

2019年度しあわせ研究

社交不安と認知行動療法と MT

研究員 城月健太郎
富山蒼太
中尾睦宏



社交不安症 (Social Anxiety Disorder; 以下 SAD とする) は、他者からの否定的評価への恐れに特徴づけられる疾患である。児童青年期において発症することもあり、多くの場合では大学生頃の年代にかけて、症状が強くなる。また、疾患レベルの症状を持つものと高特性者の連続性も指摘されていることから、予備群と考えられるものも多く存在している。一般に、不安を高く抱く場面には、人前でのスピーチ (講義や仕事での発表、プレゼン) や初対面、関係が構築される前の知り合いとの会話など、他者との交流やじっと見られるような場面が挙げられる。これらの場면을体験する際には、過度に強い不安をいただくが、問題となる心理的な特徴として、回避に特徴付けられることが指摘できる。回避を行うことは、その場での負担感を低減することができるが、社会的な生活を制限し、結果として不安を維持することにもつながっている。

SAD の治療では、認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy : 以下 CBT) が広く取り入れられている。SAD のエクスポージャーでは、主としてスピーチ場面や

会話場面を用いることが多い。これは、状況を作ることが容易であり、日常的に経験する頻度も多いことから、ホームワークとしても導入や体験が可能であるためである。エクスポージャーでは不安になれることが目的の一つであるが、1回のスピーチや会話を行っている際に不安の減弱を感じられないこともある。それは、スピーチや会話自体が日常においても数分で終わってしまうためである。一般に、SAD 症状や社交不安傾向と社会的スキルは関連はなく、スピーチや会話などのパフォーマンスに問題がない SAD 患者も多い。そのため、適切に苦手と感じる場면을体験し続けることが重要である。

筆者らの研究では、これらの負担感への対応も考慮して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、SAD の症状が低減されるかどうかを検討している。これまでの取り組みの結果では、4回構成で実施してきた MT は、マインドフルネス特性を向上させるだけでなく、SAD に関連する否定的認知の改善に効果のあることが示唆されている。これらの効果と CBT を適切に統合することは、将来の治療効果の向上につながる可能性もあり、今後研究上の広がりを見せるかもしれない。