



人が怖い

いしい てるみ
石井 映美 (保健管理センター 精神科)

春です。新しい出会いの時期です。新入生の皆さん、もう気の合いそうな仲間を見つけることはできましたか？

人は本来、他者とのつながりを求めるものですが、気分が落ち込むと人と会うのがつらくなることがあります。適切な身なりをし、周囲に気を遣い、話題を選び、などという一連の事柄がひどく億劫に感じられるからです。のりが悪いと場の雰囲気が悪くする、と心配する人もいます。人と接するにはそれなりのエネルギーが要るのは確かです。そのような理由から、引きこもり、学業の滞りに至る例も少なくありません。特に学生の単身生活では、引きこもることで生活そのものがたちゆかなくなることがあります。

ところで、必ずしもうつ気分を伴わない状態で、「人が怖い」と訴える人がいます。対人緊張、対人恐怖、というとわかりやすいかもしれませんが。今回はそのような症状をきたす病気について、少しお話したいと思います。

社交不安障害

社交不安障害という病気を御存知でしょうか。「社交場面」で相手から否定されたり、他人に辱められたりすることはどんな人でも嫌なものですが、このような状況を必要以上に恐れ、強い不安を持つのがこの病気です。人との会話・会食や、人前でのスピーチなどの際、ひどく緊張し、声や手足が震えたり動悸や吐き気が出現したりといった症状を呈し、社会生活に支障をきたします。特に目上の人や社会的に地位が高い人が苦手となると、学生では、「教授など偉い先生と接する時、非常に緊張する」という人もいるでしょう。また、大事な場で実力が発揮できず不相应の評価に甘んじることで、悔しい思いをする場合もあるでしょう。経過中他の精神疾患を合併することもあり、そうなるとますます本来の活動がしにくくなります。症状が重いと社交場面を回避するために社会とのつながりを自らたってしまうこともあり、不登校・引きこもりの原因の一定の割合は、この病気が占めるともいわれています。

以前は英語名を直訳した「社会不安障害」と呼ばれていましたが、平成20年に日本精神神経学会におい

て、より実態に近い表現の「社交不安障害」という名称に変更されました。同じ不安障害であるパニック障害より生涯有病率は高く、実は多くの方が苦しんでいる病気です。

治療はあるの？

さて、生活のしにくさを余儀なくされるこの疾患ですが、治療がないわけではありません。心理療法、薬物療法が有効とされ、実際に一定の効果が得られています。我々精神科医は、そのつらさ苦しさを受け止めながら薬物療法を用いることが多いのですが、最近認知行動療法などの心理療法が注目を集めているようです。これは、物事の考え方や受け止め方を修正していくという治療法で、例えば自身には無関係なことにまで責任を感じるといったような認知のゆがみを、自ら修正するよう導くわけです。その性質上たちどころに効力を発揮するというわけではありませんが、疾患の根本へ取り組みなので、長期的には大きな効果が期待されます。もちろん薬物療法が著効を呈する例もあり、我々は抗不安薬、抗うつ薬などの向精神薬を、症状に応じて処方しています。

こんな時には相談を

さて社交不安障害のお話をしてきましたが、似て異なる場合もあるので少しふれておきましょう。専門家でも、なかなか区別しにくいことがあります。例えば、「人の目が気になる」というより「いつも誰かが自分を見ている」と思う時。あるいは「誰かに悪口を言われている」と思う時。こんな時には、ぜひためらわず専門医に相談することをお勧めします。また、周囲にそんな悩みを持っている人がいたら、受診を勧めてあげてください。このような症状を呈する時は、本人もつらいことが多いのです。

アリストテレスによれば“社会的動物”とされる我々人間です。他者との交流を持たなくなるのは尋常なことではありません。潜伏や、何者かへの抗議といった特殊な場合をのぞけば、精神的な不調が疑われます。早く手当することで病状の悪化をくい止められるばかりでなく、そのあとに続く後遺症を軽くすることができるといわれています。



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415