

青年期に多発する対人恐怖症の性質と 治療の観点について

原 英樹

本論文は、思春期、青年期の13, 14歳ごろ～17, 18歳ごろまでに多く発症する対人恐怖症を取り上げ、以下に、その基本的な性質を概観して、治療的な観点や方向性を検討することを目的とする。

1. 対人恐怖症とは何か

(1) 対人恐怖症と青年期、思春期

対人恐怖症については、森田正馬が対人恐怖症を取り上げて以来、今日まで、数々の研究者、臨床家により、様々な論議がなされてきており、対人恐怖症は、日本で、青年期、思春期に多発する極めて深刻な心理的な問題として扱われてきた。また、American Psychiatric Association アメリカ精神医学会（1994）が発行するDSM-IV；精神疾患の分類と診断の手引きの第4版においても、“Taijin Kyofusho”は、日本文化に特徴的な、青年期に多発する重要な精神疾患のとして認定されており、対人恐怖症は、日本人の青年期、思春期の深刻な心理的問題のひとつであるといえよう。

(2) 対人恐怖症の症状、下位分類

対人恐怖症では、自らの劣等性や欠点が、他者に露見する強い不安が、対人恐怖症が示す様々な症状形成につながっていると論じられている（福井, 2007; 鍋田, 1997）。

福井（2007）によると、その症状の下位分類は、① **赤面恐怖**：他人の面前で自分の顔が赤くなることを気に病み、そのような場面を恐れて、他者との交流を避けること、② **他者視線恐怖**：他人の眼差しにより、自らの内面の劣等感や欠点などを見透かされてしまうという威圧感や恐れを感じて、他者の視線を避けること、③ **自己視線恐怖**：自らの視線が異様で、その視線が他者を傷つけたり、不快感を与えてしまうことを恐れ、人と視線を合わせることを避けること、④ **醜形恐怖**：客観的に見て、特段に異常がないにもかかわらず、本人は自分の容貌や身体に欠陥があり、それらが他人に不快感や嫌悪感を与えていると恐れ、確信していること、⑤ **自己臭恐怖**：自分の体から悪臭が知らずに漏れ出して、他人に迷惑をかけていると感じて、対人関係を避けることなどであることを明らかにしている。

特筆すべき点は、これら5つの下位症状が、いずれも、主観的な内面的な性質を示すもので、他人が客観的な視点から見れば、合理的でない、理由や根拠に乏しいものと判断さ

れるようなものであっても、本人の立場から見れば、絶対に看過できないものと認識されるため、極めて切迫感のある恐怖や、神経症的不安につながってしまうのである(笠原, 1977)。

(3) 対人恐怖症と社会恐怖(社会不安障害)

対人恐怖症は、伝統的に、日本文化に特有な神経症的な疾患として扱われてきたが、欧米の精神疾患の分類において、社会恐怖(社会不安障害)という対人恐怖症と類似した概念の影響を受けて、一部で、対人恐怖症を不安障害と同一視して、不安障害のカテゴリーに含める動きが見られる。

しかし、笠原(2005)によれば、確かに、両者には、共通した性質や特徴が見られるも点はあるが、以下のような本質的な違いが見られる。

たとえば、社会恐怖は、患者本人の緊張、萎縮、羞恥に限定されたものであるに対して、対人恐怖には、「他人に迷惑かけ、不快感を与える」という加害恐怖、「周囲の人が、自分を嫌がり、避ける」などという関係念慮や忌避念慮が含まれるという、大きな違いがある。そのため、安易に、欧米の診断基準を持ち込んで、対人恐怖症と社会恐怖と完全に同一視するのは危険であると結論している。従って、本論文においても、笠原(2005)と同様の立場で、対人恐怖症を論じていく。

2. 対人恐怖症の発症と経過

前述のように、対人恐怖症は、青年期、思春期に多発し、13, 14歳ごろから、17, 18歳ごろまで発症することが通例であると報告されている(笠原, 1977; 内沼, 1997)。そして、多くの者は、20代後半から30歳前後で、その不安を何とか乗り越えて、次第に社会へと踏み出していくことが通例であると明らかにされている(笠原, 1977; 内沼, 1997)。

これは、対人恐怖症が、青年期、思春期に特有な、一過性の心理的混乱や症状であるという性質を示しているものであり、青年期や思春期における心理的、社会的、身体的発達などの問題点と大いに関連した形で、発症するものであると考えられる。

3. 対人恐怖症が発症する背景

笠原(1977)によれば、青年期前半は、青少年が、社会集団に参入し、その集団における知識、技能、価値、規範などを獲得して、その構成員になっていく社会化という課題に直面する。

他方、彼らが、社会化を遂行するためには、同性の同年輩との親密な友情関係を作り、続いて、湧き上がる性欲を制御しながら、異性との間においても親密な関係を結んでいかなければならないとされている。つまり、親密な他者との交流の中で、互いの感覚、印象、体験などを確かめ合い、同じ思い、同じ体験をする仲間が存在を知り、また、他者が自分の存在をどのように感じ、受け止めているかを推し量りながら、自らの主張や行動を表現して、適切な対人関係を形成していくことが、社会化に不可欠な課題になると論じられている。

青少年は、責任ある大人として、社会に踏み出すために達成しなければならないため、様々な場面で、自他の調和がとれた安定した対人関係を作り上げるといった難しい発達の課題を抱えて、悩むことが多いといえるのである。いわば、対人恐怖症に悩む者たちは、自分が対峙する、様々な対人関係を調整する中で、自らの劣等性や欠点が、他者に露見するという大きな不安が生じて、それが様々な不適応症状を引き起こすのだと論じられている(福井, 2007; 笠原, 1977, 鍋田, 1997)。

4. 対人恐怖症が多発する対人関係場面の状況

対人恐怖症状が生じる場面状況については、“半知り”(笠原, 1977) ; “人前”(内沼, 1977), “中間的人間接触場面”(高橋, 1976) という用語で、対人恐怖症が生じやすい状況について、ある程度似通った共通性のある説明がなされている。

笠原(1977)の“半知り”は、家族や親友のような極めて近い関係と、新宿の雑踏などですれ違うだけの希薄な関係の中間的關係で、級友、上級生、下級生、先生、親戚、近隣の人たちとの関係を指す。対人恐怖者は、同年輩者の少数グループ、クラブやゼミなどを苦手とし、3人以上の関係になると急に不安が強くなることが多く、とりわけ、特定の話題がない雑談的關係では、間が持てずに苦悩するとされている。

内沼(1977)の“人前”は、家族のような親密的關係の集団と、街の群衆のような無關係集団の中間的にある集団、学校、会社、近所、親戚などでの關係を示す。親密集団は、自他合体的な集団で、無關係集団は、自他分離的な集団であるのに対して、人前の關係では、自他合体的志向と自他分離的志向の相反するベクトルが存在する状態で、間の悪いどっちつかずの關係になるため、どのように接してよいかわからない状態で苦悩することになる。

高橋(1976)の“中間的人間接触場面”は、家族など、「われわれ」が「私」に対して、強い引力を示す収斂的人間接触場面と、群衆などの引力の弱い離散的人間接触場面の中間的な状況であり、顔見知りだが、あまり親密でない状況で、どのような人間接触の枠組みを作り上げていけばよいか、わからない状況になるのである。

これらをまとめると、青少年は、大人になる過程で、学校や会社などの場面状況で、様々な対人関係を築いていかなければならないが、これらの場面は、家族のように親密で相手の反応が読みやすいような状況にはなく、また、群衆のように匿名性を保ちながら暮せる状況にもないため、一つ一つ、相手の感情や反応を推し量り、他方で、自己の主張や行動を遂行することが必要であり、いわば、自律的に、適切な対人的な距離感を探し求める課題状況の中で困難を極めて、対人恐怖症が発生すると考えられる。

5. 対人恐怖症の発症メカニズムと自己喪失の病という本質

鍋田(1997)は、彼らは、幼児期から、家庭内で、自分の衝動、攻撃性、積極性を抑え込み、他者に受容、承認してもらうことを第一義とする態度を形成し、これにより、他者からの評価、対人関係を良好なものとし、特別な存在として、高い価値を求めるとされている。

ところが、学童期では、同年輩者と接する中で、対人恐怖症者の受動的な自己愛を追求する態度や方法は、次のような5つの理由により、大きな危機に陥ることになる。

- ① 同年輩者との接触の中では、家族間とは異なり、今まで受動的で従順な態度で勝ち得た高い評価が得られにくくなる。
- ② 認知の発達による現実検討力の増大で、自己の欠点や失敗に気が付くことが多くなり、心理的な脅威にさらされる。
- ③ 他者からもたらされる、距離のある態度や不可解な眼差しなどを、他者の拒絶と受け取り、それを恥じるようになる。
- ④ 思春期に生じる、自己表現のニーズや、性欲の高まりという、受動的な態度や方法では解決できない問題に接して混乱を深める。
- ⑤ 第五に、喪失しつつある受動的な自己愛の混乱を、空想によって埋めようとするが、肥大化した空想と現実との大きな乖離により、更なる混乱に悩むことになる。

鍋田(1997)は、学童期では、対人恐怖者が、自律性を獲得し、現実的な自己の限界を受け入れるという未達成の課題が、圧倒する他者や現実として迫り、強烈な無力感、不安、劣等感をもたらすが、彼らは、そのような状況に際しても、幼児期のように、他者におもねることで、高い評価や特別な価値を得るために、“役割演技”を続けて、結局は破綻を極めてしまうと述べている。

鍋田によれば、対人恐怖症の本質は、“自己喪失の病”であり、その受動的な自己愛を放棄させて、真の自己を探求させることが、治療上、最も重要なことであると論じている。

6. 対人恐怖症の治療事例

ここからは、筆者が担当した、ある対人恐怖症者の青年男子に対する心理的治療の事例をもとに、対人恐怖症の重要な治療的観点について、論じていく。治療過程の詳細は、原(2013)に記したが、今回は、その概要を示し、改めて治療的観点や方法などについて論じていきたい。

1. 事例の概要

(1) 事例の対象者

青年期男子のクライアントBは、中学生ごろから、思春期、青年期、ずっと赤面や冷や汗などの対人恐怖症の症状に悩まされてきており、自分でも本読んで症状を治そうとするなど、あらゆる努力をしてきたが、まったく上手くいかなかったという。

(2) 面接初期の反応と特徴

Bの初回との初対面の印象は、顔中を赤く染め、こわばった表情で、面接者(Th.)を不安げな様子を示すものだった。必要以上に敬語を用いて、Th.の反応や顔色をうかがい、些細なことにもTh.の承認を求め、また、Th.が話の内容を確認しようと聞き直すために質問をただけでも、自分が場違いな発言をしたかのように、一層顔を赤らめ、恥じ入った様子を見せた。このような言動から、過度に他者の影響を受ける“他律的”な問題点がうかがわれた。

Bによると、顔見知りのいる、大きな会場、少人数の個別発表の場、駅やバス停など、様々な場面で苦しんできており、これらの場面において、その場に居合わせた人々との関係性が想起されると「みんなが自分をどう見ているか、思っているか」気になって、赤面や冷や汗が止まらなくなるという。

そこで、まず、症状の背後にある心理的な問題、特に、コミュニケーションや関係性の持ち方などの問題を探った。最も強い影響を与えてきたのは父親で、その理不尽や言動に対しても、一切反論口答えせずに従ってきたことがわかった。さらに父親に盲従するだけでにとどまらず、全般的に、いかなる他者に対しても「言いたいことがあっても、たいがい、相手に合わせて我慢します」と述べ、自己の主張を抑えて、他者に従う“他律的”な行動傾向が習い性となっていたことがわかった。

(3) 自己の意思、欲求、感情の自覚と表明に向けた初期的な自己主張訓練

Bとの話し合いで、自分の意志、欲求、感情の主張訓練を行うことになった。彼は、自己主張への抵抗感が極端に強かったため、まずは、より心理的なストレスがかからない紙上において、特定の場面に応じた自己主張を、時間をかけて家で書いてくることから始めた。

当初は、父親を対象にしようとしたが、父親への抵抗が極めて強く、十分な自己主張ができなかったため、比較的抵抗が少ない、高圧的で命令指示をする別の者などを対象にして始めた。当初は、「主張が思いつかなくて、意識しないとへなちょこになっちゃうんです」という状態だったが、その後、取り組みが進み、自己主張が明確に表明されるようになると「こんなに我慢してきたのか」と自らの不甲斐なさに気付くようになった。

(4) 実践的な自己主張の表明と自律的な関係作りへの変容

紙上の主張がスムーズになってからは、B本人の意向で、実際の場面を想定して、Th.と面接の場でロールプレイを行って、より実践的な対人的場面に向けた自己主張を練習することになった。

Bの成長を象徴する自己主張の表明と自律的な関係作りに至ったエピソードを紹介すると、彼は、強面で話しにくいアルバイト先の責任者を対象にして、自己主張しようと努力した。Bは、Th.を相手に、収入が一定額を超えると課税されてしまうため、休ませてほしいと自己の意向を表明する練習を何度も行った。当初は、病気などを理由とした説得力のない自己主張に終始していたが、試行錯誤の後、本人の他者を慮る性質を生かして、自分が休むことで相手に迷惑をかけることを詫びてから、このままでは課税額を超えてしまうので、休ませてほしいと伝える主張をTh.を相手に面接の中で十分に練習した。その後、

実際に、責任者に対して、あきらめず、何度も自己主張を粘り強く行って、ついに休みを勝ち取った。

Bは、その返礼にタイムカードを切らずに働き、対して、責任者も、かわりに食事をおごってくれたという。まさに、自己主張を通じて、相手との間にWIN-WINの関係を作ることができたのである。本人は、「何か、自分でもできたという感じです」と感激して述べた。

この自己主張の成功は、本人に深い自信を与え、「自分が言いたいこと言っても、かえって良い関係が持てるんですね」と感慨深そうに話した。

この成功で、Bは、さらに自律的な言動を深め、その後も、他人に取り持ってもらっていた苦手な人との関係でも、自分自身がコミュニケーションを取るようになり、母親に朝起してもらおうようなことを改めるようになった。また、以前は盲従していた父親の指示や、解を得ずに行動することが増えた。その後、誰にも相談せず、諸条件を勘案して自ら活動して、志望する職業に就いた。Bは、「もう大丈夫です、ありがとうございました」と述べ、赤面症状も消失した。

7. 対人恐怖症の治療的な観点や方向性について

(1) 症状の背後にある心理的問題点を解明する必要性

福井(2007)、鍋田(1997)の論議によれば、対人恐怖症は、本人が持つ劣等感や欠点が、他者に露見するという強い不安を持ち、それが様々な症状と化すとされている。したがって、まず、症状を引き起こす、心理構造の解明が、赤面などをはじめとした対人関係の諸症状を治療するために不可欠となる。

そこで、本事例でも、Bの赤面などの症状を引き起こす要因を把握するため、症状の背後にある心理構造、とりわけ、“他律的な”コミュニケーション、対人関係などの問題点を探った。その結果、父親の、理不尽で高圧的ないかなる指示命令にも従い続けきたが、その影響が高じて、Bは、自らに対する評価や判断を、いかなる場面でも、他者に委ねてしまう“自己喪失の病”(鍋田,1997)を呈するようになっており、他律性という問題点が、症状形成に深く関係していることが判明したため、その他律的な言動を自律的な言動に改めることに焦点を当てて、心理的な援助を行った。

(2) 自律性を高める自己主張訓練の実施上の留意点

この事例では、Bが、ずっと抑えてきた自己の意志や感情などを開放して表現させ、それによって他律性から自律性へと対人関係を変容させようとして、自己主張の訓練を始めた。しかし、対人恐怖者であるBは、長年他者に盲従することに慣れきっていて、自分の意志や感情などを表現することにさえ、大きな抵抗を示していたため、自己主張を行おうとしても、どのような主張をしてよいか、主張内容が中々浮かばずに極めて困難な状態に陥っていた。

そのため、Bのような対人恐怖に悩む者が、スムーズに自律性を高めるためには、何より、自己主張にそのものに対する抵抗を和らげることから始めることが必要であった。また、抵抗がなくなり、自己主張が明確に表現できるようになった次なる段階になってから

は、実際の対人関係の中でスムーズに自己主張が展開できるように、ロールプレイなどを用いた実践的な自己主張の訓練を行うことが重要であった。つまり、対人恐怖者の抵抗感や進化の段階に留意し、それらに合った手法を用いていくことが必要となる。

下記に、このような心理的援助を行う際の具体的な工夫や配慮などについて記す。

① 初期段階では自己主張などへの抵抗を和らげる手法や配慮を用いること

本事例のBが、自己主張に対する強い抵抗感を示しており、いきなり対人場面で自己主張をすることが難しかったため、一番抵抗感の少ない紙上の自己主張練習から始めたように、自己主張の訓練方法について、出来るだけ抵抗を和らげるような手法を用いて、本人が挫折しないようにしていく必要がある。

また、本事例のBが強い抵抗を示していた父親を対象とするのを避けて、より抵抗感の少ない対象人物をターゲットにして練習を行ったように、自己主張練習の対象についても、最も抵抗の少ない人物を対象に選定して、円滑に進めていけるような配慮が求められるのである。

② 自己主張が進化した段階では現実場面でできる自己主張のアプローチを援助すること

Bの自己主張への抵抗がなくなり、自己主張が明確に表現できるようになった段階では、実際の対人関係の中でスムーズに自己主張が展開できるように、Th.とのロールプレイを用いて、問題となっている対象人物に対して、具体的な自己主張のアプローチを行えるよう実践的な訓練を行った。

この中では、ロールプレイなどの実践に役立つ手法を利用して、対人恐怖者、本人が、現実の対人場面で上手くまで遂行できるよう、本人に適したアプローチを見つけ出し、問題となっている対人関係において、スムーズに自己主張を展開できるように、援助していくことが求められよう。

③ 自己の問題理解を促進して自己主張の改善意欲を高めること

さらに、このような自己主張を進化させるためには、本人自らが問題点を理解し、自己主張改善の訓練への動機付けを高める必要があった。Bは、取り組みが進み自己主張が進化する中で「こんなに我慢してきたのか」と自己の問題を認識し、その直後から、自己主張への意欲、取り組みの進化がより高まり、自らの問題解決へとつながった。

つまり、対人恐怖症を抱える者は、どうしても、赤面などの症状面だけに注意を向けることが多いのだが、対人恐怖症の根本的な改善するためには、症状の背後にある、本人自身が、自らの心理的な問題をしっかりと理解するように導き、自己主張改善への動機付けや意欲を高めていく必要があるだろう。

上記の治療上の留意点をまとめると、対人恐怖症者が示す自己主張への抵抗を最小限にコントロールして、彼らが置かれている状況に合わせて、治療者の援助があれば遂行できるレベルの無理ない課題や手法を設定することが不可欠である。

また、自己表現が進化した次なる段階では、ロールプレイなどの実践に役立つ手法を用いて、現実的対人場面において実行可能な、本人に適したアプローチを見出して、スムーズに自己主張を展開できるように援助していくことが望まれる。

さらには、本人が自己の問題点をしっかりと認識できるように進めていくことが肝要であるといえよう。

このような治療上の観点を重んじて、心理的な治療を進めていくことが、他律性を自律性に転換させ、対人恐怖症の克服を促進させることにつながると考えられる。

謝辞

本論文の報告発表に関して、快諾いただいたBさんに心から感謝を申し上げます。

【文献】

American Psychiatric Association. (1994) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th Edition (DSM-IV). Washington, DC. American Psychiatric Association.

福井康之 (2007) 青年期の対人恐怖—自己試練の苦悩から人格成熟へ 金剛出版

原英樹 (2013) 他律性から自律性への転換—赤面症状に苦しんだ男子学生の変容過程
カウンセリング研究 46, 226-235.

笠原敏彦 (2005) 対人恐怖と社会不安障害—診断と治療の指針 金剛出版

笠原嘉 (1977) 青年期—精神病理学から 中公新書

鍋田恭孝 (1997) 対人恐怖・醜形恐怖—「他者を恐れ・自らを嫌悪する病の心理と病理」
金剛出版

高橋徹 (1976) 対人恐怖—相互伝達の分析 医学書院

内沼幸雄 (1997) 対人恐怖の心理—羞恥と日本人 講談社学術文庫