

2018年度しあわせ研究

マインドフルネス心理療法と 社交不安

研究員 城月 健太郎
中尾 睦宏



社交不安とは、「人前で自分の考えを伝えるとき」、「人前で話をするとき」、「自己紹介をするとき」、「権威がある人と言葉のやり取りをするとき」などで、否定的な考えが生じ、その場면을回避したり過度に高い不安を感じたりする状態を示す。その程度が強い場合は、社交不安症と呼ばれる精神疾患となる。例えば、社交不安の高い人は、プレゼンテーションをする場面では、発表そのものを避けて欠席したり、手短に話したり、視線を合わせることを避けたりする。

社交不安の改善を進める心理学的な方法では、認知行動療法（Cognitive Behavior Therapy：以下 CBT）が広く取り入れられている。社交不安の CBT は、否定的な考えの変容を進める認知的再体制化、苦手な場면을体験して次第に慣れていくエクスポージャー、自分の映っているビデオを観察して自己のイメージを変えるビデオフィードバックなどの技法から構成されている。これらの CBT 的アプローチによって、考え方や回避する行動が改善していくことが知られている。

その一方で、CBT では十分に改善しない場合もあり、近年マインドフルネス心理療法が注目されている。筆者らの過去の取り組みから、マインドフルネス特性の向上によって、SAD の否定的認知の維持要因である自己注目が改善される可能性が示されている。そのため、マインドフルネストレーニング（Mindfulness Training: MT）を取り入れることで、否定的認知の変容を促す可能性が考えられ、認知的再構成スキルも向上する可能性が推測される。

本研究においては、武蔵野大学人間科学部研究倫理委員会の承認を得たうえで、（1）心理教育、（2）認知的再構成法、（3）マインドフルネス呼吸法、（4）体験のシュアリングの4つの介入技法で構成されるプログラムの効果の検討を進めた。

例えば、マインドフルネス呼吸法では、ただ、呼吸に注意を向け、今この瞬間にとどまる。思考が生じた際には、その考えの内容に気づき、呼吸に注意を向け続けられなかったことに対して自分を責めずに、また呼吸に注意を戻していく。

これらの取り組みにより、否定的な認知の変容が、比較的短いセッション回数でも認められた。従来の CBT に加え、MT の技法を取り入れることで、より高い改善の効果が得られることが期待されるといえる。