

## 心理教育が奏効し早期に改善が みられた社交不安障害の1症例

医療法人社団 五稜会病院  
春名大輔・富永英俊・千丈雅徳・中島公博

## はじめに

□社交不安障害は対人場面での著しい苦痛とそれに伴う回避により日常生活に支障をきたす障害とされている。  
□社交不安障害の治療には長期予後の観点から、薬物療法に認知行動療法を併用することが有効とされている。

本研究では、社交不安障害が認められた症例に薬物療法と認知行動療法を併用し、開始初期の心理教育により早期に改善がみられた症例を経験したので、報告する。

## 社交不安障害の認知行動療法

<p style="text-align: center;"><b>心理教育</b></p> <p style="text-align: center;">恐怖反応 認知モデル</p>	<p style="text-align: center;"><b>リラクゼーション</b></p> <p style="text-align: center;">漸進的筋弛緩法 呼吸法</p>
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">CBT</p>	
<p style="text-align: center;"><b>認知的再体制化</b></p> <p style="text-align: center;">認知の修正 ビデオフィードバック</p>	<p style="text-align: center;"><b>エクスポージャー</b></p> <p style="text-align: center;">行動実験 安全確保行動</p>

## 症例

**30代男性**

X-14年：授業での発表をきっかけに発症。以後、対人接触を避けるため安定した職に就くことなく生活を送っていた。

X-7年：発汗が気になり脇の多汗症治療を受けた。

X-6年：対人関係の不安についてメンタルクリニックを受診し、薬物療法を開始するが3ヶ月ほどで中断。

X-4年：代償性発汗が出現し、さらに生活での回避が悪化。

X年10月：当院を初診。社会的場面を避けること以外に精神疾患は確認されず、薬物療法と認知行動療法の併用が有効と医師が判断。

X年11月：認知行動療法を開始。

## 初回

□経過を詳細に聴取し、社交不安が認められること確認。  
□認知行動療法の導入のため口頭での心理教育を実施。

現在の生活上の回避

- ・汗が気になりフォーマルな場に出席できない
- ・会話中、汗をかいていると感じると話ははしょってしまう
- ・夏期は継続的な就労を避ける等々

←

心理教育

- ・回避による恐怖の保存
- ・感情と身体変化

## 2回目

□2週間後の面談時、本人より生活の改善の報告。資料を用いて、再度心理教育を実施。  
□発汗の影響が大きいと判断し、感情と身体変化を中心に心理教育を実施。

本人からの報告

- ・主観的な改善の感覚
- ・気温が低いこともあり、汗を気にせず生活ができた
- ・興味を持っていた研修会に参加した

←

心理教育

- ・感情と身体変化
- ・身体変化への注意
- ・認知と感情の関係
- ・回避による恐怖の保存

## 2回目終了時点での改善の仮説

- 初診時よりSSRIを内服している点。
  - ・ ・ ・ 薬物療法の効果
- 「回避することがよくないのだと理解できた」と述べていた点。
- 研修会への参加等、自発的にエクスポージャーを行った点。
  - ・ ・ ・ 心理教育の効果
- 「気温が低く、汗もあまり気にならない」と述べていた点。
  - ・ ・ ・ 季節の影響

## 3回目～6回目（11月～X+1年2月）

気温：低い 発汗量：少ない 回避：少ない

- 積極的なエクスポージャー
  - ・ 飲み会で自己紹介
  - ・ 結婚式に参列し、余興にも参加
- 対人場面での変化の気づき
  - ・ 人と話す際の緊張の減少

- ・ 称賛し、エクスポージャーへの取り組みを強化
- ・ 生活での変化の気づきを促す

気温が上昇し、汗が増えてくるとどうになってしまうのか？  
また以前のような生活に戻ってしまうのではないか？

## 7回目～11回目（5月～7月）

気温：上昇 発汗量：増加 回避：少ない

- 回避はせずに生活
  - ・ 運動のあとにサウナに入れたなど
- 発汗への過敏や発汗を気づかれないようにする行動
  - ・ 列に並んでいると発汗が気になる
  - ・ 重ね着

- 心理教育
  - ・ 安全確保行動による不利益
  - ・ 注意バイアス

気温は上昇しているが、社会生活を継続できている自信。  
発汗を気にしていないことがあることにも気づく。

## 12回目～15回目（8月～10月）

気温：高い 発汗量：多い 回避：少ない

- 回避はせずに生活を継続
- 面談での話題も気温や汗ではなく仕事上の悩み等に変化
- 薬も飲まずに過ごすことが増加

- ・ 称賛
- ・ エクスポージャー継続の強化
- ・ 再発予防の心理教育

夏期を社会生活を継続できたことで自信が付き終結。  
周囲の注意が自身の発汗にそれほど向いていないと考えることも可能に。

## 考察

- 本症例は経過の長さや回避の内容からも軽度とは言い難い。しかし、開始初期から改善が得られ、その後も改善を維持し終結を迎えることができた。
- 改善のきっかけは初期の心理教育により、日常生活でのエクスポージャーが促されたためと考えられる。
- エクスポージャーが促された点については、本人の理解と動機づけの高さ、開始時期の気温と薬物療法の効果によるものと考えられる。
- 気温が高い時期もエクスポージャーが継続され、発汗への認知の変容、自信の回復が得られたと考えられる。

## まとめ

- 今回、心理教育が初期の改善およびその後の改善を維持するきっかけとなったと考察される症例を経験したため、報告した。
- 本症例のようなケースに実際の臨床場面で見出すことは少ないかもしれない。しかしながら、社交不安障害の認知行動療法的理解という知識の提供が改善の呼び水となることを経験した。
- このような経験を見逃さないためには、適切な心理教育を実施すること、そのために治療者が適切な知識を持つておくことが必要と考えられる。