

## チックの治療

院長 石川 丹

### I. チックとは

#### 1) チックとは

目をギュッとつぶる、首をかしげる、肩をひねる、咳払いする、「クッ」とか声が出てしまう、舌打ちしてしまう、など短い動作が不意に出て、繰り返したりする場合をチックと言います。声が出てしまう場合は発声チックと言います。

東京都知事の石○慎○郎さんは大きな瞬きをよくしています。タレントで有名な映画監督のピ○ト○け○さんは時々、首や肩をひねっています。正々堂々チックをしている人たちです。

チックは神経学的に言うと不随意運動です。

我々人間はふつうは意図に基づいて運動したりしゃべったり行動したりします。大脳の前頭葉でこうしようああしようと考えて、その結果、脳の中で作られた計画通りに身体が動いて、運動や言葉や行動がなされます。これを随意運動と言います。

これに対して、無意識のうちに、言ってみれば、身体が勝手に動いてしまう場合を不随意運動と言います。不随意運動には様々な種類がありますが、チックも無意識のうちにしてしまう不随意運動なのです。

#### 2) チックは癖、癖はストレス解消法

チックをしょっちゅうしている人も居ますが、波がある人もいます。

チックのある人をよく観察すると、ストレスが掛かった時にチックが増えて、ストレスが無くなると減り、場合によっては全くしなくなることもあります。

これは、チックがストレス解消法である事を示唆しています。無意識にしているのですがストレス解消法という大きな意味があるのです。

癖を持っている人はたくさんいます。癖は様々ですが、癖をしている時、人はリラックスできるものです。ですから、癖もストレス解消法ということになります。

癖はストレス解消法以上に有意義なことがあります。例えば、貧乏ゆすりが癖の人は、貧乏ゆすりしている時の方が仕事はかどる、とまで言う人もいます。

チックも癖もストレス解消法であるわけですから、心理的には両方とも良い事をしていることに成ります。

#### 3) ストレス解消法は好ましいこと

人は誰でも好きなこと、やりたい事をやりたいものです。でも、すべて思い通りには行き

ません。世の中にはいろんな人がたくさん居て、お互い折り合いをつけながら生活しています。そういう中で、大人も子どもも、ストレスのない人生を過ごすのは不可能です。思い通り行かないと思うことがストレスになるからです。

人は社会を作って、お互いを尊重しながら、それぞれの自己実現を図ろうとしているわけですが、すべての人が自分の思い通りにするのはなかなか難しいです。

人にはそれぞれ個性があり、いろんな人がいます。それぞれの人すべて自己主張を押し通そうすれば、当然軋轢が生じます。多く人は人生思い通りにならない事を知っています。でも、やっぱり思い通りにしたいという思いをみんな持っています。

思い通りにならないことが続いたら、誰でもイライラします。イライラしたら人生安らかではありませんので、イライラを解消する事をしなければ成りません。イライラを解消できたら安心になります。

ですから、イライラ解消法、つまりストレス解消法をたくさんもっている人は人生を上手にやれてる人、ということに成ります。イライラ解消は安心をたくさん作ることになるからです。

だから、チックを持っている人は、ストレス解消法を持っている良い人、ということになります。

#### 4) チックは良い事だが、気になる人もいる。

チックをしている人は良い事をしているのですが、傍から見ている人によって気になる人もいます。親の立場では気になることになります。

何故かと言うと、日本の伝統的文化の中では、癖は良くない事という考え方が強いからです。でも、上述したように社会的に偉い人や芸術家でもチック、つまり癖を持っている人はたくさんいます。そういう人は多分「止めなさい」とは言われていないと思います。チックという良い事を持っている子どもたちの多くが、「止めなさい」と言われていることに比べるとすごく不公平な感じがします。

## II. チックの治療

### 1) 人知れずストレス解消しよう

多くの大人はストレス解消を頭の中でします。

例えば、係長に呼びつけられて仕事のことで叱られたとします。その時、ちゃんとやっけるのに何で叱られなきゃならないんだ、と思っても、それを口に出すことはしないで、我慢しながら「すみません」と言うでしょう。でも、頭の中では『係長のおたんこなす』とでも言って、溜飲を下げる、つまりストレス解消を図っているでしょう。

これは、人知れず、ストレス解消を図っていることになりますので、良い事をしていることになります。

## 2) 場所をわきまえてストレス解消しよう

カラオケで歌うのが趣味で、熱唱してストレス解消する人がいます。そういう人だって電車の中で歌っちゃったりしませんよね。カラオケボックスという場所に行って、その中で熱唱します。歌って良い場所と歌っちゃまずい場所をわきまえています。熱唱して良い場所で誰にも迷惑を掛けずにストレス解消する知恵を持っているというわけです。

偉い人や有名な人は人前でチックしても、誰も「止めなさい」と注意しませんので、正々堂々とストレス解消をしていることになります。

普通の多くの人には人前でしたらダメを出されるのが日本の文化の寂しいところなのです。

ですから、多くの普通の人には許される場所で堂々とするようにすれば良いのです。

例えば、お風呂の中でチックしたら、他人は見えていません。だから正々堂々チックすることが出来ます。人の前ではしない、お風呂の中ではたくさんするぞっ、という気持ちを持って意図的にチックをたくさんするのが良いのです。

ストレスはどんどん解消されることになりますから、お風呂から出たら、もう解消しなければならぬストレスは無くなってしまっていることでしょう。

## 3) チックをたくさんしても良い場所と時間を作ろう

チックはストレス解消法だから良い事です。良い事ですから止める必要はありません。気にする人が居るなら、人知れずする、あるいは場所や時間をわきまえてすれば良いのです。気にする人に気配りしながらストレス解消する人はすばらしい人です。

## III. 薬物療法

チックする人は気持ちがデリケートで繊細な人が多いですので、心配性の人もあります。

心配性の人には悩みやすく、悩み深く、落ち込んだり、返ってイライラしたり、落ち着かなくなる人もいます。

そういう人の場合は精神安定剤を飲んだ方が良い人もいます。