

こころ の 健康

～思春期の心の悩みと病～

千葉県医師会 橋川 清人 医師



社交不安障害



社交不安障害は、単なる「あがり症」「恥ずかしがり屋」とは違います。次にあげるような症状が起こる病気です。

- ①人前で話したり食べたり、字を書いたりする場面で、強烈な不安を感じる。
- ②単に緊張するだけでなく、動悸、身体のふるえ、吐き気、冷や汗などの身体の症状も現れる。
- ③注目されたり恥をかくことを極端に怖がり、症状が出てしまいそうな場面を避けてしまう。児童（小学生）・生徒（中学・高校生）の場合は、教室に入れなかったり、登校ができなくなる。また、低学年の児童の場合には、不安をうまく表現できず、頭痛や腹痛などの身体の症状を示したり、泣く、かんしゃくを起こすといった行動で現れることもある。

不安の核心にあるのは、「人からどう思われるか?」「変に思われるのでは?」という恐れです。それが度をを超えてしまって、生活がうまくできなくなってしまうのです。原因はまだよく分かっていませんが、「元々の体質」と「育ち方」の双方が関係していると考えられ、脳神経の一部（扁桃体など）の働きが不安定になっていることも指摘されています。治療としては、症状によって薬物で不安を抑えつつ、少しずつ不安な場面を乗り越えていく方法をとります。

<家族や周囲の対応>

①「気が弱い」「気の持ちよう」と誤解しないこと。

本人自身が、誰よりも自分を情けなく思っているものです。「つらさを分かってくれている人がいる」という安心感が、不安を乗り越えていくエネルギーになります。

②「しっかりしなさい」と励まさない。

少しずつ不安な場面に挑戦していくのですが、その際「本人の心の準備ができてから」「本人のペースで」というのが鉄則です。

③「ささやかな積み重ね」が大切。

がんばることができているときは、本人にとって大変なときでもあります。少しでもがんばれたことを、しっかり認めてあげてください。