

『南山大学保健センター 疾病・障がいについて知ろう(4)』

保健センター・特任助教(公認心理師/臨床心理士) 高科 沙知

【社交不安障害(SAD:Social Anxiety Disorder)】

「大勢の人の前で話すと緊張する」「あまり慣れていない人との会話は緊張する」「プレゼンの前に不安になる」といった経験をされたことのある方は、少なくとも、ごく自然なことであると言えます。通常はその不安や緊張は、会話や発表、発言に支障をきたすことなく、時間や経験と共になれていきます。しかし、社交不安障害では、社交場面で注目が集まるような状況で、強い不安や恐怖を感じ、それに伴って現れる身体症状(声の震え・赤面・動機など)が、会話や発表発言などに著しく支障をきたします。過剰に「失敗したらどうしよう・・・」「恥ずかしい思いをしたらどうしよう・・・」という不安にかられて、そのような場面を避けるようになってしまいます。

✚ 社交不安障害の症状は？

具体的には、以下のような状況で苦痛を生じやすく、様々な身体症状が現れます。



苦手を意識しやすい状況

- ✓ 人前で話す、発表する
- ✓ 面識がない人との会話
- ✓ 人前で字を書く
- ✓ 電話対応
- ✓ 試験や面接時

身体症状

- ✓ めまいや吐き気
- ✓ 声がふるえる
- ✓ 手足がふるえる
- ✓ 息苦しさ
- ✓ 顔が赤くなる
- ✓ 頻繁にトイレに行きたくなる

✚ 社交不安障害の原因は？

社交不安障害の原因ははっきりとわかっていませんが、恐怖症状を抑える働きのある神経伝達物質であるセロトニンのバランスが崩れ、神経が過敏な状態に置かれるからではないかと言われています。その要因として、過去に人前で恥ずかしい経験をしたことがあるなどの経験的要因、人見知りなどの性格的要因、または遺伝的な要因があげられています。

✚ 治療について

社交不安障害の症状の原因を「自分の性格のため」であると思い、治療を受けていない人が多いようです。治療を放置してしまうと、就職や結婚などの大切な場面で制約がかかりやすくなります。社交不安障害は、薬物治療(抗不安薬、SSRI)や認知行動療法をはじめとした心理療法など、幾つか治療法をご紹介できる病気です。自分だけではよくわからない、判断できないようであれば、保健センターにご相談ください。

〈参考文献〉

水島広子(2010).対人関係療法でなおす社交不安障害:自分の中の「社会恐怖」とどう向き合うか.創元社

国立精神・神経医療センター CNCP 病院 症状・病名について [社交不安障害 | CNCP 病院 国立精神・神経医療研究センター](#)