

# 不安障害

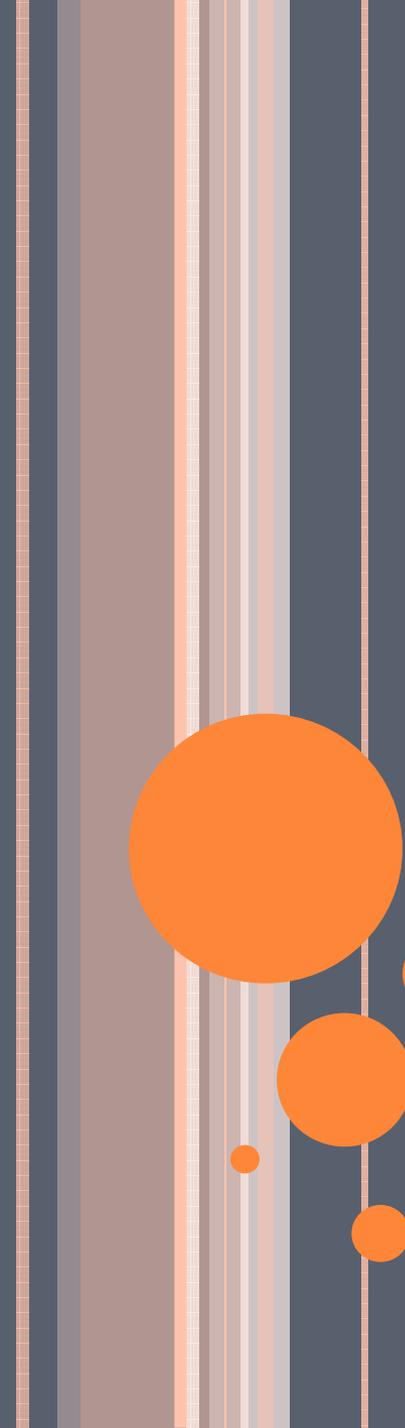
2008年7月家族教室

ハートクリニックデイケア 剣持 慈子

# 今日のお話

- 不安とは何でしょうか？
- 「不安障害」という病気
- 「社会不安障害」とは





● 不安とは何でしょうか？

# 不安と恐怖は少し異なります。

- 自分の内面からわき起こる、曖昧で漠然とした感情
- 恐怖に比べ、穏やかで持続的
- 具体的な対象があって引き起こされる感情
- 不安に比べより激しく、すぐさま身体反応を引き起こす状態にある

不 安

恐 怖

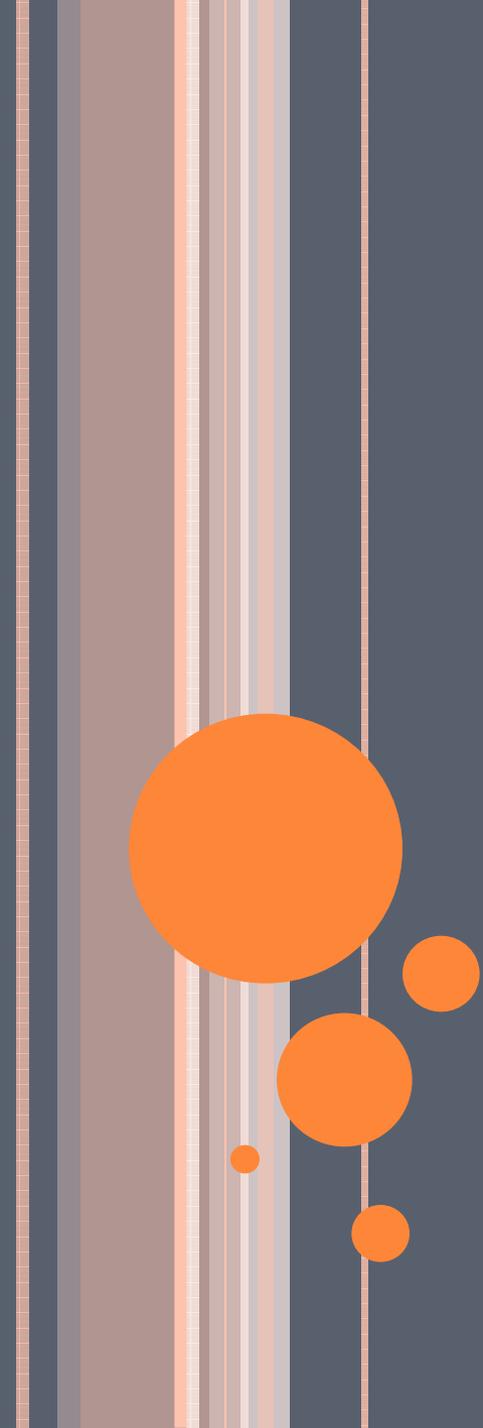
# 不安や恐怖心は命を守る 防御システムです。

何らかの要因

不安／恐怖の発生

身体的な反応

身体をアクティブな行動に  
適した状態に変化させるためのスイッチ



# 「不安障害」という病気

# 不安障害とは

- その人の状況から考えて、不釣り合いなほど激しい不安が、慢性的かつ変動的に見られる状態を言います
- “不安”を主要症状とするところの病気が「不安障害」としてまとめられています



# 「不安障害」のいろいろ (主なもの)

全般性不安障害

パニック障害

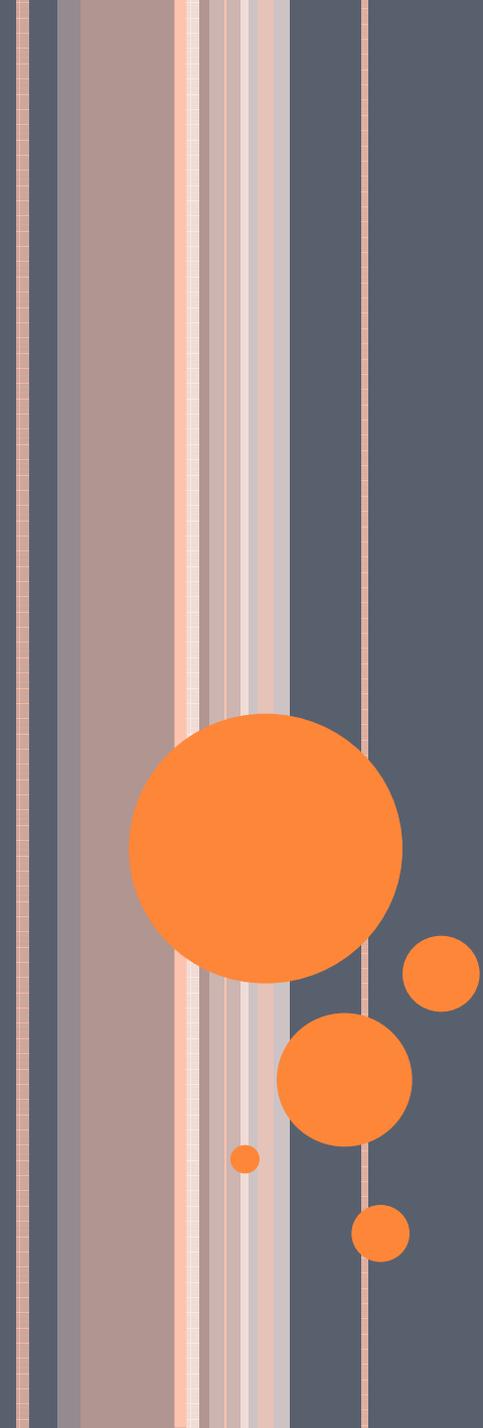
社会不安障害

強迫性障害

恐怖症

外傷後ストレス障害

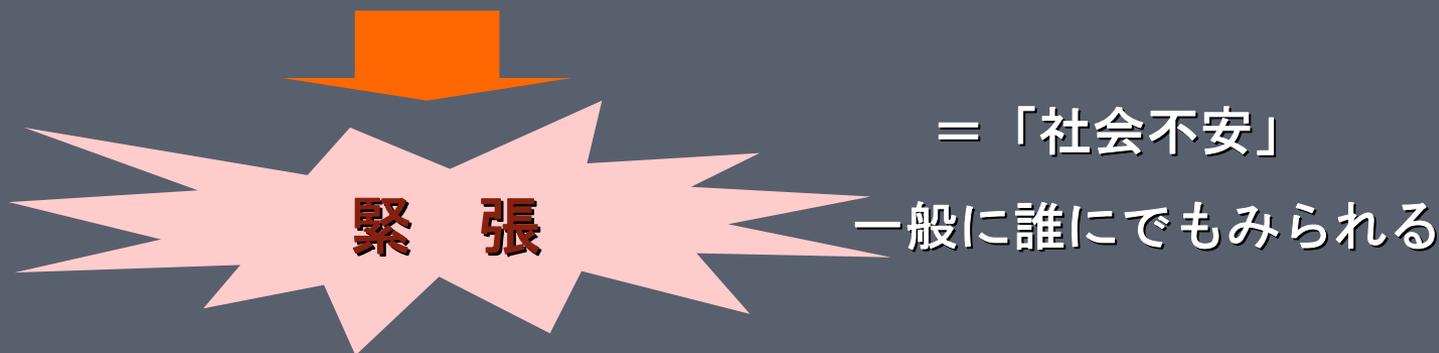




# 「社会不安障害」について

# 社会不安障害とは何でしょうか

人前で何かする、初対面の人に会う・・・



緊張が度を超しているがために、極度の苦悩を抱えたり、  
社会生活に支障が現れていたりする



「社会不安障害」として治療の対象に・・・

# よく見られる症状は？

～ “苦手” なことは人によって違うことも～

「人前で何かする」状況

相手との関係

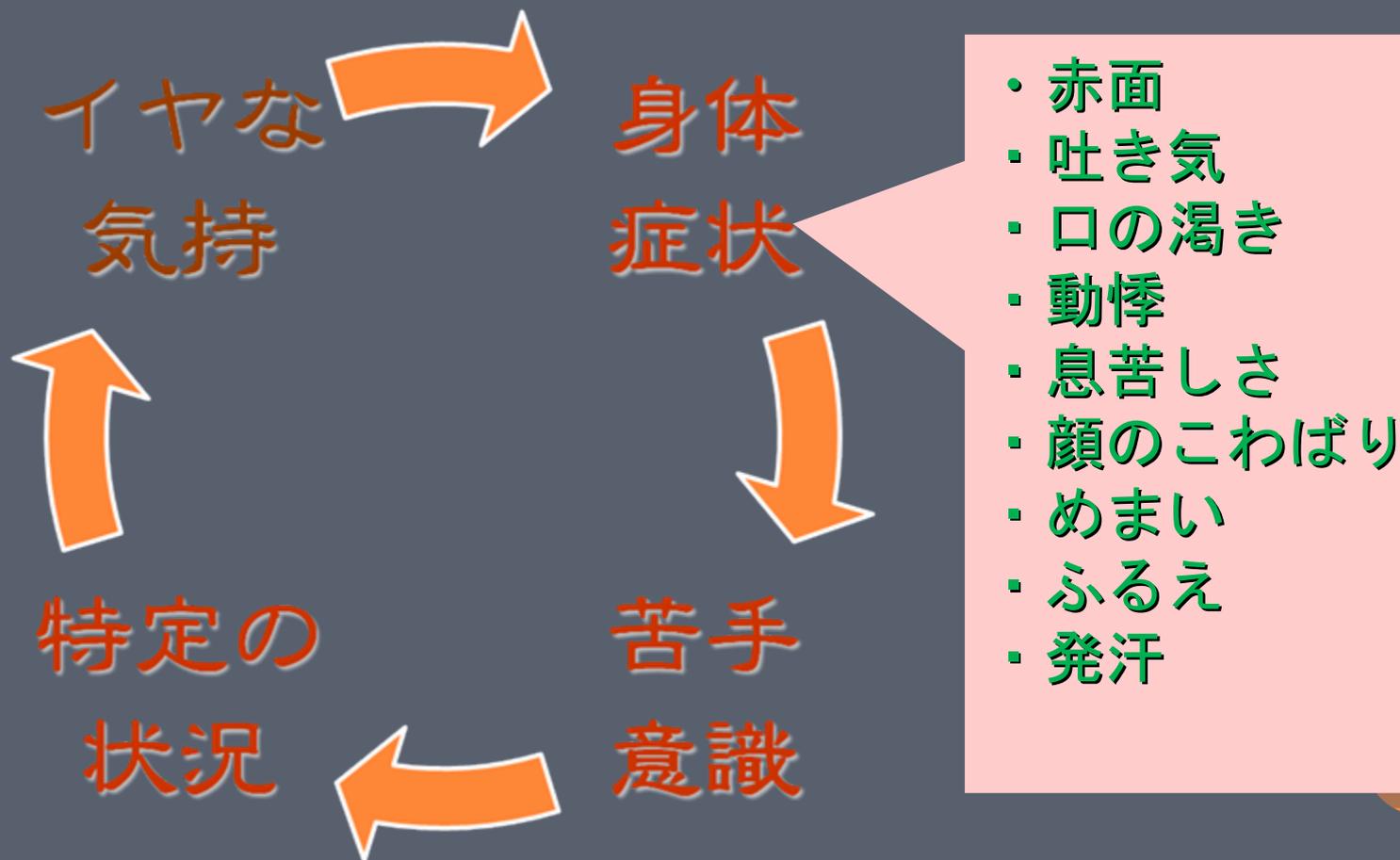
自分の生理現象

視線

人との接触そのもの



# 身体症状が「苦手意識」 を強化してしまう



# 陥りがちな経過

～苦手な状況の回避～

身体症状が気になる  
何を話せばよいかわからない  
うまくこなせる自信がない・・・

「だめなやつ」  
「変な人」  
そんな風に思われるのは絶対に避けたい！！

過剰な用心

変人扱いされるくらいなら、  
苦手な状況や場面から逃げ出してしまうおう・・・

## 回避行動の積み重ね



社会的評価が十分に得られない  
孤立を深める

これこそが、「社会不安障害」の弊害



## 2つのタイプ

どちらかといえば、対処しやすいけれど・・・

苦手な状況・場面が  
はっきりしている

限局 / 非全般型

- ・ 既婚者が多い
- ・ 発症年齢が比較的高い
- ・ うつ病などの併発は少ない

ほとんど全ての  
社会的場面をおそれる

全般 / びまん型

- ・ 独身が多い
- ・ 発症年齢が比較的低い
- ・ うつ病などの併発が多い

# 対人接触全般に苦痛を覚えるタイプ

人との接触が極度に苦手



学校・職場などになじめない



自室以外では落ちつけない

ニート、ひきこもりに  
つながることも



# 防衛システムの 過剰な働き

## 防衛システムの発達

他者の言動や行動にこめられた意味を敏感に察知  
(脅威をいち早く見抜く)

過剰防衛になると、必要以上に脅威を感じ、  
不安や恐怖を膨らませる



# 社会不安障害発症の原因

不安を感じやすい体質  
(遺伝的なもの)

育ち方などの環境

イヤな体験

※きっかけは、  
はっきりしないことも

ソーシャル・スキルの獲得

過剰な思い込み

社会不安障害には  
陥らない

社会不安障害の発症・悪化

# 社会不安障害発症の原因

- 遺伝的な要因より、育ち方や社会的な場面での経験など、環境的な要因の方が強いと考えられていますが、「これ」と特定することは困難です。
- 症状改善の糸口を探るために、現在に至るまでの経過を振り返ることに意味はありますが、原因探しに終始しているだけでは、症状の改善は図れません。



# 心と身体の 悪循環を断ち切るために

「変な人」と思われる  
のではないかと不安が高まる

緊張感を誘うような  
出来事

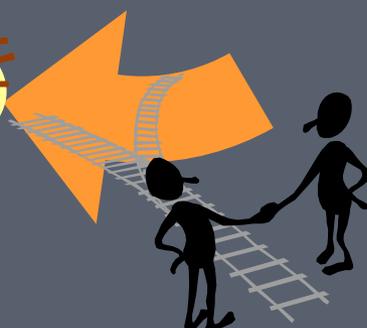
「心の持ち方」  
だけでは克服し  
にくい！

身体症状へのアプローチ  
●身体症状を抑える薬物療法

心の面からのアプローチ  
●心に働きかける薬物療法  
●カウンセリング  
●認知行動療法  
など

身体症状の出現を  
強く自覚する

自律神経の反応



# 生活のなかにも、 改善のポイントが

## アルコールを飲みすぎているか？

アルコールは一時的に不安感をやわらげますが、深酒をした翌日は、劣等感や不安感が増す傾向があります。

## 嗜好品をとりすぎているか？

タバコやカフェインは、いわば刺激剤。「逃げるか闘うか」の反応を高めてしまいます。

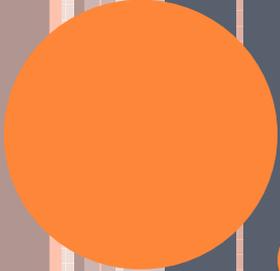
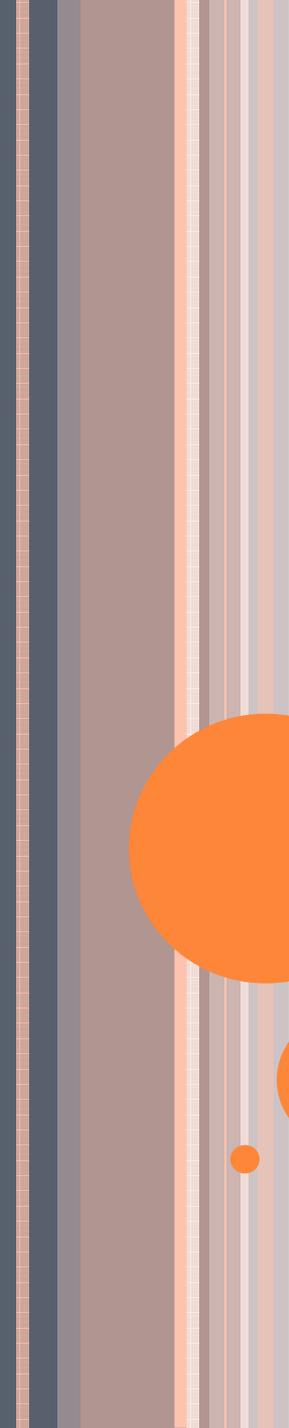
## 睡眠は充分にとっているか？

睡眠不足は疲労を蓄積させます。疲れは判断力を低下させ、不安を増強させます。

## がんばりすぎているか？

自分ができる以上のことをしようとして焦っていませんか？





● ご清聴ありがとうございました。

● 次回の家族教室は8月3日（日）16：00～

● 「薬物療法について」です。

● 次回より、セミナー終了後、ご家族さま同士の懇談会を行います。