

CASE

英語の授業であがってしまい
何も話せず赤面した。

03 それ以来怖くて出席できない。

悩みと相談

1カ月ほど前、英語の授業のとき先生と英会話をしたのですが、あがってしまって何を聞かれているのかよく分からなくなり、言葉もまったく出てきませんでした。また、昔から赤面することが多く、そのときもクラスメートにからかわれました。最近はまだ失敗したり、赤面するのではないかと怖くて、授業に出席できません。(女子学生1年)

対応策

人前で話をしたり、初対面の人と接する時にはある程度の緊張感を伴います。これは「社会不安」と呼ばれ誰にでもあって当然のものですが、治療を要するほど不安が強くなり日常生活にも深刻な影響が現われることがあります。この状態を「社会不安障害」といい、日本では旧来から「対人恐怖症」と言われている症状の大部分にこの診断名がつきます。以下のような特徴が見られた場合は、社会不安障害を疑う必要があります。

- ①人前で何か話して恥をかいてしまうことに強い恐怖感がある。
- ②あやまちを犯したり、誰かに見られ、評価されることがとても怖い。
- ③人と会う前に何日も何週間も悩む。
- ④他人と一緒にいる時、またはその前に
吐き気、震え、冷や汗、動悸、赤面などが現れる。

- ⑤学校行事や人前で話すような社会的状況など、
人の集まる場を避けることが多い。

社会不安障害に悩む患者の多くはプライドが高く、「弱い人間と思われたくない」「自分で何とかしなければいけない」などと考える傾向があります。そのため、誰にも相談せず、医師に頼ることを忌避する人も多いようです。症状に気づいたら、専門医を紹介するのが解決への近道です。また、カウンセラーを紹介し、リラクゼーションや呼吸法など、不安症状が出た場合の対処法を学ばせるのも方法の一つです。



POINT — ●ここがポイント

社会不安障害は他人と接触する機会が増加する20~30代に発症しやすい。とくにコミュニケーションへの不安をもつ現代の大学生には現れやすい病気なので、異変に気づいたら早めに治療を勧めることが大切。