなり、学校で抑えていた分、家に帰ってから一気に出ることがあります。学校であまり出ていないように見えても、本人は大変な思いをしていることがあります。

出方には波があります

同じ子でも、日によって、場面によって、出方が変わります。緊張や不安、疲れのほか、楽しくて興奮しているときに増えることもあります。

こだわりが強いこともあります

チックのある子には、物の置き方や順番、決まったやり方などに、こだわりが強い子もいます。チックと同じように、あたたかく見守っていただければと思います。

子どものいまの様子

保護者より

いま出ているチック

体の動きのチック（運動チック）

☐ まばたき　☐ 目を動かす・白目をむく
☐ 顔をしかめる・口をゆがめる
☐ 鼻をひくひくさせる　☐ 首を振る
☐ 肩をすくめる　☐ 腕や手を動かす
☐ お腹に力を入れる　☐ 跳びはねる
☐ 物や人に触る

声や音のチック（音声チック）

☐ 咳払い　☐ 鼻を鳴らす・すする
☐ 「んっ」「あっ」などの短い声
☐ 大きな声
☐ 言いたくない言葉が出てしまう
☐ 人の言葉や自分の言葉をくり返す

そのほかに出ているチック

チックが出やすい場面

☐ 授業中　☐ テスト　☐ 発表・人前　☐ 休み時間　☐ 体育・行事　☐ 疲れたとき

そのほか、出やすい場面

学校生活で、お伝えしておきたいこと

体調や疲れやすさ、配慮をお願いしたいことなど

本人の希望（　　年　　月　　日時点）

チックが強く出て困ったとき、どのようにしていただきたいか

クラスへの説明について

☐ 説明していただかなくても構いません　☐ 先生から説明していただきたい
☐ 本人から説明させていただきたい　☐ まだ決めておりません

学校でのお願い

担任の先生だけでなく、ほかの先生方にもお伝えいただければ幸いです

1. チックが出ても、ふだんどおりに接してください

チックには正しい止め方がありますが、いわゆる「我慢」をさせると、かえってチックが増えることがあります。「やめなさい」「うるさい」といった指摘や注意は、どうかお控えください。

2. 特別扱いはしなくて大丈夫です

チックが出たときに授業や課題が免除されることが続くと、本人にそのつもりがなくても、「チックが出ると、嫌なことをしなくてすむ」と覚えてしまうことがあります。声のチックが強いときやテストのときに、別室を使わせていただけるのは、大変ありがたいことです。その場合も、課題はいつもどおりに出してください。

3. からかいや、まねについて

チックをからかわれたり、まねをされたりすることは、本人にとって大きなつらさになります。お気づきの際は、お声がけをお願いいたします。

4. 深呼吸などをしていても、そっと見守ってください

チックが出そうなときに、ゆっくり深呼吸をしたり、決まった動きをしたりして、自分なりにやり過ごそうとすることがあります。本人なりの工夫ですので、止めずにおいていただければと思います。

5. クラスへの説明は、相談させてください

クラスのみなさんに説明するかどうかは、本人の気持ちを大切にして、先生・保護者・本人で相談のうえ決めさせてください。説明していただく場合は、たとえば次のような短いお話で十分です。

> 「○○さんの動きや声は、わざとやっているのではなく、自分では止められないものです。まねをしたり、からかったりしないでください。気にしないで、いつもどおりに過ごしましょう。」

先生との相談で決まったこと（メモ）