



社交不安症

社交不安症とは？

社交不安症とは、人から注目されるような場面や恥ずかしい思いをするかもしれないという状況に対して強い不安や恐怖を感じる病気です。不安や恐怖、そしてそれらを避けようとすることによって、社会生活の妨げとなる可能性があるような症状が出現することがあります。特徴的な症状の例としては以下のようなものがあります。

- 人前で発表するのが極度に怖い、緊張する。
- 人と接するのが極度に怖い、緊張する。
- 周囲からの視線が極度に怖い。
- 人前で文字を書くとき、手が震えて書けない。
- 人前に出ると緊張感が高まり、顔が赤くなる。

これらの症状などによって日常生活に支障が生じて、毎日の生活が妨げられてしまうことがあります。キャンパスライフでは、勉強



や行事、友人関係などにおいてさまざまな生活上の支障が生じたり、また、その結果として欠席が増えたり、大学に行けなくなったりすることもあります。このような時には健康を保持・増進させるための健康教育や治療の必要が出てきます。

社交不安症は一生のうちで全人口の3～13%の人がかかり、好発年齢は10～20歳代で、男性がやや多いとされています。社交不安症の原因は、今のところまだはっきりしていませんが、これまでの研究から、脳内で危険を察知する扁桃体が過剰に反応しやすく、前頭葉がうまく扁桃体をコントロールできていないことが知られています。

社交不安症の治療としては、一般に、薬物療法や精神療法などが行われます。薬物療法は抗うつ薬のSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)や抗不安薬などが用いられます。精神療法としては認知行動療法という治療法などに効果があると言われています。

保健管理センターのご案内

今回は社交不安症について話をしましたが、その他にも学生生活の中で困難に遭遇したり、窮地に立たされるような時にはひとりで抱え込まずに友人や家族など、誰かに相談してください。キャンパス内には窓口として「保健管理センター」や「びあROOM」などがあります。

保健管理センターには私や心理カウンセラー、保健師がいますので相談したい時にはぜひ立ち寄りみてください。

