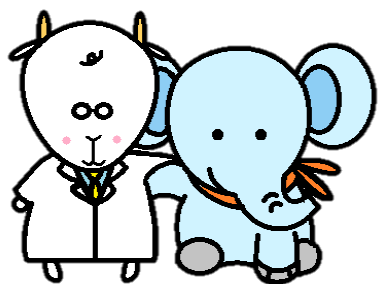
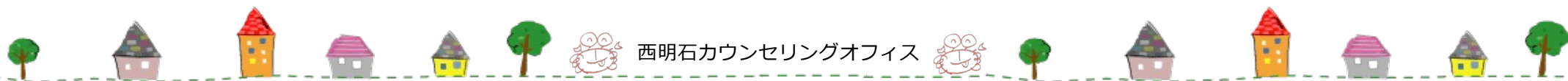


社交不安症の支援に役立つ カウンセリング



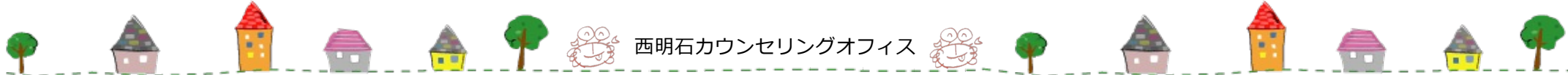
西明石カウンセリングオフィス



西明石カウンセリングオフィス



社交不安症とは



不安から生じる症状です



社交不安症

他者の注視、社交的やりとり、人前での動作などに関して**過剰な不安と恐怖**をもち、回避行動のため**日常生活に支障をきたす疾患**

- 認知的側面: 人前で恥をかくのではないかと自分を否定的に捉える
- 行動的側面: 集まりや話への参加を回避、アイコンタクトがとれない
- 身体的側面: ふるえ、動悸、発汗など身体症状の出現

社交的パフォーマンスが予想される場での不安

対応・治療・予防法

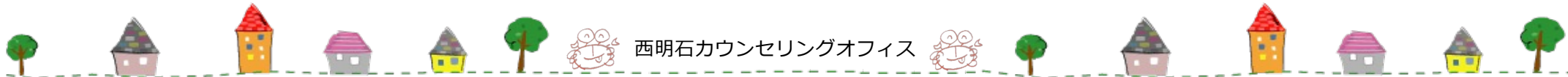


西明石カウンセリングオフィス



症状への対応

- まず一人で鏡の前に立ち、自分に話しかける
- 次に家族の前で話す練習⇒頼りになる人の前で話す練習
⇒少数の仲のよい友達の前で話をする練習
と徐々に話をする対象の人数を増やしていく

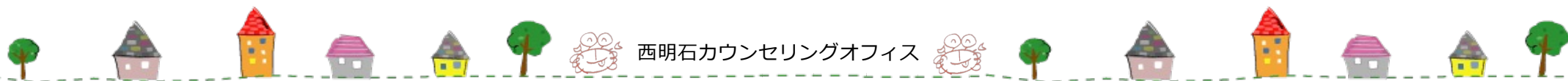


治療法・予防

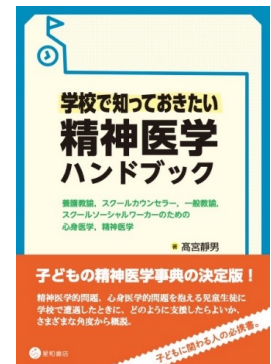
- ・ 認知行動療法
- ・ ソーシャルスキルトレーニング法
- ・ 薬物療法

● 予防

- ・ 幼少期から安心感を与えます。
- ・ 人前でも大丈夫という経験を積み、対人的な恐怖を軽減します。



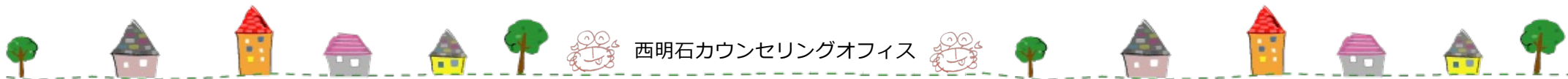
カウンセリングでできる支援



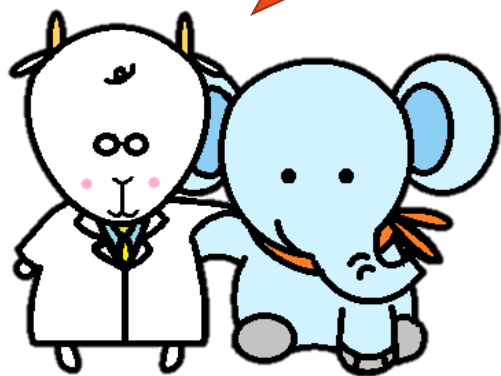
西明石カウンセリングオフィス

社交不安症へのカウンセリング

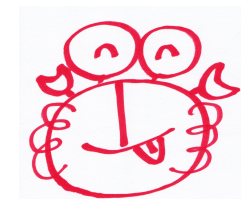
- ①本人の話をよく聴き、不安な気持ちやつらさを受け止めます。
- ②本人に、自分ではどうしたいかを尋ね、それに沿った対策を一緒に考えていきます。
- ③本人の良いところを見いだし、安心感や自信の会得を手伝います。
- ④社交的状况に徐々に慣れていくため、社交的スキルを学んでいきます。
- ④対策を実際に練習しながら症状の軽減を図ります。



シリーズで皆さんの参考になること
をお伝えします。



次回は パニック症について



西明石カウンセリングオフィス

