

Q2 社交不安症が起こるのはなぜですか？

自閉スペクトラム症とは？

自閉スペクトラム症(ASD)は、人とのコミュニケーションが困難、臨機応変な対人関係が苦手、場の空気が読めない、こだわりが強い、マイペースといった特徴をもつ発達障害の1つです。最近のわが国の研究によると、ASDの人は人口の3~5%程度存在すると報告されています。

ASDの傾向があると社交の場での失敗体験が起こりやすく、社交不安症を抱えやすくなります。しかし、ASDと診断されるレベルでは、社交不安症の症状があっても、ASDの診断・対応が優先されます。

社交不安症のある人は、恥をかきたくない、人によく思われたいといった心の傾向があり、失敗や人から拒絶されることをおそれます。また、自己肯定感が低く、普通にできているのに失敗ととらえ、次も悪い結果になるだろうと思込みます。人の何気ない言葉や行為を否定的に解釈してしまうのも、社交不安症の特徴です。

不安を感じやすい気質や内向的な気質などの生まれもった気質もある程度関係しています。とくに「自閉スペクトラム症」(左の欄参照)の傾向があると、発症のリスクが上がります。また、育ち(養育要因)や体験なども発症に大きく関わっています。養育要因としては、過保護や情緒的な温もりの欠如といった保護者の養育スタイルの問題があげられます。体験要因としては、子どものころに受けたいじめがあげられます。社交不安症のある人は、発症に何が影響したのかを考えてみるのも治療に役立つでしょう。

A 不安を感じやすい気質や育った環境などが影響します



教えて
ドクター!

知っておきたい
健康相談室

人とかかわるのが怖い

社交不安症

人前で話すときに極度に緊張する、人と食事ができないなど、人とのかわりに不安や恐怖を感じていませんか？ そのせいで学校や会社に行けなくなり、日常生活に支障をきたしたり、夢をあきらめたりする人が、実は少なくないのです。1人で悩みを抱えず、ぜひ早めに心の病気の専門医に相談してください。



監修 長谷川 洋

はせがわ・ひろし
長谷川診療所所長
1970年東京都生まれ。聖マリアンナ医科大学卒業。2003年より同大学東横病院精神科主任医長。2006年より現職。精神保健指定医、日本老年精神医学学会専門医、日本神経学会専門医。著書に『よくわかる高齢者の認知症とうつ病』(認知症医療の第一人者である父・長谷川和夫氏との共著:中央法規)がある。

Q3 どのように治療をするのですか？

苦手克服の秘訣

相手に注意を向けてみよう!

人と話をするのが苦手な人は、注意を自分から相手に向けてことで、自分を過剰に意識することからくる不安や恐怖を減らすことができます。

相手の顔の特徴、髪型、服装などを観察することで、赤面などの反応に気づかれるのではないかと不安が起こりにくくなります。

大勢の前でスピーチをするときも、顔を上げて聴衆を見渡し、顔を観察する、反応のよい人に向けて話すなどが有効とされています。

人はある程度のものごとに対して、慣れる力をもっています。クリニックでの医師やスタッフとの挨拶を最初の一步として、徐々に広がっていくといいかもしれません。



治療は「認知行動療法」を中心に、「薬物療法」を併用して行います。

▼認知行動療法
1つの事実をどうとらえるかで、生まれる感情は異なります。認知行動療法では偏った認知の仕方(ものごとのとらえ方)を見直し、ほかの考え方に気づけるようにしていきます。

プログラムの1つである「暴露療法」は、苦手な状況に自分をあえてさらしてみる治療法です。少し努力すれば達成できそうな課題から徐々にハードルを上げ、成功体験を積み上げていくことで自信をつけていきます。

患者さんが話している姿をビデオで撮影し、患者さん自身に観察してもらう「ビデオ・フィードバック」を行う場合もあります。患者さんが想像する自分のイメージ(緊張して赤面し、汗をかき、ふるえているなど)と、現実の自分の様子が異なることを確認することが、ネガティブな自己イメージの修正に有効です。

▼薬物療法
抗うつ薬の一種である「SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)」を中心に、抗不安薬や交感神経の働きを抑えるβ遮断薬などを使っていきます。

A 苦手なことにチャレンジし成功体験を積み重ねる方法も

Q1 社交不安症とはどんな病気ですか？

「変な人と思われたくない」
が根底に...

緊張をすると私たちの体内では自律神経の交感神経の働きが活発になり、ドキドキする、汗が出る、顔が赤くなるなどの症状が現れます。

これらは自然な体の反応なのですが、社交不安症がある人は、このような反応を人に知られると「変な人と思われてしまう」ことをおそれて余計に緊張し、症状が強くなります。



誰でも人前でスピーチをするときは緊張してドキドキしますが、過度に緊張するあまり人とのかわりに強い不安や恐怖を感じ、その状況を回避するために、日常生活に支障をきたすのが社交不安症です。主な症状には次のようなものがあります。

▼対人恐怖・身近な人を除き、人とかわかることに強い不安を感じます。人に低く評価されることをおそれ、どう見られているかを気にします。

▼スピーチ恐怖・人前で話すときに、極度の緊張状態になります。最も訴えの多い症状です。

▼視線恐怖・自分が見られているのではないかと他人の視線が気になり、苦痛を感じます。

▼会食恐怖・食べるところを見られるのが怖く、会食の前から気分が悪くなり、吐き気や胃痛などに襲われます。そのため、会食を避けるようになります。

▼書痙・人前で文字を書くときに手がふるえ、止めようとして止まるほどひどくなります。

そのほか、赤面恐怖、電話恐怖、発汗恐怖、腹痛恐怖など不安の対象はさまざまですが、特定の場面だけでなく、生活全般が不安になる場合もあります。

A 人前に出ると強い不安を感じ日常生活に支障をきたす病気