

社交不安障害(SAD)とは

社交不安障害とは、他人から注目されることや人前で恥ずかしい思いをすることに病的な恐怖／不安を感じ、日常生活や仕事へ支障を来たす病気です。

原因

社交不安障害そのものが遺伝するかについては、まだ研究段階ではありますが、社交不安障害のリスクとなる不安になりやすい気質については、遺伝も影響しているのではないかとの報告もあるそうです。

また、対人関係へ注目すると、社交不安障害の人には、批判的な人が身近にいたというケースが多く見られるそうです。対人関係においてマイナスな評価をされてしまうことが多かったために、人とのやりとりは危険だという認知の歪みが生まれてしまうのです。

直接的に批判をするのでなくても、世間体を気にするというかたちをとる場合もあるそうで、世間という実態のない相手を引き合いに出されることにより、対人関係をコントロールできないという無力感が強まってしまうのです。

鑑別

一言に社交不安障害といっても、家族や友人と話すのも緊張してしまう場合(回避性パーソナリティ障害)や、人前で発表したりすることに限定されている場合(パフォーマンス限局型)など、幅広いレベルがあります。

場面緘黙の子どもの特徴

「発話」だけでなく「感情表現」や「動作」が
できにくい子どももいます。



家や家族の前では
「大きな声で話せる」
「表情豊かで笑ったり怒ったりできる」
「元気に遊べる」
のに・・・

園や学校では「本当の姿」が出せずに
つらい思いをしています。

こんなことで困っています

「わざと話さない」
「話したくない」と
誤解されることがあります。

誤解されると
苦しいです

話そうと思っても、どうしても声が出ません。
発話を強要しないでください。
クラスメートに、「わざと話さないのではないんだよ」
と説明しましょう。

「無視している」
「話しかけない方がよさそう」
という誤解から、孤立して
しまうことがあります。

言葉にできない
いろいろな思いを
もっています

仲間に入れてもらえると「ありがとう」と
思っています。
返事や挨拶ができなくても責めないでください。
うなづきや指差し、交換ノートや筆談など、話す
以外のコミュニケーションをうながしていきましょう。

「なぜ話さないの？」
「あって声を出してみて」
と言われることがあります。
話した時に「あ、話した」と注目
されることを怖く感じています。

そんなふうに
言われると
よけいに
緊張します

なぜ話せないのか、自分でもわからないのです。
クラス理解を進め、孤立やいじめを防止しましょう。
クラス理解で啓発資料や啓発絵本（※場面緘黙の資料参照）
を使用する時は、保護者と手順を相談し、本人の了承
を得るようにします。

わたしたちにできること

1 子どもの周りの環境を整えます

家庭と学校が継続的に情報交換を行ないましょう。
場面緘黙の共通理解をはかり、子どもにとって不安の少ない
学校環境を整えます。発表やテスト、行事の参加方法について
保護者と相談し、事前に子どもに提案したり確認したりしま
しょう。好きなことや得意なことを伸ばして、自信がもてる
ようにサポートします。

2 子どもの状態を把握します

場面緘黙の状態像は一人ひとり違います。話すことだけでなく
表情や動作、学習や友だち関係についても把握して、必要な
支援を検討しましょう。チェックシート（※場面緘黙の資料参照）
も活用できます。

3 スモールステップの取り組みをうながします

「どこで（場所）・誰と（人）・どのような（活動）」の場面
ごとの子どもの状態を把握し、不安レベルが低いものから
少しずつステップを上げていくようなうながす方法が
有効です。症状理解や環境調整とあわせて行なうことが
必要です。

幼い子どもは発話を意識させないように。
年齢が上の子どもは本人の気持ちを確認
しながらチャレンジをうながしましょう。



楽しく・自信をつけながら・場数を多く

今できるところから段階的にむずかしいことにチャレンジ

不安レベル

アンケート回答

No.	Q.	A.
1	「社会不安障害」とは異なるのか	アメリカの研究で用いられていた言葉を訳した「社会不安障害」と長く呼ばれたので、こちらに馴染みのある方もいらっしゃると思います。日本では古くから「対人恐怖症」とも呼ばれていました。 「社会不安」や「対人恐怖」という言い方だと、社会や人間そのものを恐れるといったニュアンスにもなってしまうため、より病気の特性を表している「社交不安障害」という言い方に統一されてきた経緯があります。
2	どのくらい社交不安障害の人がいるのか	社交不安障害の疫学は、うつ病などに比べると遅れています。そのため、はっきりとした患者数はまだわかっていないそうです。ですが、海外の研究によると、生涯で一度でも社交不安障害になる割合は約7人に1人との結果もあるそうです。
3	自覚している症状（恐怖／不安を感じる具体例、パターン）	視線を感じながら仕事(勉強)をするといった状況であったり、注目を浴びる状況で恐怖／不安を感じてしまいます。
4	社交不安障害の影響で出来なくなったこと	特に症状の酷かった時期は宅配や店員の方と話すのも辛く、目を見て話すことすらできませんでした。うつ状態で、希死念慮も強かったです。
5	服用している薬について（副作用など）	抗うつ薬のサインバルタ(SNRI)を毎日服用しています。飲み始めて1週間ほど副作用の吐き気が少しありましたが、現在、副作用はありません。合っているのか、気分も安定しています。 頼ることは少なくなったのですが、頓服で抗不安薬のアルプラザラムも処方してもらってはいます。抗不安薬は耐性が認められているため、頓服といっても頻繁に飲んではいけないそうです。抗不安薬は特に副作用はありませんでした。効果としては、恐怖／不安を感じる場面でのお守りのような感じです。
6	主治医にされた助言	質問を書いてくださった方と似ているのですが、「焦りは禁物ですよ」と言われました。(日にち薬)
7	生活のなかで意識、努力していること	感じた恐怖／不安を記録し、理解やコントロール感覚を深めることに励んでいます。(段階的曝露に取り組んでいます)
8	親切心でも困る配慮	本人のペースを乱すような行為は、有難迷惑の逆効果になってしまいます。治療は専門家に任せ、身近にいる方には安心できる環境を整えるなど、支え役となっていただければと思います。

場面緘黙とは

自宅や家族の前では自然に話したりすることができるのに、学校といった特定の状況になると話したりすることができなくなってしまう病気で、社交不安障害と密接な関係にあることが示唆されています。(私は小学生の頃、家族以外の前では殆ど話したりすることができない子どもでした。)

分類上は、小児期の不安障害とされていますが、青年期以降も症状の続くケースがあったり、ある程度症状が改善しても、話したりすることができなかった頃のトラウマに苦しんでいる方が多いのが現状です。

アンケート補足(No.3)

パターンについてですが、私の場合は、「周りの人からどう見られているのだろう」という意識が強くなってしまうと、恐怖や不安を感じる具合も大きくなってしまいます。

例えば、朝礼・終礼当番と疾病理解のような発表の場の3つでいうと、朝礼・終礼当番って、ファイルに「こういう風にするといいですよ」とまとめられてますよね。私は頭では、あのファイルはあくまでこういう風にするといいですよ程度の物だとわかってはいるのですが、感覚レベルになると、すごく馬鹿馬鹿しいのですが、「あの通りスムーズに進行しないと」だったり、「朝礼・終礼当番は大体の人が一度はしたことがあるから失敗するとすぐにわかってしまう」というような、ある種の強迫観念に苛まれてしまいます。

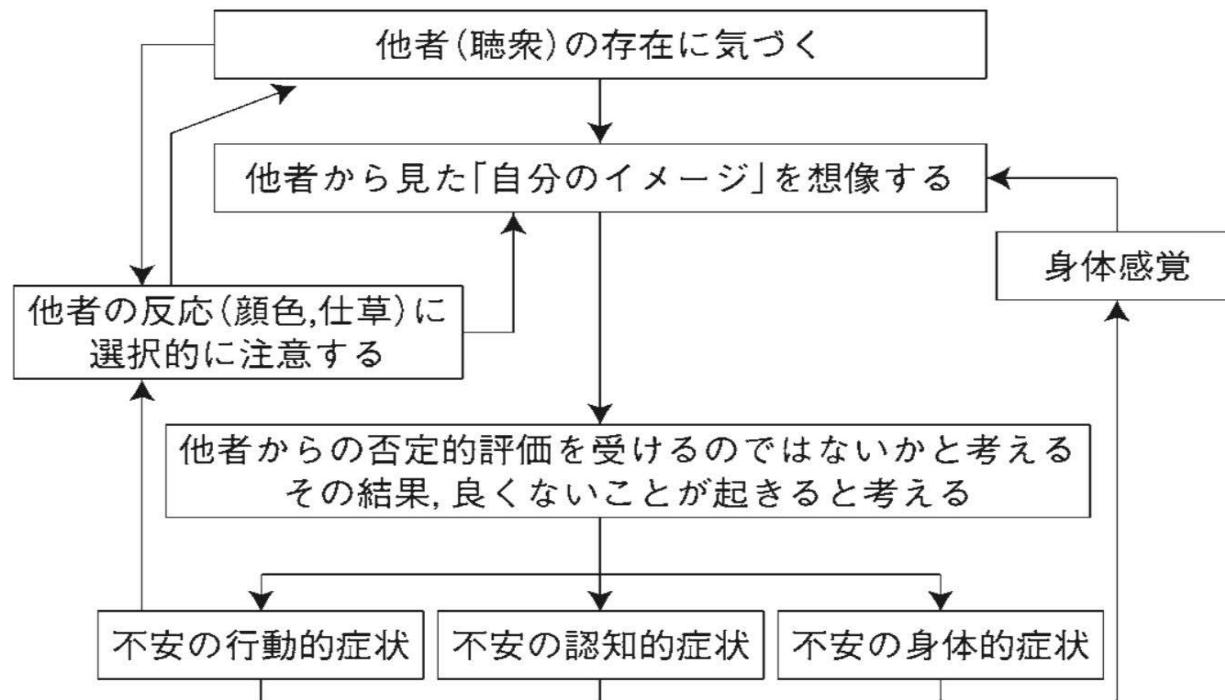
なので、発表の場の方が緊張してしまうように思われるかもしれませんが、発表の場だと、「皆さんこういう風にするか知らないし」といった余裕を持つことができ、朝礼・終礼当番に比べると、恐怖や不安を感じる具合は少なくなります。

アンケート補足(No.6)

恐怖や不安というのは、全く感じなくなるものではありません。私の場合は、約四半世紀の年月をかけて形成されてきました。そうしたものと対峙するにあたって、「すぐに」「劇的に」といった姿勢だと、自分で自分の首を絞めてしまうようなことにもなりかねません。「時間が解決してくれることもあると考えるぐらいが丁度いいときもありますよ」と言われています。

実際、JOT へ入所してすぐの頃、人前に立つ場数を踏まないと、半ばショック療法のように焦って朝礼・終礼当番に挑戦し、視線恐怖が強くなってしまったことが一時期ありました。

社交不安障害の認知行動モデル



出典：坂野雄二(2012)「不安障害に対する認知行動療法」

『精神神経学雑誌』 vol.114 no.9 p1079, 公益社団法人日本精神神経学会

社交不安障害のメカニズム

社交不安障害の根底には、「他人にマイナスな評価をされてしまう恐怖」と「他人に迷惑をかけてしまう恐怖」という2つの恐怖があるといわれており、こうした恐怖によって過度な不安を抱くと、不安を感じた状況を避けるようになります(**回避行動**)。すると、成功体験を積み重ねることができず、不安もさらに強まり、社交不安障害の悪循環に陥ってしまいます。

不安障害という病気

不安障害とは、精神疾患のなかで不安を主症状とする疾患群をまとめた名称で、特徴的な不安を呈するものや、トラウマ体験によるもの、体の病気や物質によるものなど様々なものがあり、症状の起こる周期や時間、強さも人によって異なります。

不安障害において感じる不安は、突拍子もないものではなく、あくまで、常識的に理解可能な不安です。不安自体が異常なのではなく、不安に感じる程度が異常なのです。不安障害の特徴として、不安そのものに不安になってしまうという二重構造も挙げられます。もともととは何かに対して感じた不安であるはずが、不安を感じることにに対して不安になってしまうのです。これを、**予期不安**といいます。

サポートの在り方

社交不安障害の人へのサポートで特筆すべき点は、本人の感情を肯定してあげることです。感情を肯定することは、社交不安障害の治療において非常に重要です。しかし、本人は病気の特性上、かなりのハンデを背負っています。そのため、周囲の人が一貫して感情の正当性を認めてあげる必要があります。

例えば、予期不安について相談を受けた場合に、もう少し詳しく様子を聞きたいということもあると思います。そんなとき気をつけていただきたいのが、「どうしてそんな風に思うの？」という聞き方だと、まるで「そんな風に思うのは不適切だ」と責められているかのように聞こえてしまうことがあるということです。自分の気持ちを話すことは、社交不安障害の人にとってかなりデリケートなものであることを理解したうえで、追加で情報を聞きたいと思ったときには、本人への温かな関心が感じられる聞き方を心がけていただければ幸いです。

まとめ／今後の課題

社交不安障害は、周囲も本人も「気の持ちよう」「性格の問題」と混同してしまい、理解に至るまで時間のかかる病気です。私も診断を受けてしばらくは、性格の問題ではと病気をあまり理解できず、今までの人生で一番の暗黒期でした。また、病気の影響から、幼少期より劣等感や見捨てられ不安が強く、自分の存在価値を他人からの評価でしか感じることはできませんでした。その結果、大人になった今でもセルフイメージが脆弱で、自分で自分を認めてあげられるようになること(**自己受容**)は、私の人生における課題です。

何事においても、「理解する」ことが第一歩です。病気を理解し、自分にとっての最適解を導き出せたとき、自分らしく生きていけるようになるのかなと思います。