

# 対人不安：認知行動アプローチ

丹野義彦

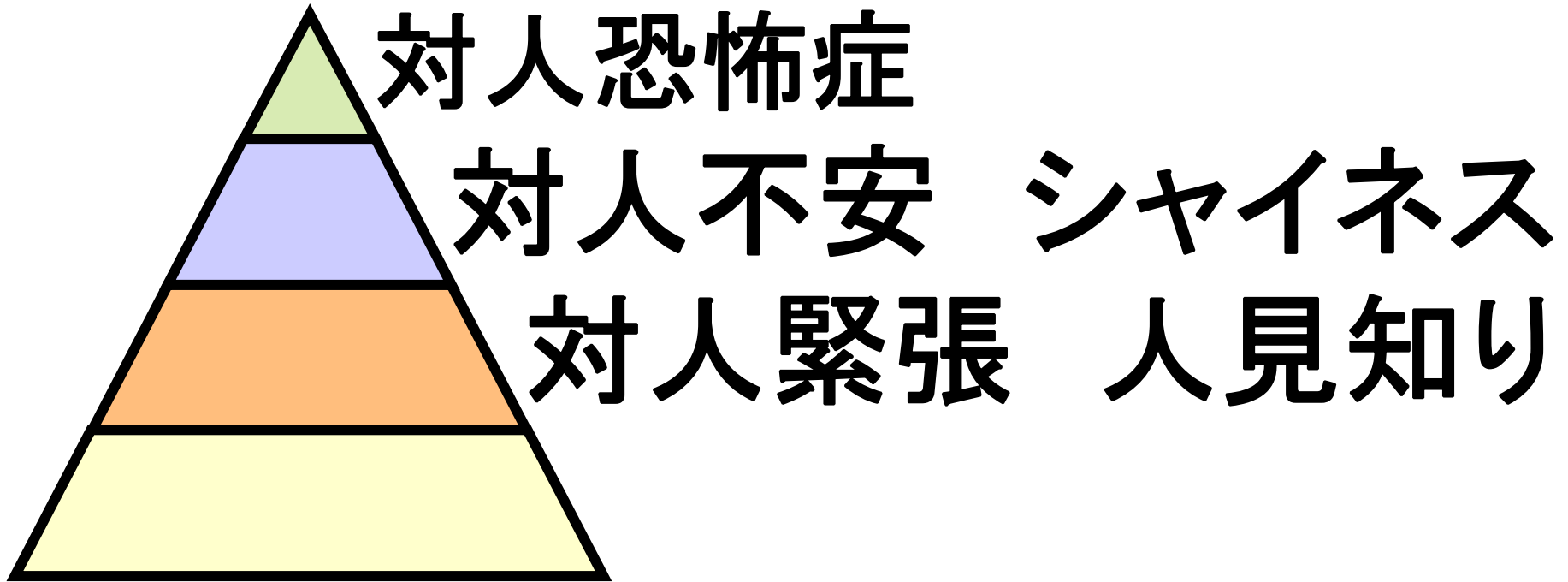
東京大学総合文化研究科



Evidence Based

- 1 症状論      どんな症状か？
- 2 原因論      どんなメカニズムで？
- 3 治療論    どのように治療するか？

# 対人恐怖の階層性



⇒ 対人不安体験は珍しくない  
対人不安そのものは異常ではない <sup>2</sup>

# 対人不安の二面性

## 不適應の面

社会生活を妨害する

## 適應の面

幼児期に、未知の人に近づくのは危険 ⇒ 人見知り

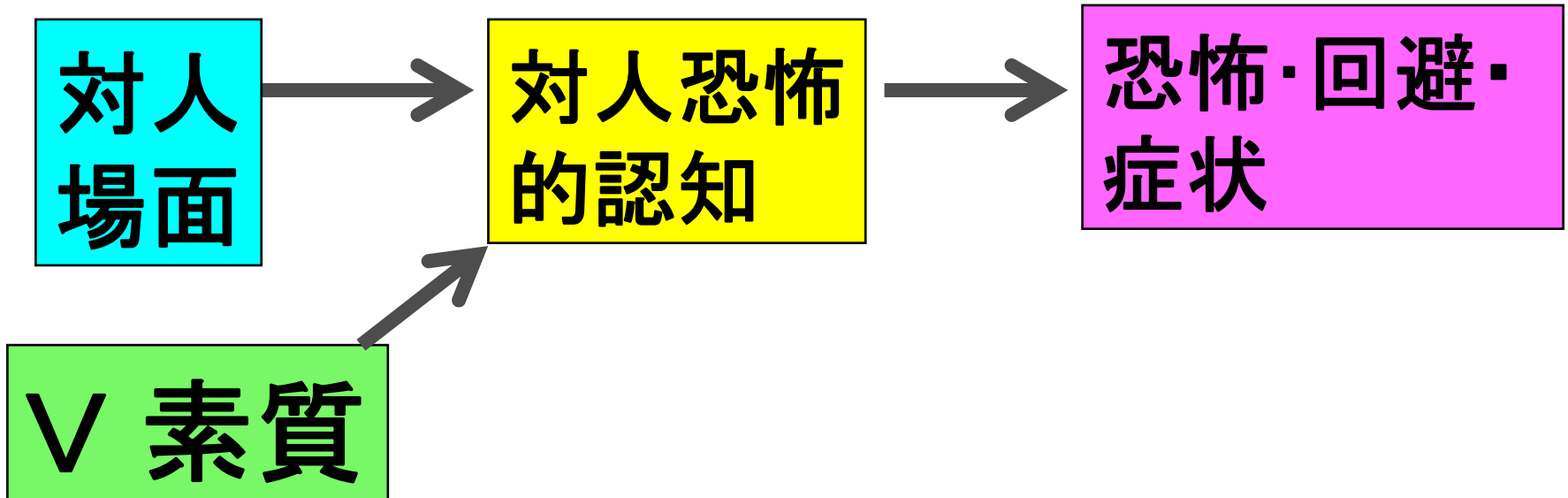
「恥」の文化の中では、対人不安があったほうが生きやすい

# 対人不安のABCモデル

A場面

B認知

C感情・行動



# A: 対人恐怖者の苦手な場面

## ① 中間的な人間関係

家族・親しい人－半知り－見知らぬ人

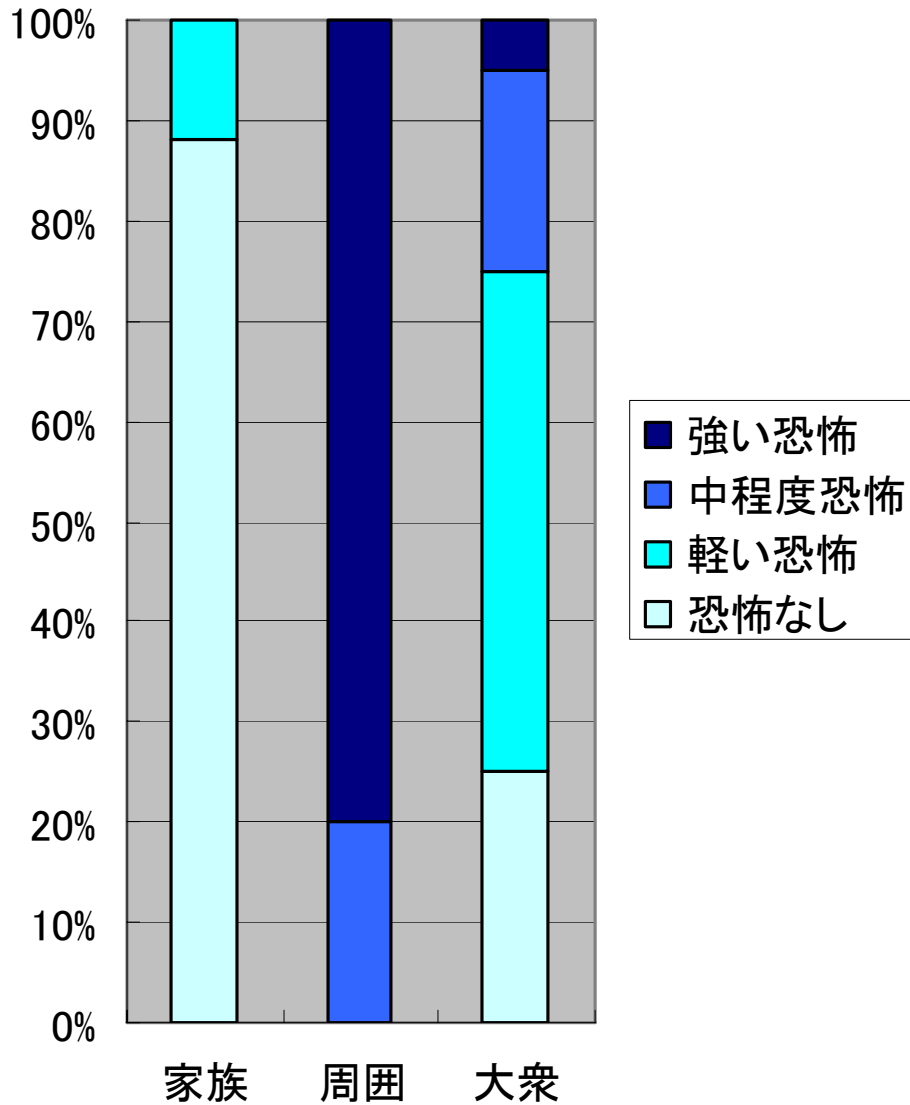
## ② 同年輩のグループの中

## ③ 三人状況（二人状況では少ない）

## ④ 雑談状況－間があくとき



# 対人恐怖の人が恐怖を感じる生活場面



\*注

家族:親しい家族

周囲:友人、先生、同僚など

# V: 対人恐怖になりやすい人

## ① 対人恐怖者の矛盾する性格

人に好かれたい  
細やかな心遣い  
(他者志向的)  
(自己主張の弱さ)



負けず嫌い、他者より  
優れていたい  
(自己志向的)  
(自己主張の強さ)

外面のおとなしさと内心の負けず嫌い(三好)

小心さと傲慢さ(高橋)

弱気と強気(内沼)

甘えたいが、甘えたくない(土居)

嫌われたくない、人に負けたくない(近藤)

## ②家庭環境 (山下1977)

保護的家庭 29%

過保護愛情過多 20%

標準 46%

多少問題あり 5%

問題の少ない家庭

愛情としつけがしっかりしている

→よい子意識、負けず嫌い、自尊心

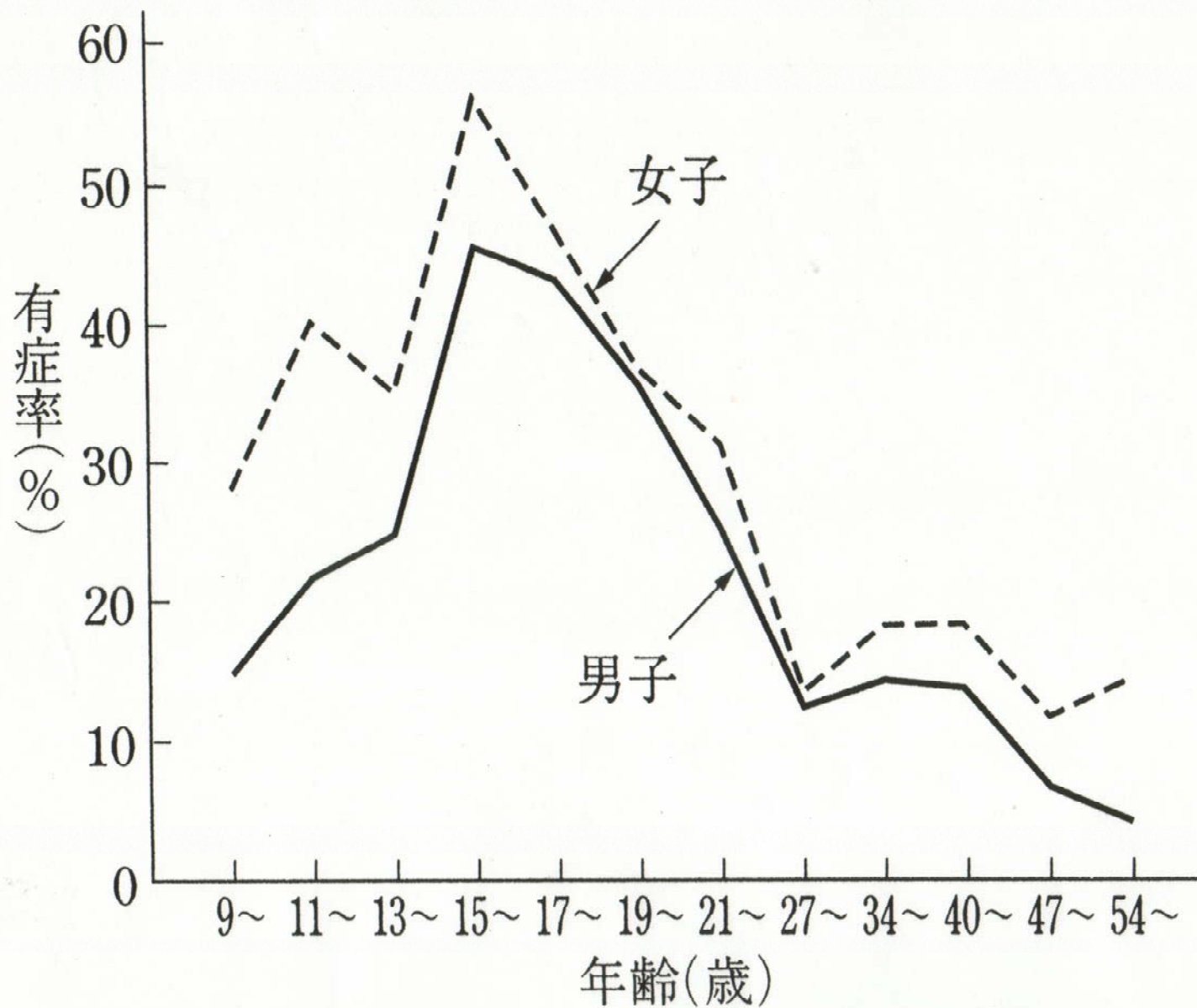
## ③両親像 (永井1994)

父: 社交性がなく頼りない

母: 積極的、人つきあいよく社交的

母の過保護、母への依存

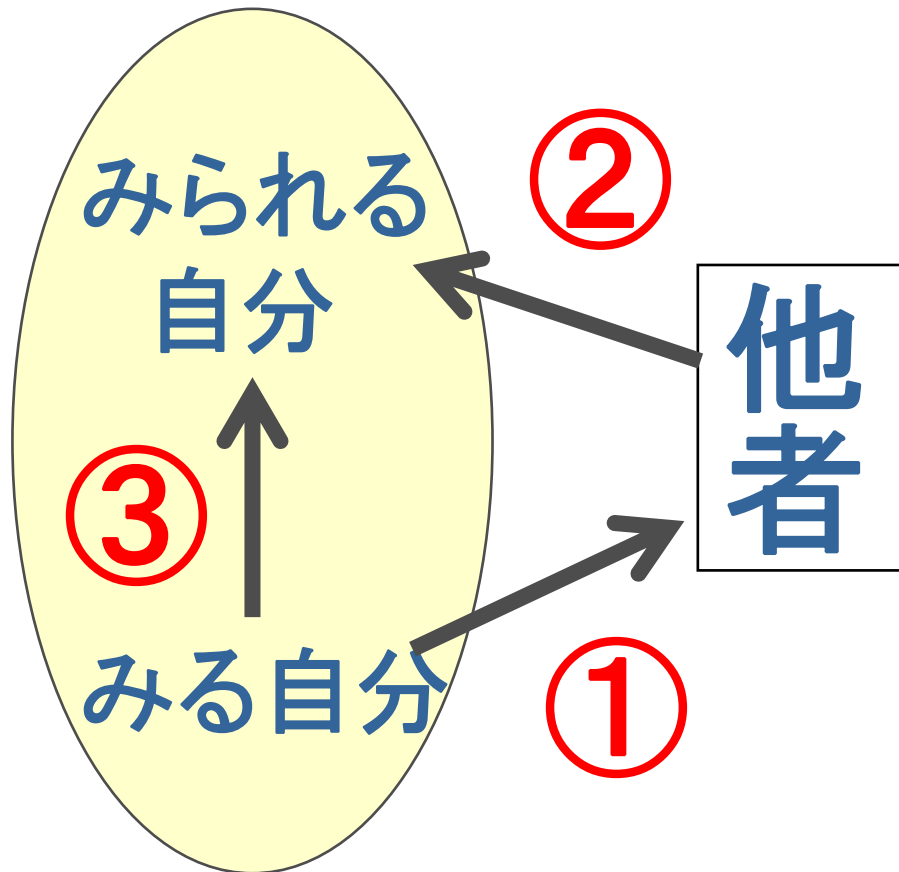




他者視線恐怖傾向の年齢分布

# B: 対人恐怖者は何を悩んでいるのか

- ① 対人状況における行動の不調
- ② 関係的自己意識(他人からの評価)
- ③ 否定的自己意識(自分はダメだ)



# 対人不安の系列

①

対人不安  
(狭義)

対人緊張  
シャイネス  
人見知り

②

対人恐怖

赤面恐怖  
表情恐怖  
態度恐怖  
自己視線  
恐怖

③

思春期妄想症

自己視線  
恐怖  
自己臭恐怖  
醜貌恐怖

④

統合失調  
症の妄想

被害妄想  
自我障害

# 対人不安から対人恐怖へ

①

対人不安  
(狭義)  
対人緊張  
シャイネス  
人見知り



②

対人恐怖  
赤面恐怖  
表情恐怖  
態度恐怖  
自己視線  
恐怖

不安が顔や視線に集中  
症状へのこだわり  
苦痛の程度が高い  
自意識の過剰  
(見られる自分への  
こだわり)

自分 ← 他者

自分 ← 他者

# 対人恐怖から思春期妄想症へ

②

対人恐怖

赤面恐怖  
表情恐怖  
態度恐怖  
自己視線  
恐怖



妄想的傾向

(自己関係づけ)

加害性が付加

(視線・臭い・醜貌が  
相手に伝わり、不快  
にさせる)

被害性(嫌われる)

③

思春期妄想症

自己視線  
恐怖  
自己臭恐怖  
醜貌恐怖

自分 ← 他者

自分 → 他者

# 思春期妄想症から妄想へ

③

思春期妄想症

自己視線

恐怖

自己臭恐怖

醜貌恐怖

自分 → 他者  
←



自我漏洩感

(非物理的手段で、自分の考えが相手に知られる)

対人場面に限局されない

(相手が誰か不明)

④

統合失調

症の妄想

被害妄想

自我障害

自分 ↔ 幻の他者

## リアリーの対人不安理論

ステージ・フライト・モデル 役者のあがり  
ステージで演技する役者を考える。

この役者は、演技をして観衆に感動を与え、すばらしい役者であると認められたい欲求を持つ。

しかし、その自信がない。ステージにあがって演技する自分を空想していると、観衆は感動してくれるようには思えないし、感動の拍手を送ってくれそうにもない。

そうしたことを空想しているうちに、ますます自信がなくなる。このようなときに対人不安が強まる

対人不安は、他者に良い印象を与えたいという欲求があるのに、そうできる自信がないときに生じる。

## リアリーの公式

$$\text{対人不安の強さ} = f[M \times (1 - p)]$$

M = 自己提示欲求の強さ。

特定の自己イメージを与えたい欲求

P = 自己提示の効力感。

他者から良い評価を受ける自信

自分が望む自己イメージを作れる主

観的確率 pは確率なので,  $0 < P < 1$





## リアリーの公式

$$\text{対人不安の強さ} = f[M \times (1 - p)]$$

M = 自己提示欲求の強さ。

P = 自己提示の効力感。

Mが高いほど、対人不安は強くなる。

(自分をよく見せたいという欲求が強い)

pが低いほど対人不安は強くなる。

(自分をよくみせる自信がない)

Mが低いほど対人不安はおこらない。

(自分をよく見せたいという欲求が弱い)

pが高いほど対人不安はおこらない。

(自分をよくみせる自信がある)



## リアリーの公式

対人不安の強さ =  $f[M \times (1 - p)]$

M = 自己提示欲求の強さ。

P = 自己提示の効力感。

Mは、誰でもある向上心

対人不安は健康的であり、病的なものではない

対人不安の人の葛藤をよく示す  
強気と弱気



## リアリーの公式

$$\text{対人不安の強さ} = f[M \times (1 - p)]$$

M = 自己提示欲求の強さ

P = 自己提示の効力感

## 治療的示唆

Mを減らす 自分をよく見せたい欲求を弱める。自分をよく見せようとする自己顕示欲を捨てて、ありのままを見せる。自分を「あるがまま」に受け入れようとする森田療法の考え

pを高める 自信をつけるため対人スキル訓練  
高すぎる基準を変えるためには認知療法



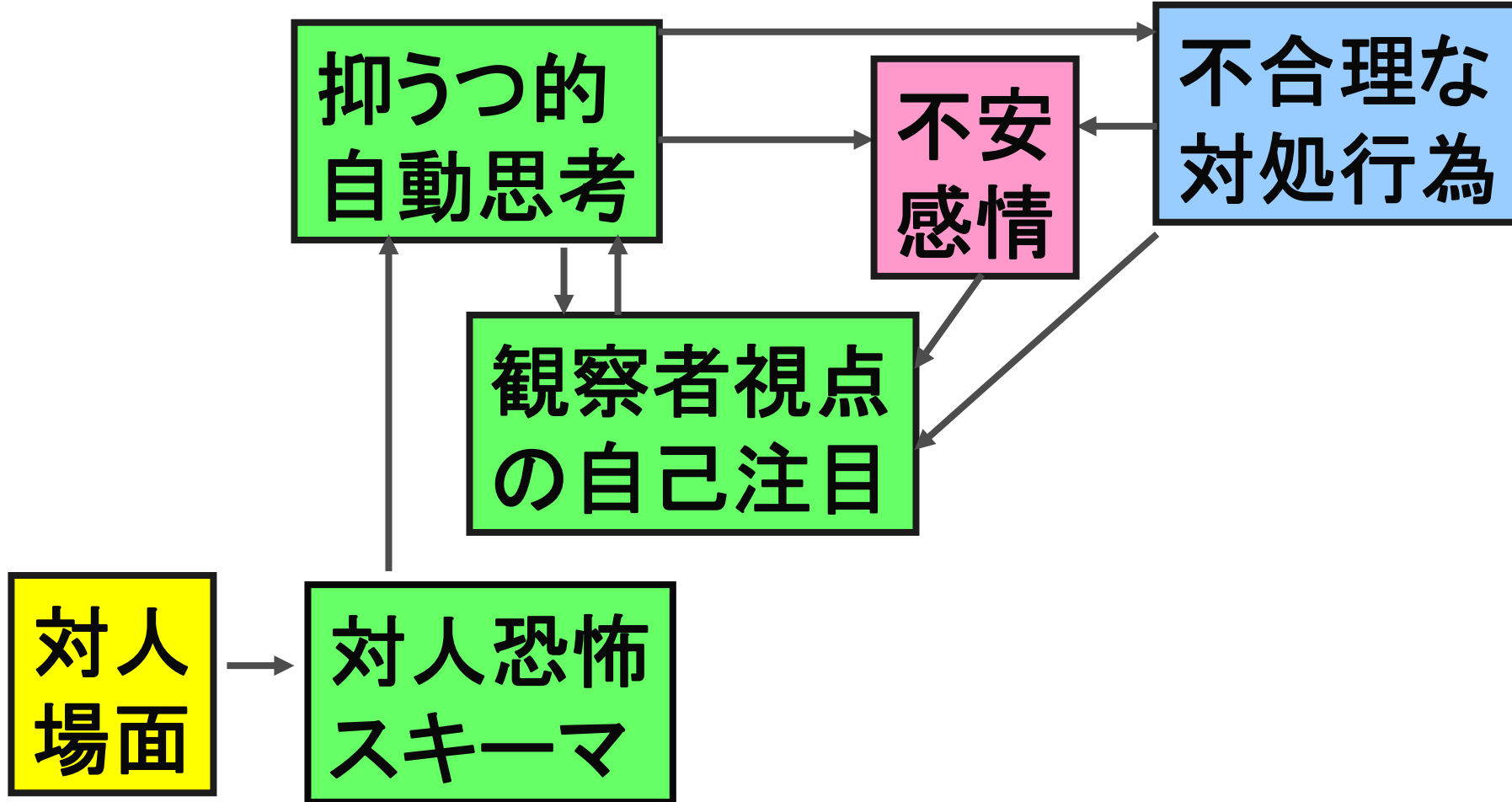
# 対人恐怖の認知モデル(クラークとウェルズ)

A 出来事

B 認知

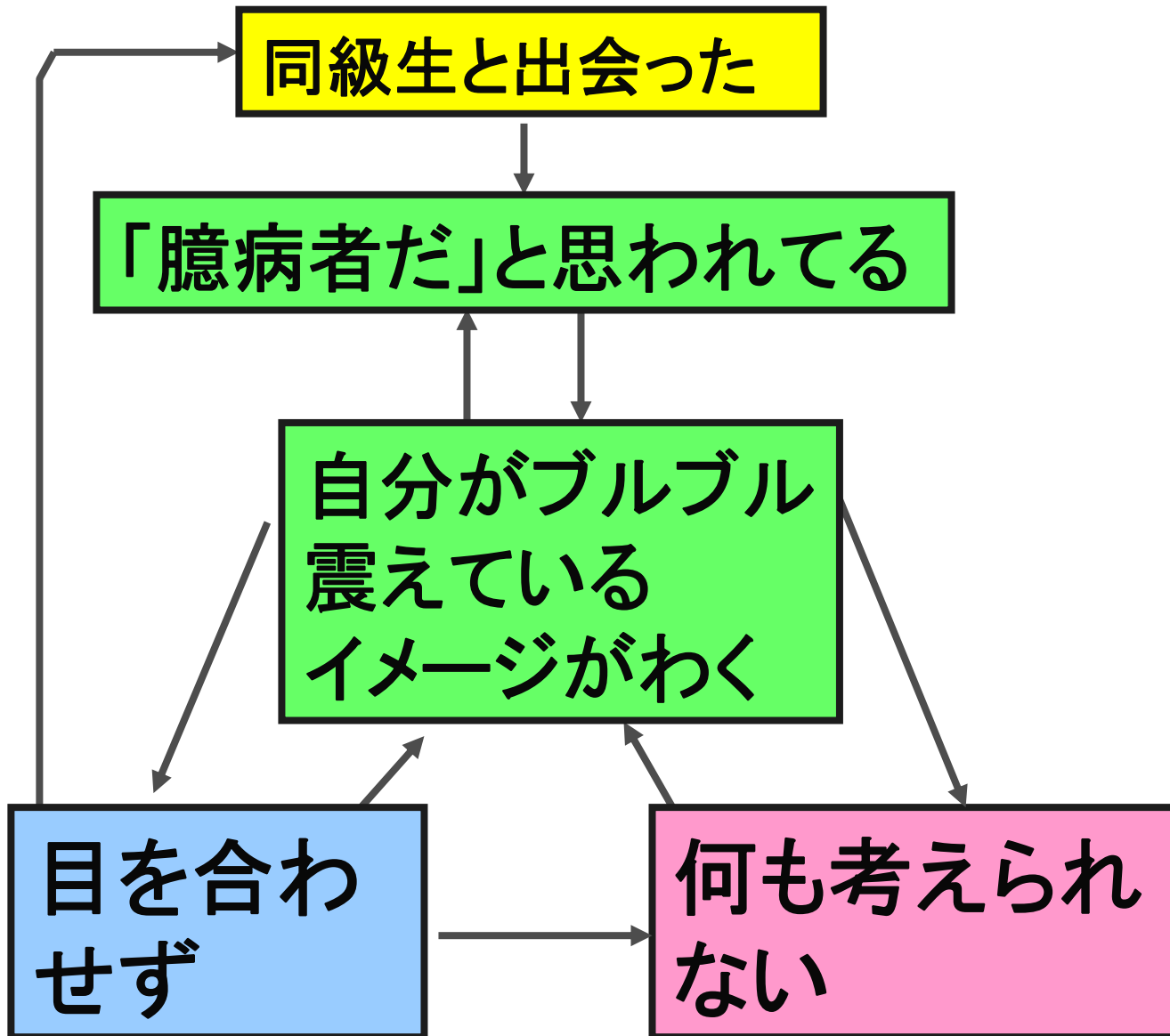
C 感情

D 行動





# 対人恐怖のケース・フォーミュレーション





# 対人恐怖者の事例 ① (クラークとウェルズ, 1995)

1: 対人恐怖スキーマ	2: 対人状況	3: 自動思考	4:観察者視点の自己注目		6: 不合理な対処行動
			他者からどう思われる	なぜそう考えたか	
私は傷つきやすい	集団で話す, みんなにお酒のグラスを配る	みんなから笑われている, パニックになりそう	バカだと思われている, 私をジロジロ見ている	お酒を配る時私の手が震えているから, 私がパニックになるイメージが思い浮かんだから	気をそらす, マグカップで配る, 状況を避ける, あまり喋らない

# 対人恐怖への認知行動療法 (ChamblessとHope, 1996) 14本の治療効果研究

効果量の平均は0.94

無治療対照群は平均0.30

→治療効果あり

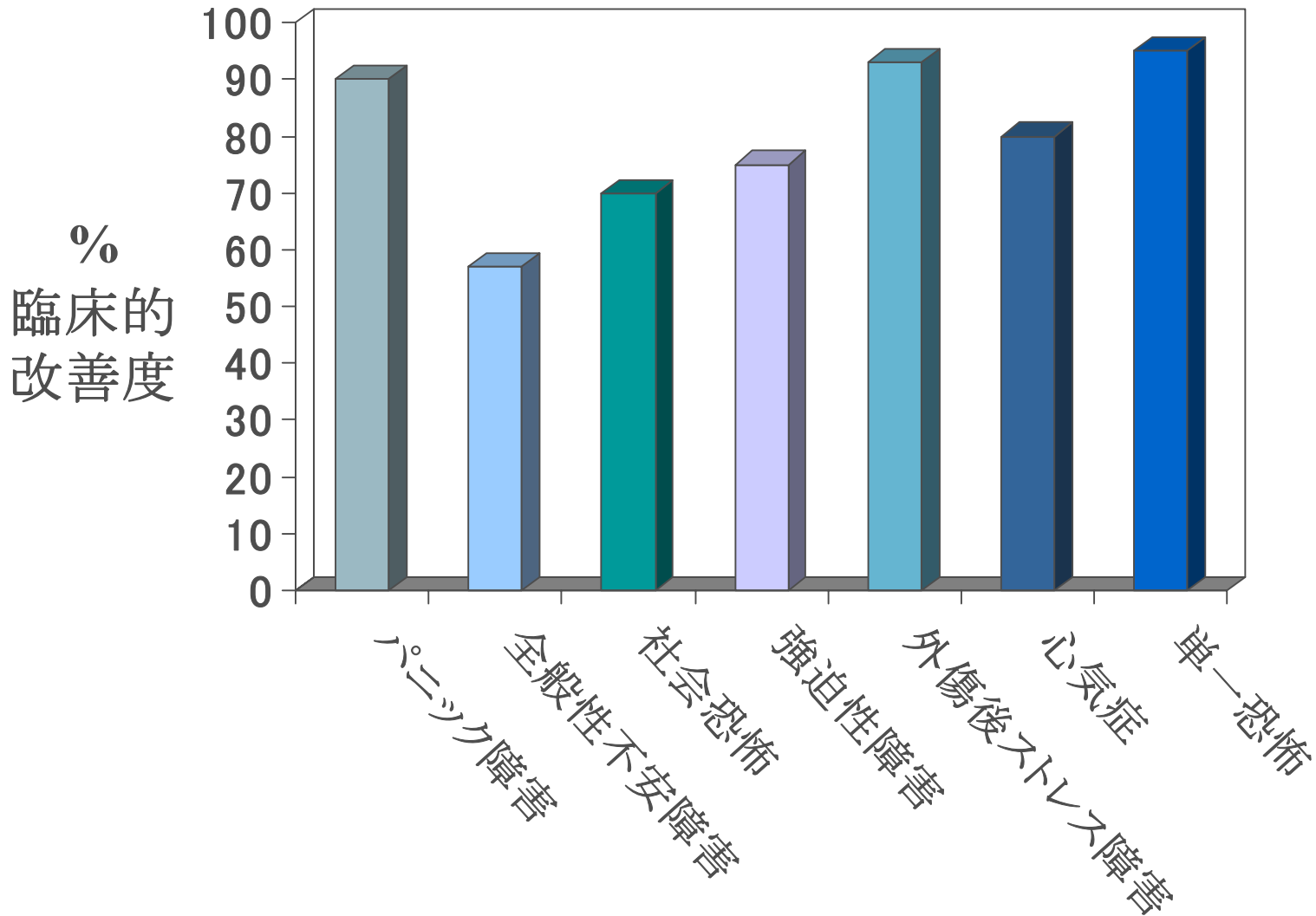


図12 不安障害に対する認知行動療法の効果(その1)