

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。

不安障害層表

	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、バレティス	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 ——

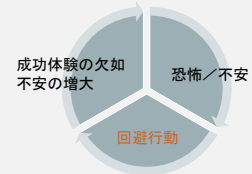
2020 年 12 月 日

氏名 コ マ

2020 年 12 月 7 日 (月)	天気 はれ	時間 10 : 30	曜日 日
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	曜日
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