

講演内容 (おおまかな流れ)

- 場面緘黙とは何か
 - ◇ 医学的な定義
 - ◇ 精神疾患とは何か
 - ◇ よくある誤解
 - ◇ 場面緘黙と社交不安
 - ◇ 発達障害との関係
 - ◇ 実態 (さまざまなタイプ)
- 維持要因 (悪循環)
 - ◇ 不安や恐怖の感情の意味
 - ◇ 回避の問題
 - ◇ トラウマ体験の影響
- 併発する症状や問題
- 現在の状態を客観的に整理する
 - ◇ 発話可能な場面、発話困難な場面
 - ◇ コミュニケーションの方法
 - ◇ 不安や回避の程度
 - ◇ 苦痛度 (負担度)、生活への支障度
 - ◇ 併発する症状や問題、優先順位
- 症状回復のためのヒント
 - ◇ 認知行動療法の発想を理解する
 - ◇ 動機づけを高める方法
 - ◇ 「自分を責める」「他者と比較する」「完璧を求める」といった考え方の調整
 - ◇ 人に相談するスキルを育てる
 - ◇ 刺激フェイディング法、エクスポージャー法
 - ◇ マインドフルネス、リラクゼーション、ストレスマネジメント
 - ◇ 小学生頃までを対象とした回復のためのヒント
 - ◇ 中学生以降を対象とした回復のためのヒント
- 環境を整える
 - ◇ 周囲のかかわり方
 - ◇ 症状回復を目的とした合理的配慮の考え方
 - ◇ サポート体制を整える