あがり症／社交不安症の理解と支援について

～大丈夫！ひとりじゃないよ～

佐藤　和（あい）

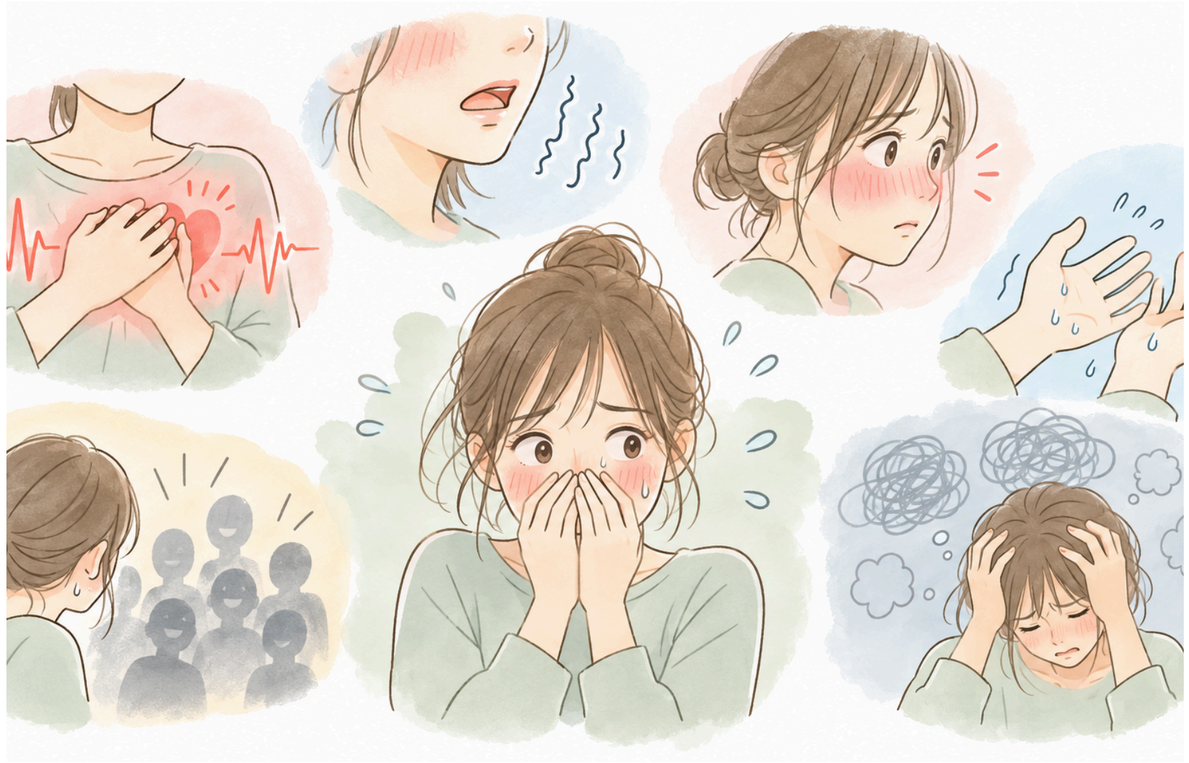
佐藤たけはるカウンセリングオフィス認定あがり症
克服ファシリテーター

沖縄県出身、秋田市在住
中学校二年の音読の失敗をきっかけにあがり症を発症し、その後20年以上、極度のあがり症に苦しむが奇跡的に克服し　その体験を同じあがり症に悩む方に届けるため当事者会・講座の開催や
人前が苦手な学生さんのための勉強会等
、SNSでの発信活動を行っている。

instagram、youtube あがり症に愛を



あがり症・社交不安症(対人恐怖症）とは



心臓がドキドキする。頭が真っ白になる。
声が震える。顔が赤くなる。手に汗をかく。

あがり症の人は、こうした症状が極度に酷くなり、人に対して、あるいは人から注目されたりする場面で強い不安や恐怖を感じ、その状態が続くことで、生活のあらゆる所に大きな影響が出ることがあります。

・学校生活では、発表や音読が怖くて学校自体に行けなくなってしまったり　眠れなくなる、食欲不振等

・職場では、会議、プレゼン、上司になると挨拶などに過度な恐怖を感じて回避する

・社会場面での色々な集まり(PTA、会食等）に行けなくなり、悩みを人に相談もできない事から孤立してしまう

種類

自己臭恐怖・書痙・赤面症・視線恐怖・吃音症・多汗症等
共通しているのは、他者に対しての過度な緊張や恐怖、不安感
が背景にあります。

発症の多くは、10代前後

あがり症になった時の出来事で多いのが学校の授業での音読や
リコーダー等の演奏の失敗体験
物心ついた時からあがり症だったという方も多い
社会人になってから人前での失敗体験から発症する人もいる
そして、治らない人の多くは長期化し、不登校やひきこもりの原因になってしまったり
就職や転職の際に、自分の望まぬ選択肢を選ぶ人もいます。

どんな人がなりやすいのか（性格特徴）

特徴には大きく二つあり
（内向性）
　　・自分について過度に内省する、劣等感を持つ　・心配性　・傷付きやすさ過敏性
・心気症　自分の身体感覚について過敏　・受動的　消極的
（強迫性、強力性)
　　・完璧主義　・負けず嫌い　・自尊心、プライドが高い　・健康欲求　全く不安の無い状態を望む
・支配欲求　自分や周囲を思い通りにしたいという欲求が強い