

ためこみ症

特徴

1 所有物を捨てること、手放すことが困難

ためこむモノ

- ・ごみ、思い出のもの、雑誌など様々
- ・デジタル写真、録画（デジタルためこみ症）
- ・動物を何頭も飼う（多頭飼育）

2 捨てる困難さは、保存したい欲求、捨てることに関連した苦痛によるもの

→捨てる能力はある、他人の物は捨てられる

3 部屋がいっぱいになり生活に支障が出てでも捨てられない

→誰かに片づけてもらう、レンタル倉庫に保管は解決にならない

4 過度のモノの収集

→手にいれたい衝動を止められない

コレクターとの違い

コレクター	ためこみ症
限定されたテーマ（人形など）	様々なもの
整理されている	整理されていない
見たり使用したりして楽しむ	入手しないこと、捨てることへの苦痛で悩む
生活面で支障はあまりない	生活面での支障が大きくなる

有病率

2～6%

経過

ためこみは人生早期に少しずつはじまり重症度は年々悪化、晩年まで続くと考えられている

ためこみ行動がある他の精神疾患

うつ病、発達障害、強迫症、統合失調症、認知症など

→ためこみ行動があるからといってためこみ症とは限らない、区別は必要

うつ病のためこみ行動

→気力低下のため片づけられない、ただうつ病を併発しているためこみ症は多い

認知症のためこみ行動

→アルツハイマー、前頭側頭型認知症に多い、所有しているものを覚えられない、認知機能の低下によりごみの分別が困難

いつから、うつ病・認知症の症状が出ているのか？はチェックが必要

原因と特徴

原因：遺伝、環境、気質的な要因がからみあっていると考えられている

治療法

- ・薬物療法
- ・認知行動療法

→捨てる時、拾わない時に起こる不快感情を受け入れ適切な行動をとれるようにする練習

治療で難しいところ

- ・治療意欲の問題
- ・専門家不足
- ・時間や費用の問題

周囲の対応

- ・治療への動機づけを高める

→品物の利用価値、必要性を議論しない

- ・本人の許可なしに捨てない

→勝手に自分のものを捨てられれば信頼関係は崩れる

- ・ためこみ症の人が一人で改善するのは困難。必ず家族や周囲の手助けが必要

→運び出す手伝い、入手させない手伝い、情緒面のサポート

- ・捨てることなど決断を助けるが、代わりに決断してはいけない

→何を残して捨てるかは本人が決める