



# 学生相談室だより NO.5

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い心の問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。NO.4とNO.5では、2回に渡って学生からの相談が多い「対人不安」をテーマに取り上げています。NO.4の「対人不安と対人恐怖症」に続いてNO.5では、「対人恐怖症と社会不安障害」についてお話しします。

## 対人恐怖症と社会不安障害(SAD)

### 対人恐怖症と社会不安障害の関係

対人恐怖症とSADは、どちらも対人関係の場面で不安が強くなるという点では似ています。対人恐怖症はNO.4で紹介したように、「人から見たら変に思われている」、「人に不快な思いをさせるのではないかな」などの他人に主体をおいた恐怖感が中心です。これに対して、SADは人前で自分が恥ずかしい行為や失敗をして自分の評価を下げるのではないかなというように、自分に主体をおいた不安感を中心とします。どちらも、不登校や出社拒否、引きこもりなどに発展しかねません。大学生の場合は就職活動に積極的になれず、ニートの予備軍になる危険性があります。

### SADはどんな症状？

- 「大勢の前で話すことが怖いですか？」
- 「他人と食事することが怖いですか？」
- 「人と話すとき、顔が赤くなったり汗をかいたり体が震えることがありますか？」
- 「人と会うのが怖いため、学校を休んだことがありますか？」

あなたはチェックがつかまりましたか？ SADの特徴は、対人場面で恐怖感を抱くだけでなく、その場を避けたり逃げたりする。また、身体的な症状として、顔が赤くなったり汗をかいたり体が震えるなどの症状を示すことがあります。

### SADの治療は？

カウンセラーや心療内科・精神科などの専門家に相談することも一つの方法です。学生相談室では、いっしょに問題を共有しながら、このような相談にあたっています。