

<今回のこころ塾は社交不安障害です>

社交不安障害のこころ塾は、3回かけて行われます。こころ塾の中で、社交不安障害がどのような病気で、どのように治療していくのか、一緒にみていきましょう。

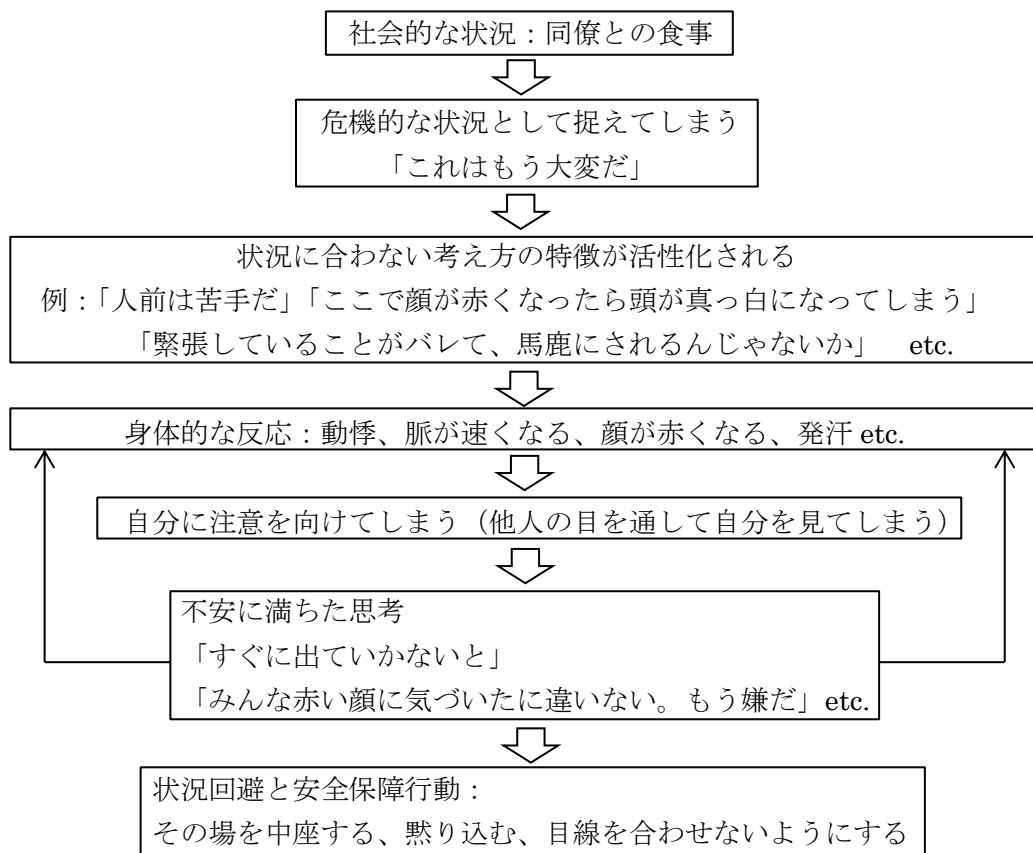
1. 社交不安障害はどのような状態をいうのでしょうか？

「人前で何か発表する前にあがってしまう」「初対面の人と会うことが苦手」「人に見られながら何かをすると緊張してしまう」といった経験はありませんか。私たちは普段と違った状況にさらされると、本能的に「恐怖」や「不安」を感じたり、動悸、発汗、振えといった身体の変化が生じたりします。状況に合わせた適度な恐怖や不安を感じることはとても健康的で合目的なことです。しかし、それが状況に対して不釣り合いに大きくなりすぎたり、合理的でない恐怖や不安のために恐怖や不安を感じた場所を回避することが生じると、日常生活や社会生活に支障が生じ、問題が起こる場合もあります。

こうした”恥ずかしい思いをするかもしれない社会的状況”において強い恐怖や不安を感じ、社会生活がうまくいかない場合、メンタルヘルス関連領域の診療科では、社交不安障害という病気を考え、診断・治療を進めていきます。

2. 社交不安障害とはどのようなメカニズムで現れるのでしょうか？

これまでの研究から、社交不安障害の方に比較的共通して見られる特徴として、以下の図のような事柄が確認されています。ここでは、同僚との食事場面を取り上げてみていきましょう。



3. 社交不安障害の治療

社交不安障害の治療では、薬物療法と心理療法を併用していくことが最も効果的であろうといわれています。

薬物療法

脳の内にある扁桃体の興奮を緩和させることが、恐怖や不安の発現を抑える手立てとなると考えられており、これに一役買うのが神経伝達物質であるセロトロンやギャバと呼ばれるものとされています。そこで、社交不安障害の薬物療法では、このセロトロンやギャバに働きかける薬が用いられます。具体的には、SSRI と呼ばれる薬です。その他には、不安に対して直接的に働きかける抗不安薬が用いられることもあります。

心理療法

心理療法家（カウンセラー）との会話の中で、ご自身の考えや行動に注目して、一緒に考えていくことをしていきます。

① 認知行動療法

社交不安障害の心理療法として効果があるとされている技法です。社交不安障害の認知行動療法では、自分が恥をかくのではないかと強い不安を感じたり、恐怖を感じる状況と自分の認知がどのように関連しているのかを解きほぐし、どのように振る舞えば良いのかという対処方法を身につけていくことを目指します。

② リラクゼーション

社交不安障害の症状である不安や緊張や恐怖に直接的にアプローチしていく方法としてリラクゼーションがあります。緊張していたり不安な状態の時には、呼吸が速くなったり、リズムが乱れたりしやすくなります。感情が呼吸に直接的に影響を及ぼすのであれば、逆に呼吸を意図的に変化させたりコントロールすることで感情をコントロールできると考えられます。リラクゼーションには「自分でリラックス状態を作り出すことができる」という自己コントロール感を習得する側面もあり、不安や緊張を和らげるのに非常に役に立つ手法です。

4. 最後に

社交不安障害の症状を、「気合が足りていない」「怠けている」と捉えることは間違いです。症状は、薬物療法や心理療法によって軽くしていくことが出来るものです。

社交不安障害のこころ塾ではこのような内容を学んでいきます。ご興味のある方は当院までご連絡ください。