

# 学生相談室だよりNO.6

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い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。ぜひ、自分自身の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。NO.4とNO.5では、「対人不安」をテーマにしました。それに対して、「治療法についてもっと知りたい」との質問が寄せられました。そのため、今回は「社会不安障害（SAD）の治療」をテーマにしました。

## 社会不安障害(SAD)の治療について

SAD と対人恐怖症は、どちらも対人場面で不安が強くなるという点では類似しています。SAD の特徴は社会場면을拒否する傾向が強く、「自分の評価を下げるのではないか」というような点で自分に主体をおいた不安感を中心としています。（詳しくはNO.5を見てください）。SAD の治療手段としては、薬物療法と精神療法の2つがメインです。精神療法の中では、認知行動療法が治療効果をあげています。認知行動療法として、3つの方法がよく用いられています。すなわち、（1）認知の歪みの是正、（2）ソーシャル・スキル・トレーニング、（3）暴露療法（エクスポージャー）です。

SAD の人は、次のような認知の歪みを特徴とします。

- 人は私をバカだと思っている。
- 何を言えばよいのかわからない。
- 赤面したり、震えたり、汗をかいているのを人に気づかれる。
- その結果、恥をかく。

（1）の認知の歪みの是正とは、このような認知を是正しようとするものです。もっとも効果的なのは、薬物療法と認知療法の組み合わせとされています。もっと、くわしく知りたい人は学生相談室まで来てください。

しかし、「学生相談室に行きたい」と思っても、なかなか来室できない人がいます。特に、対人不安や対人緊張が強い人はカウンセリングのような人と話す場面に抵抗を持つでしょう。直接、相談にこれない人は最初、メールにてご相談ください。来室方法や相談方法についてもメールで相談していきましょう。