

## 人は何故、人を恐れるか？

### ～ 社交不安症の豆知識 ～

人と交わる場面や社会的・対人的な場面で緊張しやすいということはありませんか？人の前で何かをするときに、いつも「ダメだ」とか、「また緊張してしまう」と考えてしまうことはありませんか？人前で何か振舞うときにはいつも不安を感じ、できるだけ人前になることを避けようとしていることはありませんか？

こうした問題はいったい何なのでしょう。また、どうすると問題解決できるのでしょうか。一緒に考えてみたいと思います。

### 社交不安症とは？

社会的な場面や、人前で何かをやらなければならないという場面でとても強い恐怖を感じる、そのような場面に出くわすと強い不安を感じる、そして、その結果、社会的な場面を避けるという三つの主な症状を示すことで生活機能が障害されている不安症を社交不安症（Social Anxiety Disorder：SAD）と呼んでいます。具体的な症状としては、次のようなものがあげられます。

① 人前で話をする、人と会話する、人に意見を述べる、人前で食事をする、人前で字を書く、パーティーやデートといった他者の注目を浴びるかもしれない場面で、恥ずかしい思いをしたり、人からマイナスに見られたり、緊張していると思われたり、変な人だと思われたりすることに対して、とても強い持続的な恐怖を感じる。

② 社会的な場面に出くわすと、動悸、ふるえ、発汗、腹部の不快感や下痢、吐き気、めまい、筋緊張、紅潮（赤面）、混乱、窒息感といった不安症状が強く現れる。また、失敗したらどうしようというような「予期不安」を感じる。

③ 怖いと感じる場面や状況を避けようとする傾向が強く、避けられない時には「不安を感じながらも堪え忍ぶ」状態にあることが多い。そして、恐怖や予期不安のため、あるいは社会的な場面を避けるため、結果として社会機能や対人関係が著しく障害されている。

社交不安症が改善しないまま経過した時には、半数以上の人々が教育、就労状況、家族関係や恋愛関係、交友関係などで不都合を経験しているという報告もあります（Schneier et al. J Clin Psychiatry. 1994）。ですから、単なる「内気」な状態や「引っ込み私案」な状態ではないと言えるでしょう。

## 社交不安症の改善

### (1) お薬を活用する

社交不安症の改善には SSRI、あるいは SNRI と総称されるお薬が有効であるということがわかっています。これらのお薬は、不安を軽減させてくれるだけではなく、社交不安症としばしば同時に起きる抑うつ状態・うつ病の改善にも効果的です。お薬の活用方法については、是非お近くの専門医にご相談ください。

### (2) 認知行動療法

社交不安症に適用される非薬物療法の中で、最も効果的であることが示されている治療法が認知行動療法 (CBT) です。これまで認知行動療法では再発率が低いこと、短期的には薬物療法が優れているが長期的な予後では認知行動療法の方が薬物療法よりも有効であること等が示されています。

社交不安症に対する認知行動療法はまだ保険適用にはなっていませんが (2016 年 1 月現在)、近い将来、一定の条件の下で保険が適用されるようになることが期待されています。

## 社交不安症に対する認知行動療法は何をするか

認知行動療法にはさまざまな方法がありますが、社交不安症に対する関わり方としては、大きく次のような 4 つの方法があります。

①不安を感じた時の身体の変化 ⇒ リラクゼーション法など、不安をコントロールする方法を身につけます。

リラクゼーション法は、不安を感じた時に生じる自律神経系の変化を自分自身でコントロールすることができるよう指導をしていきます。もっともよく用いられる方法として、漸進的筋弛緩法や自律訓練法があります。

②不安に伴う考え方の変化 ⇒ 社会的な不適応に影響していると思われる不適切な考え方を変えていく練習 (認知の修正) を行います。

不安が長続きしている時、その背景には、「これは絶対できない」とか、「変な人だと思われるに違いない」といった考え方が見られることがあります。そうした非適応的な考え方を変える試みを行い、より適応的な考え方を身につけることで不安を和らげようとしません。

また、例えば、スピーチ場面を録画し、それを見直すことによって自分自身の振る舞いは考え方の修正を積極的に行うというビデオフィードバック法などによっても、不安に伴う考え方の修正が行われることがあります。

③振る舞いの変化 ⇒ 不安を感じるできごとや場面に直面したときでも、そこから逃げ出さなくても大丈夫だという練習をします（エクスポージャー、暴露療法）。

現実の場面を利用して、あるいは、イメージの中で、不安を感じる場面の中に一定の時間とどまってみることによって不安が自然に下がってくる（馴れる）ことを体験し、それを繰り返すことによって不安をなくそうとする専門的な治療法です。

④社会的な場面で上手に振る舞うことができるために ⇒ 自分の感情を適切に表現し、相手にとっても自分にとっても良い結果が手に入るように、コミュニケーションが上手くなる練習を行います（社会的スキルの学習）。

円滑な対人関係を結ぶためのスキル（対人技術）を、モデルを見たり、ロールプレイなどを通して実際の場面を想定した練習をすることによって、対人場面、社会的場面で受け入れられやすい振る舞いを学習する機会を持ったり、適切な自己表現の仕方を学習する機会を準備します。

坂野雄二 編 人はなぜ人を恐れるか. 東京, 日本評論社, 2000.