

社交不安ってなんだろう？



みなさん、こんにちは。今年も残り少ない日数になってきましたね。さて、今回のテーマは『社交不安』です。人と接する時や、人前で何かをしなければならない時に、不安になることも多いですね。

日常生活でこのような不安を感じることはありませんか？

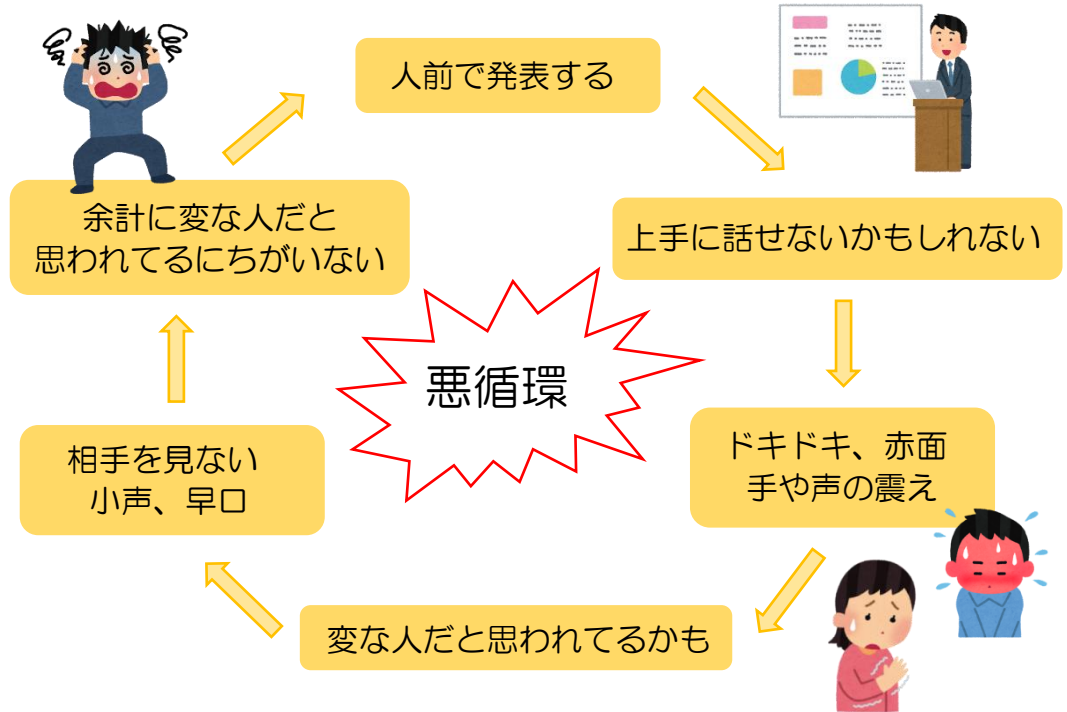
明日のプレゼンで失敗したら、ダメな社員だと思われるかも…

ランチに誘われたけど、うまく会話できるかな…。話のつまらない人だと思われないか心配。

買った商品を返品したいけど、迷惑な客だと思われるかな…。やっぱり返品はやめよう…。

3つの場面はそれぞれ全く違う状況に見えますが、「人からどのように見られているのか」という共通の不安を感じています。このような不安のことを、『社交不安』と言います。

「人からどのように見られているのか」という不安を強めている理由の1つに、考え方や意識の向け方による**悪循環**があるかもしれません。



悪循環に陥ってしまうと、自力で抜け出すのはなかなか難しいです。「人前で何かをするのが苦手」「相手からどう思われているのかすごく気にしてしまう」などでお困りの方は、カウンセリングや集団療法で不安の悪循環を整理してみませんか？

社交不安障害の認知行動療法グループ
 第2・第4木曜日 14:30 ~ 16:00

興味のある方は、診察にて医師にご相談ください。