

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思えます。第 54 回では、「社交不安障害」についてご紹介します。

人は誰も人前で発表したり、権威のある人と話したりする時は緊張すると思えます。しかしその緊張の度合いが強過ぎて生活に支障をきたしたり、そのような機会を積極的に避けたり、動悸や腹痛等の身体症状を呈する程にまでなると、それは社交不安障害の可能性がありえます。

社交不安障害は不安障害の一種であり、主に周りから注目を浴びたり、人に見られながら何かをしたり、人から評価されたりする場面において、過度の不安・緊張・恐怖を伴うことを特徴とします。人の前で食事をとったり、字を書いたり、電話で話したり等、何気ない日常場面でも不安や緊張を伴うこともあります。心配性・あがり症といった性格特性とも似ていますが、不安や緊張を伴う場面を避けることで生活に支障をきたしているかどうかポイントです。動悸・腹痛・震え・吐き気・赤面・発汗などの身体症状が強く発現する場合も、性格特性だけでは説明がつかないと考えられます。

治療法は主に薬物療法や認知行動療法を主とする心理療法です。不安や緊張が生活に支障をきたしている程である場合は、まずは医療機関にかかることをお勧めします。その中で心理療法も受けたいが通院先では実施していないという場合は、当オフィスのようなカウンセリングサービスを提供している機関に問い合わせてみるのも 1 つの方法です。また、社交不安障害ではなさそうだけでも、心配性やあがり症といった性格特性を改善したいという場合も、カウンセリングを検討してみても良いかもしれません。東京京橋カウンセリングオフィスには臨床心理士・公認心理師が常駐しております。いつでもお気軽にお問い合わせください。