

## その症状、もしかしたら 社交不安障害かもしれません

人の目が  
気になる…

どう思われるか  
気になって  
自分の意見が  
言えない

人前で文字を書く時  
震えてしまうのでは  
ないかと不安

発表や会議などの  
人前で話す場面で  
過剰に緊張する



**グループの参加には  
医師との相談と参加同意書が必要です。**

ご興味をもっていただきましたら  
診察の際に医師にお伝えください。  
患者様の症状の状態によっては  
グループに参加いただけない場合もあります。  
あらかじめご了承ください。

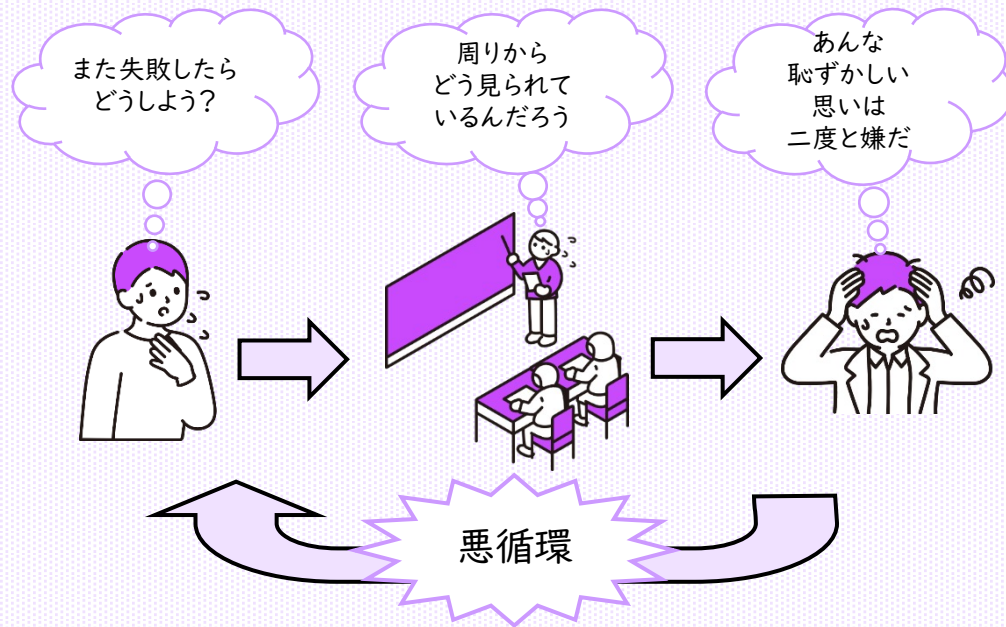
## 社交不安障害のグループのご案内

あらたまこころのクリニック

# 社交不安障害を治療することで 人と接することが楽になります。

## 社交不安障害とは？

社交不安障害は人にどう見られるかが  
過剰に気になり不安になる病気です。



社交不安障害の方は、緊張する場面をなんとか乗り越えても、  
「どうして自分はうまくできないのか」とぐるぐると考え込み、  
自分を責めてしまい、うつ状態を伴うこともあります。

## 当院における社交不安障害の治療

社交不安障害に対する治療は、大きく2つに分けると薬物療法と認知行動療法です。

当院では、薬に頼り切りにならないように、薬物療法に加えて、**グループでの認知行動療法**を取り入れています。社交不安障害は治療していく事で治すことができます。

## 参加された方の声

- 人との会話が少しずつ楽になりそう
- 仕事や日常生活で感じる不安が減りそう
- 性格だと思い、長い間悩んできたが症状の仕組みを知り、性格の問題ではないと知れたため対策が立てられそう
- 自分と同じように悩んでいる人がいて安心できた
- 社交場面に対して自分にはない新しい捉え方を知ることができ不安が和らいだ

