トゥレット症の症状には、運動チックと音声チックがあります。チックを正しく理解することが大切です。

チックとは？

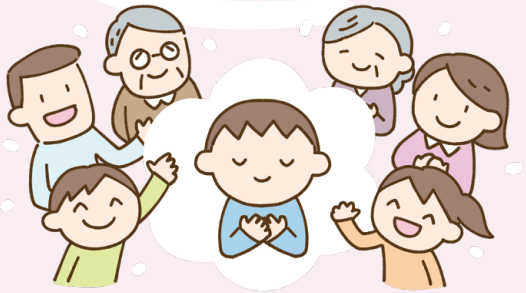
- チックとは、自分の意思とは関係なく、急に声が出たり、体が動いたりするなど、ある動作を繰り返してしまう症状です。
- チックは育て方や性格が原因ではありません。体質的な要因や脳機能の影響があるとされています。5～10人に1人の割合でチックになりやすいタイプの人がいるようです。
- 幼児期に始まることが多く、思春期にチックが激しくなることがあります。成長とともにチックが落ち着く人もいれば、症状が続く人もいます。
- チックには波があり、多いときもあれば、少ないときもあります。チックの種類が変わることもあります。

チックの種類

	単純性チック（素早く単純な動き）	複雑性チック（意図があると誤解されやすい動き）
運動チック	**単純性運動チック** まばたき、口をとがらせる、白目を向く、肩をすくめる、首を振るなど	**複雑性運動チック** 頻繁に人や物に触る、机を手肘でたたく、とびはねる、においをかぐ　など
音声チック	**単純性音声チック** せきばらい、うなる、舌打ち、鼻を鳴らす、「アッ」など声を出すなど	**複雑性音声チック** 暴言や卑猥な言葉など不適切な言葉を発する、言葉をくりかえすなど

※DSM-5-TRを参照
※症状や重症度は人によって異なります。

チックは、
わざとではありません。
本人も困っています。
トゥレット症について理解し、
みんなが
安心して過ごせる環境
を作りましょう



気になるとき や 悩んでいるとき は、

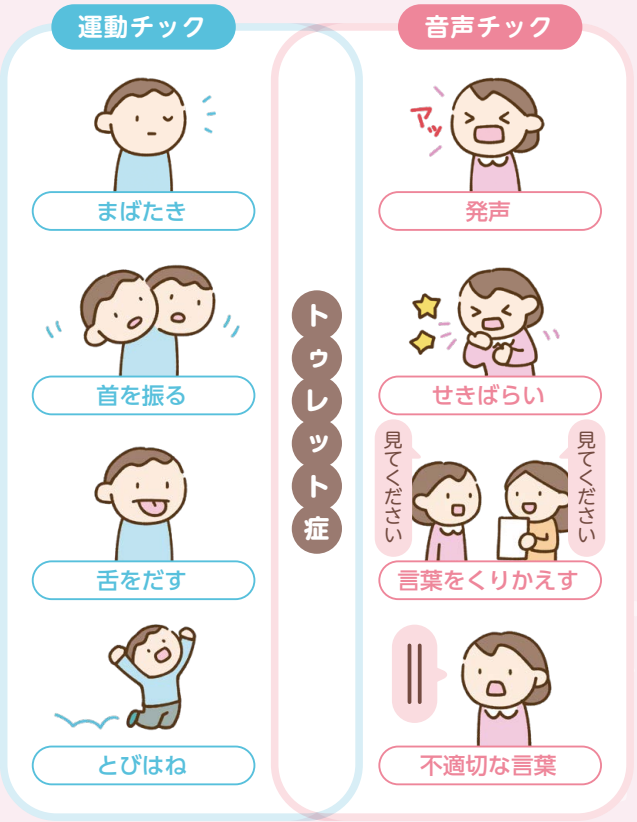
医師や専門家に相談しましょう。

関連団体に相談する方法もあります。
例　日本トゥレット協会
　　トゥレット友の会　　など

発　　行　令和8年3月
監　　修　藤野博（東京学芸大学教職大学院教授）
編集・発行元　世田谷区発達障害相談・療育センター
東京都世田谷区大蔵2-10-18
大蔵二丁目複合型子ども支援センター 2・3階
TEL 03-5727-2235（代表）
03-5727-2236（相談専用）
FAX 03-5727-2238

知ってほしい！発達障害（神経発達症）

トゥレット症



トゥレット症とは
複数の運動チックと1つ以上の音声チックが1年以上続く症状です。

世田谷区発達障害相談・療育センター
「げんき」

トゥレット症・チック の

正しい知識 と 周囲の理解 が大切です。

トゥレット症は、発達障害（神経発達症）に含まれるチック症のひとつです。

チックを自分でコントロールすることは難しく、本人は身体的、精神的な苦しさを抱えている場合があります。

周囲の人が正しい知識を得て、あたたかく見守る姿勢が、本人の安心感につながります。

関わるときのポイント

からかったり、まねしたりしない

からかう人がいたら、すぐにやめさせましょう。不安や緊張がたかまったり、「自分はダメだ」と自信をなくしたりすることがあります。

注意したり、叱ったり、無理にやめさせない

✕「声が出てるよ！」
「首がうごいているよ！」

「チックはいけないこと」だと否定的に考えてしまうかもしれません。注意をされることで、意識してしまい、チックが増える可能性があります。

✕「○○するのは、やめなさい！」

本人も止めたいと思っていますが、抑えることは難しいです。「わざとしている」と誤解されることに、つらさや苦しさを感じています。

やさしくスルーする

周囲の人がチックに注目することにストレスを感じ、チックが重くなることがあります。普段どおりに接することを心がけましょう。

環境を整えることも大切です

※個別の事例については、専門家と相談しながら対応しましょう。

例 1 気分転換する時間を作る

チックを意識しないで過ごせたり、ストレスを発散できたりします。

2 生活リズムを整える

疲れているときや睡眠不足のときにチックが増えることがあります。規則正しい生活と睡眠リズムを整えましょう。

社会生活の困りごとについては、必要な支援や配慮を求めることができます※。本人、保護者、所属機関が話し合い、一緒に対応を考えていきましょう。

※合理的配慮：誰もが平等に社会生活に参加できるために、周りの人がすべき無理のない範囲の配慮

合理的配慮の例

1 本人と話し合い、周りの目を気にせずに、リラックスできる席にした

2 チックが出そうなときや激しいときに、休む時間や場所を作った　（例：保健室で休憩する　など）

先生が周りの子どもたちに説明をするときは

事前に「どのように伝えてほしいのか」を、必ず本人・保護者と相談しましょう。