

人目が気になる

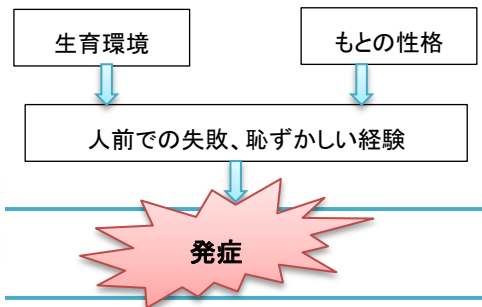
だれでも、人前に出れば緊張します。しかし、**過度**に緊張して話せなくなったり、人前に出ることを避けてしまうことで、仕事や日常の生活に支障が出てくると「**社会不安障害**」の可能性があります。今回は、最近増えている社会不安障害の特徴と治療などをご紹介します。（「**社会不安障害**」書籍 貸出中！）

1. 特徴

人前でスピーチをしたり、会話や電話対応の時などに、不安になったり過度にあがります。同時に、発汗、ふるえ、動悸、赤面、口の渇きなどの身体症状がおこります。症状がひどくなると、うつ病やパニック障害を併発したり、ニートや引きこもりになることもあります。早めの対応が重要です！

2. 発症のきっかけ

内気な性格や、過保護または厳しく育てられた生育環境が影響します。そのうえで、「失敗」や「恥ずかしい」経験をしたことがきっかけで症状が強くなります。



社会不安障害

3. 様子を見る？ VS 治療？

人前に出ることが不安であるために、人と会うことや話すことを避けることで、学校や職業生活などの社会生活を続けることが難しくなりそうでしたら、治療が必要です。

緊張しながらも、社会生活が送れるようならば、周囲の人が声を掛けたり、一緒に作業をするなどサポートすることで「成功体験」を重ねてもらいつつ、様子を見ましょう。

4. 治療

ひとつ、または複数の治療を行い、症状が軽減すれば、薬物・精神療法は不要になります。

- ①**薬物療法**: 不安や恐怖を軽減します。
- ②**セルフケア**: 趣味や気分転換の時間を持つことや、リラクゼーションを身につけます。
- ③**精神療法**: 認知行動療法などによりマイナス思考を改善します。

★ 誰でも役立つセルフケア ★

- ①起床時間を一定にして、体内リズムを整える
- ②有酸素運動で、緊張した体をほぐす
- ③心を落ち着かせる食べ物をとる
ビタミンB群: 豚肉、まぐろ、うなぎ
カルシウム: 乳製品、小魚、大豆
ビタミンC: 野菜、果物

温かいミルクは、心を落ち着け、良い眠りを誘う効果あり



有酸素運動



自分のこと、家族のことなど、何でも気軽に話しに来てくださいね！



《11・12月の相談日：原則、毎週金曜日》

11月：6日、13日、20日 12月：4日、18日、25日

●相談申込（予約制）

京都産業大学 POST を参照してください。

●問合せ先

ダイバーシティ推進室（本館3階） 075-705-3125／内線 6121