

沈黙の障害

Social Anxiety Disorder:SAD

目次

社交不安障害とは

社交不安障害のメカニズム

- ・不安障害という病気
- ・場の視点と観察者の視点

サポートの在り方

まとめ／今後の課題

段階的曝露とは

恐怖や不安を感じる状況へ段階的にあえて直面し、恐怖／不安を等身大で捉えなおす、不安障害に用いられる行動療法のひとつ。

直面する方法は大きくふたつに分けられ、実際に行うものと想像で行うものがある。

不安階層表

	状況	SUD
1	視線を感じながらの作業に慣れる	25
2	疾病理解の発表をする	50
3	SSTでロールプレイに挑戦する	75
4	朝礼・終礼当番をする	75

目標 視線を感じながらの作業になれる

ステップ	1. ヨガ、バレエ	SUD: 20
2.	座学	SUD: 20
3.	ワークサンプル	SUD: 25
4.	作業訓練	SUD: 25
5.	_____	SUD: _____

曝露日記

2020年12月 日

氏名 コマ

2020年12月7日(月)	天気 はれ	時間 10:30	(回数) 10
課題	コメント		
ヨガのプログラムを前列で受ける	思っていたよりも落ち着いて行うことができた		
SUD 予想 30 /100	実際 20 /100		
年 月 日 () 天気	時間	:	回数
課題	コメント		

社交不安障害のメカニズム



不安障害という病気

- ・不安を主症状とする
- ・不安に感じる程度が異常
- ・予期不安

場の視点と観察者の視点

- ・見られている自分という誤った自己像
- ・安全確保行動
- ・誤った自己像の反芻

サポートの在り方



まとめ／今後の課題



参考文献

モリナガアメ(2020)『話せない私研究』合同出版

水島広子(2010)『対人関係療法でなおす社交不安障害』創元社

ギャビン・アンドリュース他著
(2003)『不安障害の認知行動療法〈社会恐怖〉』星和書店