

最悪な事態に対する他者の解釈の検討（世論調査）

■目標 - 恐れている最悪な事態や否定的な予測が実際に起こったとしても、必ずしも他者が同じように否定的に解釈しないことに気づく

■理論背景

・患者は、行動実験を通して、社交場面において患者の持つ特定の予測を実験し、患者の信念を反証するための証拠を収集することで、恐れていることが実際には起こりにくいことを発見できたはずである。その一方で、患者が恐れている最悪な事態が起こったとしても（震えやどもりなどの不安症状が相手に気づかれる）、他者が否定的に評価するとは限らない。つまり、他者の基準や見方を査定する必要がある。

■手順

※これまでの行動実験を通じて、どのような信念や想定に揺さぶりがかけられたか（変容したか）、そして、「残っている信念は何か」を明らかにしておくとい。このセッションで扱うべき信念や不安症状が、より明確になるだろう。

1. 患者が恐れている最悪の事態や不安症状についてリストアップする。

（どもっていることが相手に知られると、自分が馬鹿だと評価される）

2. 「1.」のリストについての、他者の考えや解釈を検証するための質問を作成する。

- 1) 一般的な質問を作成する（ex.なぜ、人はどもると思いますか？）
- 2) 患者の特定の否定的予測に関する質問を作成する（ex.どもっている人を馬鹿だと思いますか？）
- 3) 調査する人数（可能な範囲で多くの人に、そして割合が計算しやすいキリが良い人数）、対象（職業や性別、年齢層、医療関係者を含むかどうか など）を設定する。

※特に後者への回答は、患者の否定的信念に対する明確な反証を提供してくれる。また、質問紙の回答は、様々な別の説明法を提供してくれるだろう（人がどもっている理由は... ex.何か頭の中で考えているのだろう、考えや意見の処理が早すぎて言葉が追いついていないのだろう、言語障害だろう、子どもの頃に批判された経験があるのだろう など）。

3. 宿題：作成した質問紙を、患者の知り合いや家族、治療者の同僚に配布し、回答を得る。

4. 調査結果から得られた考察や、これまで持ち続けていた否定的な信念や想定について、別の説明法などを話し合う。

※「手順3.」と「手順4.」は、別のセッションで扱う場合があるだろう。調査結果のフィードバックとともに、「残遺する信念・想定を同定する」ことや、短時間で解決できそうな問題については「スキーマワーク」として、ソクラテス式問答などを行っても良い。

「出来事の前後で繰り返しやること」の検討

■目標 - 社交場面に対する前後で、繰り返し考えること、やってしまうことのデメリットに気づく

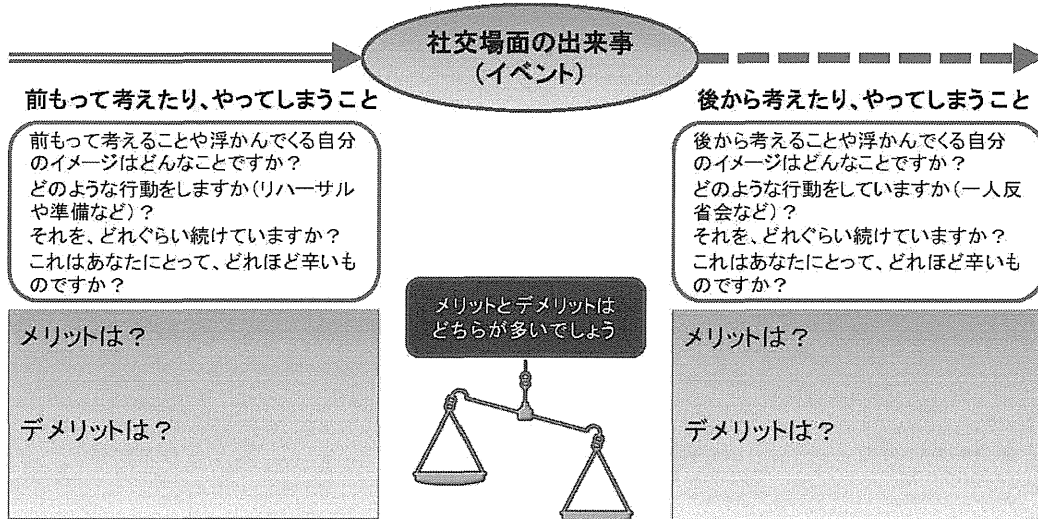
※出来事の前後で繰り返し考えることは、「予期不安と反芻」など、Clark や Wells からも様々な表現を用いている (ex. Pre- & Post-event processing, Anticipatory & Post-processing, Worry & postmortem/rumination)。本マニュアルでは、「Pre- & Post-event processing (think & behave)」について、「出来事の前後で繰り返しやること (考えること、行動すること)」と表現する。

■理論背景

・通常の社交場面では、自分がどのくらい上手く振る舞えたとか、他者から見てどうだったかということについて、はっきりとしたフィードバックを受けることは滅多にない。このため、患者は社会的な交流が終わった後でよくよ考えるのである。後から考えることで、否定的な自己イメージはさらに悪化し、不安はさらに高まることになる。また、社会的な失敗に関する現実には存在しなかった誤った証拠を記憶してしまうのである (感情のバイアスにより過誤記憶が形成される)。

■手順

1. 社交場面・状況に入っていく前後で、どのようなことを考えたり、行動したりしているか同定する。
2. それぞれのメリットとデメリットについて詳細に話し合う (デメリットが多いことへの気づきを促す)。
(もちろん、「出来事の前に行う準備 (リハーサル) は役立つ場合がある」と患者が指摘することもあり、それは実際に正しいことである。しかしながら、患者は過剰なリハーサルを続けることで、とても堅いセリフ、つまり台本に従おうとしてしまうはずである。その場合、「死刑を行うことのメリットとデメリットについて」「ペレとマラドーナはどちらが良いサッカー選手であったか」などの話題を与え、さらに、患者に準備する時間を与えずに即座に答えるように指示する。一方で、台本を準備させて入念にリハーサルさせた後に、質問への答えを述べさせる場合を準備しても良いだろう。これは、十分に準備された台本がなくとも、自然に話ができることを体感させる良い方法となるだろう)
3. 出来事の前後で行うことの、よりデメリットの少ない方法について話し合う。
(後から考えること、やってしまうこと (ex.反芻) については、一切行わないことが望ましい。しかし、これが難しいと思われる患者は、反芻のモードに入った際に、「内部情報に基づく否定的な自己イメージ」と相反する証拠を集めたり、「以前のセッションでビデオフィードバックされた実際の自分の姿」を思い返させることが、スモールステップとして役立つ。)



メリットはそのまま活かして、デメリットが出来るだけ少ない方法を考えましょう

4. 宿題：社交場面に入る前と後で、予期不安と反芻をやめることができたか、またはいつもと違うやり方が出来たかを、その都度記録する (「付録資料 2：ホームワークリスト 出来事の前後で繰り返しやることの検討」を参照)。

自己イメージと結びつく記憶の意味の書き直し (Rescripting)

■目標 - 社交場面で繰り返されるイメージと過去の記憶に振り回されないようになる

■理論背景

・社交場面でのトラウマティックな過去の出来事が、現在の破局的な自己イメージと結びついたり、否定的な信念やスキーマの形成に発展することがある。過去のトラウマ記憶の体験のような他者からの反応が、現在の自分にも起こるかのように感じることもある(フラッシュバック)。それは、患者が過去の限られた情報でしか、現在の出来事を処理できていないためである(情報と記憶のバイアス)。そのため、患者は大人としての自分の視点や、認知行動療法を通して得た新たな視点から、トラウマ記憶を更新する必要がある。

■手順

1. 社交場面で繰り返されるイメージを同定する。

- 1) 社交場面で不安になるときに自動的に生じるイメージを尋ねる
- 2) 目を閉じてイメージを作り出し描写してもらう。
- 3) イメージの生々しさ(鮮明さ)、苦痛の度合いについて評定し(0-100; 全くない-非常にある)、先週起こったイメージの頻度について回数を訪ねる(先週〇回ぐらい)。

2. 記憶を同定する。

- 1) 繰り返されるイメージに関連した記憶を尋ねる(5W1Hで聞くことでイメージを鮮明にする)
- 2) その記憶の意味を言語化してもらう
- 3) 記憶の生々しさ(鮮明さ)、苦痛の度合いについて評定し(0-100; 全くない-非常にある)

3. 信念を同定する。

- 1) イメージと記憶の意味について要約し、信念を同定する
- 2) 信念の確信度を評定する(0-100; 全くない-非常にある)

4. 認知再構成を行う

(要約された信念と別な信念に対しての証拠を書きだし、初期の記憶の意味と現在に対する示唆に挑戦する)

5. イメージの書き換えを行う

- 1) 現在形で、その記憶のときの自分に戻り、今ここで起こっているかのように現在形で語ってもらう
- 2) 記憶を追体験する(その記憶の場面に、今の自分が第三者として見ているように状況を語る)
- 3) 記憶に介入する(大人の自分がその場に一緒にいて、介入したり、同情したり、アドバイスをする)
※3)が終わると、どのように感じるか、記憶が今どのように感じられるか尋ねる。

6. 再評定を行う

イメージと記憶について、それぞれの生々しさ(鮮明さ)、苦痛の度合いについて評定し(0-100; 全くない-非常にある)、信念の確信度についても評定する

7. 宿題: イメージがこの1週間でどのくらい湧いてきたか、回数を記録する

(以下患者さんの治療の進み具合によって選択)

- ・このセッションを行うことによって、新たにできるようになった行動を記録(ポジティブデータログ)
- ・「イメージ書き換え」で若い自分にかけてあげた言葉を書き留めて毎日見ってもらう
- ・「イメージ書き換え」で若い自分にかけてあげた言葉のほかに、効果的な言葉を思いついたら書き留めておく
- ・イメージがどのくらい苦痛か評定する(0-100; 全くない-非常にある)

残っている信念の検討（スキーマワーク）

■目標 - これまでのセッション（行動実験など）の中で反証や変容が難しかった残遺する信念に対して、柔軟的な見方ができるようになる

■理論背景

・ 社交不安障害に特徴的な信念（想定）は以下に分類される。

①社会的行為に対する極端に高い基準、②条件付き信念、③無条件の信念

・ 「①極端に高い基準」と「②条件付き信念」については、これまでに概説された行動実験によって対処することが可能な場合が多い。「③無条件の信念」については、行動実験のような認知の操作によって変容が起こることもあるが、別の認知的操作を追加することを検討する必要がある。なぜなら、「③無条件の信念」は、大抵が漠然としたものであり、それが故に、この信念からなかなか抜け出すことができない。この認知的操作は、うつ病や低い自尊心の患者の治療のために開発されたものを用いると良いだろう。

■手順

※患者に残遺している信念や想定の特徴に合わせて、スキーマワークを実施せよ。以下に一例を示す。

1. 否定的な信念（スキーマ）を「ルール A」として同定する。（付録資料 3：典型的な信念リストを本人とともに参照してもよい）

- 例) ①極端に高い基準：完璧に流暢に話さなければならない、知的で気の利いた人に見られなければならない
②条件付き信念（X であれば Y となる）：もし違うことを言ったらバカにされる、不安になっていることに気づかれると悪く思われる、私に対する興味がなければ人は自分のことを私に話さない
③無条件の信念：私はつまらない、浮いている、変わり者である、私は怪しい

2. 否定的な信念を、観察可能な具体例（具体的な行動など）としてリストアップする（どのような振る舞いをすると、変わり者に思われるのですか？）。

（例：「私は変わり者である」という無条件の信念に対して、「どのような行動をすると、変わり者に思われるのですか？」と尋ね、観察可能な具体例のリスト（例：人と違う意見を言う人、夏でも毛皮を着ている人、逆立ちをして歩き回る人など）を作る。

※この過程を通して、これまで漠然としていた否定的な信念（イメージを含む）を構成する特徴が具体化、言語化、明確化される。患者が考える「社交場面での許容されない範囲」が明らかになる。

3. リストアップした観察可能な具体例が、本人や他者に当てはまるか検討する（あるいは、過去の経験から証拠を探す）。

※漠然とした信念や想定を構成する特徴が、自分には到底当てはまらないことに気づいたり、逆に他の人にも当てはまる特徴であることなどの気づきに繋がる（例：人と違う意見を言う人は変わり者と思われるだろう。しかし、他の人が周りと同じ意見を言うことはよくあるが、私は彼らを変わり者だと思わない）。

※作成された特徴リストを用いて、新たな行動実験やビデオフィードバックの材料にすることも良い。

4. 否定的（非機能的）な信念「ルール A」に代わるべき、肯定的（機能的）な信念・想定を「ルール B」として同定し、いつでも参照できるように、コーピング・カード（フラッシュ・カード）を作成する。

5. 肯定的（機能的）な信念に基づく観察可能な具体例（具体的な行動など）をリストアップする（言語化、明確化する）。

宿題：①「ルール B」に基づくコーピング・カードを毎日暗唱する（携帯の待ち受けや手帳への記載など）。
②「ルール B」を支持する証拠（具体的な行動や考えなど）を自分が発見したり実践できた場合、その時のポジティブな感情とともに、日記として記録していく（ポジティブ・データ・ログ）

※その他のスキーマワークは、「付録資料 7：スキーマワーク」を参照せよ。

再発予防

■目標 - これまでの治療セッションの振り返りと般化を行う。

■理論背景

・認知行動療法は、問題を解決するための具体的な解決方法を、患者自身が主体的に獲得して行くことを支援する指示的な治療技法である。そのため、治療効果が持続しやすく、再発も少ないことで注目されている。この利点を最大限発揮するために、治療を通して獲得した技術や学び、気づきを適切にフィードバックするとともに、他の問題にも般化できるよう操作することが重要となる。

■手順

※再発予防シートの記入を宿題として実施する場合には、別のセッションで振り返りと終結を行うことになる。つまりセッションが2回に渡る場合も考えられる。

1. 再発予防シート（付録資料 8）の記入を通して、症状の変化、生活上の変化、学んだこと、継続すべきこと、残された課題の明確化と対処法について話し合う。

シートに記載されている項目の要点を以下に示す。詳細は付録資料 8：再発予防シートを参照せよ。

- A. あなたの症状について、最悪のときと現在を比べてみましょう
- B. あなたの問題を維持していた要因を復習してみましょう
- C. これまでの回復を継続・強化していくために、何ができるでしょうか？
- D. 今後、いつ、どのような状況で、似たような問題が生じると予想しますか？
- E. 今後はどのように問題に対処しますか？

参考・引用文献リスト

- American Psychiatric Association (監訳: 高橋三郎、大野裕、訳: 染矢俊幸、神庭重信、尾崎紀夫、三村將、村井俊哉)、「DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引」、医学書院 (東京、2014)
- Bennett-Levy J, Butler G, Fennell M, Hackmann A, Mueller M, Westbrook DA, Rouf K: Oxford Guide to Behavioural Experiments in Cognitive Therapy. Oxford University Press, USA; 2004.
- Clark DM, Butler G, Fennell M, Hackman A, McManus T, Wells A (1995). The social behaviours questionnaire and the social attitudes questionnaire (unpublished manuscript). Oxford University.
- Crozier WR, Alden LE: The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians. John Wiley & Sons; 2005.
- ディビッド・M・クラーク/アンケ・エーラーズ (編集・監訳: 丹野義彦)、「対人恐怖と PTSD への認知行動療法」、星和書店 (東京)、2008
- ディビッド・M・クラーク/クリストファー・G・フェアバーン (編集・監訳: 伊豫雅臣)、「認知行動療法の科学と実践」、星和書店 (東京)、2003
- Hackmann A, Clark DM, McManus F: Recurrent images and early memories in social phobia. Behaviour Research and Therapy 2000, 38:601-610.
- Harvey AG, Clark DM, Ehlers A, Rapee RM: Social anxiety and self-impression: cognitive preparation enhances the beneficial effects of video feedback following a stressful social task. Behaviour Research and Therapy 2000, 38:1183-1192.
- McManus F, Clark DM, Grey N, Wild J, Hirsch C, Fennell M, Hackmann A, Waddington L, Liness S, Manley J: A demonstration of the efficacy of two of the components of cognitive therapy for social phobia. Journal of Anxiety Disorders 2009, 23:496-503.
- Wells A, Stopa L, Clark DM (1993). The social cognitions questionnaire (unpublished manuscript). Oxford University.
- Wild J, Clark DM: Imagery Rescripting of Early Traumatic Memories in Social Phobia. Cognitive and Behavioral Practice 2011, 18:433-443.
- Wild J, Hackmann A, Clark DM: Rescripting Early Memories Linked to Negative Images in Social Phobia: A Pilot Study. Behavior Therapy 2008, 39:47-56.

■Clark & Wells モデルによる個人認知行動療法のエビデンスを示す論文

- Stangier U, Heidenreich T, Peitz M, Lauterbach W, Clark DM: Cognitive therapy for social phobia: individual versus group treatment. Behaviour Research and Therapy 2003, 41:991-1007.
- Clark DM, Ehlers A, McManus F, Hackmann A, Fennell M, Campbell H, Flower T, Davenport C, Louis B: Cognitive therapy versus fluoxetine in generalized social phobia: a randomized placebo-controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2003, 71:1058-1067.
- Clark DM, Ehlers A, Hackmann A, McManus F, Fennell M, Grey N, Waddington L, Wild J: Cognitive therapy versus exposure and applied relaxation in social phobia: A randomized controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2006, 74:568-578.
- Mörtberg E, Clark DM, Sundin O, Aberg Wistedt A: Intensive group cognitive treatment and individual cognitive therapy vs. treatment as usual in social phobia: a randomized controlled trial. Acta Psychiatrica Scandinavica 2007, 115:142-154.
- Stangier U, Schramm E, Heidenreich T, Berger M, Clark DM: Cognitive therapy vs interpersonal psychotherapy in social anxiety disorder: a randomized controlled trial. Archives of General Psychiatry 2011, 68:692-700.

■本マニュアルのエビデンスに関する論文

- Yoshinaga N, Matsuki S, Niitsu T, Sato Y, Tanaka M, Ibuki H, Takanashi R, Ohshiro K, Ohshima F, Asano K, Kobori O, Yoshimura K, Hirano Y, Sawaguchi K, Koshizaka M, Hanaoka H, Nakagawa A, Nakazato M, Iyo M, Shimizu E. Cognitive behavioral therapy for patients with social anxiety disorder who remain symptomatic following antidepressant treatment: a randomized, assessor-blinded, controlled trial. Psychotherapy and Psychosomatics. (in press)
- Yoshinaga N, Ohshima F, Matsuki S, Tanaka M, Kobayashi T, Ibuki H, Asano K, Kobori O, Shiraishi T, Ito E, Nakazato M, Nakagawa A, Iyo M, Shimizu E: A preliminary study of individual cognitive behavior therapy for social anxiety disorder in Japanese clinical settings: a single-arm, uncontrolled trial. BMC Res Notes 2013, 6 (74):Epub
- Yoshinaga N, Kobori O, Iyo M & Shimizu E. Cognitive behaviour therapy using the Clark & Wells Model: a case study of a Japanese social anxiety disorder patient. The Cognitive Behaviour Therapist. 2013;6(e3):Epub.

**社交不安障害（社交不安症）の
認知行動療法マニュアル
（治療者用）
付録資料**

付録資料 1：アセスメントシート

現在困っていることを教えてください（主訴）。

いつから始まりましたか？（きっかけになる出来事等）

どのように対処してきましたか？

主訴に関しての社会的資源（医療、その他）について教えてください。

主訴に関して、今回の治療に求めることを教えてください。

現在の生活状況

◆職業 [常勤職員・主婦・学生・パート・自営業・フリーター・その他] (勤務体系など具体的に)

◆現在の家族構成 [婚姻：独身・既婚(年数)・離婚・死別・同居人・その他]

◆日常生活 [友人関係・経済状況・趣味・レクリエーション等]

生活歴

◆出生地・生育地

◆幼少期の家族構成(家族特性・生活状況・ライフイベント)

◆学歴・学校生活状況

◆職歴・職業生活の状況

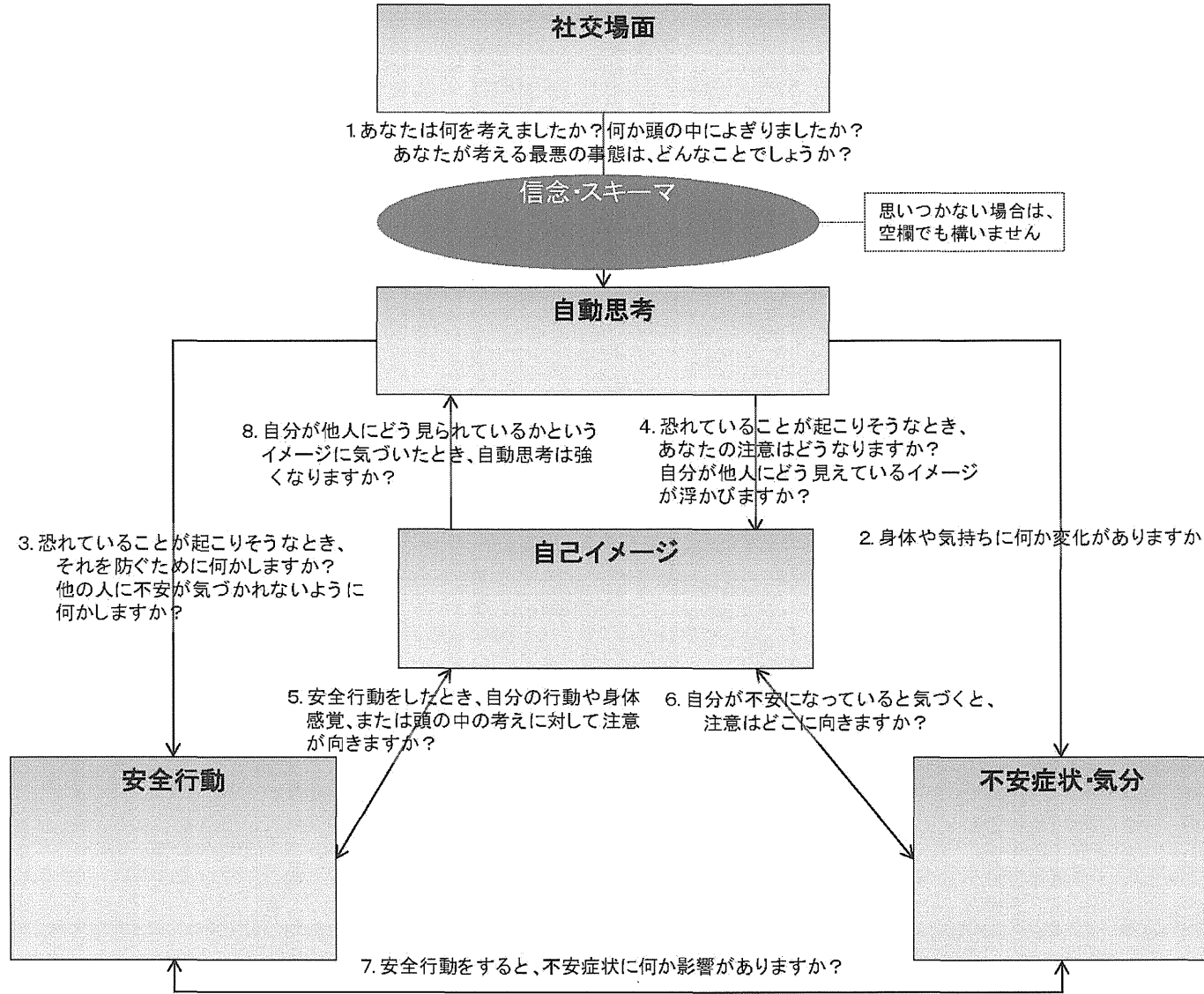
◆その他の家族歴・ライフイベント等

◆既往歴・治療歴

◆生活習慣〔食事・睡眠・排泄・運動・嗜好品（酒・タバコ等）〕

◆特記事項

あなたの社交不安を維持する悪循環はどんなもの？



付録資料 2：ホームワークリスト
ホームワーク（安全行動と自己注目）

普段やっている安全行動にはどんなものがありますか？それをする時としない時の不安度の違いは？

| 日付 | 状況 | 安全行動と自己注目 | 安全行動と自己注目の達成度 | 不安感や疲労感の点数 | 学んだこと |
|------------|------------------------|---|--|--|---|
| 例： ○月○日 | 例： 職場の同僚と昼食を一緒に食べる。 | 例： （安全行動・自己注目あり） 話す前に言う内容をリハーサルする、相手の目を見ないにする、自分からは話しかけない 例： （安全行動・自己注目なし） 話す前に言う内容をリハーサルしない、相手の目を見ながら話す、自分からも話題を振ってみる | 例： いつも通りに、安全行動が出来たし、自分にも注目できた。（100点） 例： 話す内容を事前に考えたり、自分から話題を振ることが出来たが、相手の目をきちんと見ることが出来なかった。たまたま自己注目をしてしまう。（70点） | 例： 不安度 80点 疲労感 80点 例： 不安度 60点 疲労感 30点 | 例： 安全行動をやろうとすると自然と注目が自分に向いて、いつも通り不安になる。安全行動をしない方は、たまたま自己注目をしてしまったが、それでも注意が外に向くと、不安は小さくなるような気がする。少なくとも疲労感は全く違う。まだ安全行動を全部やらないようにすることは難しいけど、少しずつ練習をしよう。 |
| | | | | | |

**付録資料 2：ホームワークリスト
ホームワーク（注意シフトトレーニング）**

注意を柔軟にする練習を毎日しよう

| 日付 | どこで、どんな注意シフトトレーニングをやりましたか？ | 上手く注意を集中させたり、注意をそらすことが出来ましたか？ (0-100) | 注意をそらして気づいたことはありますか？ |
|----|--|---|---|
| | 例： コーヒーショップで、五感にそれぞれ集中するトレーニングをやった。 | 例： 80点 (視覚トレーニングだけは、人がいて緊張したので集中できなかった 50点) | 例： コーヒーよりもケーキの甘い匂いの方が強いことを知った。一人で来ている人が8割ぐらいだった。そして、こんなにキョロキョロしている自分を見る人は、ほとんどいなかった。 |
| | | | |

付録資料 2：ホームワークリスト
ホームワーク（行動実験）

あなたが苦手な社交場面で恐れていることは？実験のように検証してみよう

| 1. 状況 | 2. 予想 | 3. 実験方法 | 4. 結果 | 5. 実験から学んだこと |
|---------------------------------|--|--|---|---|
| なるべく詳細な状況を頭の中で思い描き、それを書き出しましょう。 | 何が起ると予想しますか？それはどのようにして分かりますか？その確信度は(0-100点)？ | 何をしますか？安全行動を止めることをイメージして考えましょう。 | 何が起こりましたか？予想は正しかったかです(0-100)？事前の予想と現実の結果には、どんな違いがありますか？ | どんなことを学びましたか(新しい発見は)？予想したことが今後おこる可能性はありますか？もとの予想をさらに実験するには？納得がいけないことは？ |
| 例： コーヒーブレイクで、他の同僚に話しかける。 | 例：頭に浮かんだことをそのまま話したら、笑われたり、無視されたり、変な人だと思われる。(それはどのようにして分かりますか？)相手の目を観察して視線を自分から外される。視線が自分に集まる。 ：80%の確率 | 例： 頭に浮かんだことを何でも言ってみる。そして安全行動をせずに、他の同僚の視線の動きを観察する。 | 例： 視線はそらされなかったし、凝視もされなかった。 1人が関心を示して色々な質問をしてきて、その人は笑顔だった 予想は正しくなかった(10%) | 例： その人が笑っていたのは会話が楽しかったからで、私を馬鹿にしたわけではないだろう。思ったよりも受け入れられるかもしれない。お互いよく知っている同僚同士だったので、今度はよく知らない人を相手にやってみよう。 |
| | | | | |

付録資料 2 ホームワークリスト
ホームワーク（出来事の前・後で繰り返しやることの検討）

| 出来事 | 前もって考えたり、やってしまうこと | | 後から考えたり、やってしまうこと | | | |
|-----|--|--|---|--|--|---|
| | <p>前もって考えることや浮かんでくる自分のイメージはどんなことですか？ どのような行動をしますか（リハーサルや準備など）？ それを、どれぐらい続けていますか？ これはあなたにとって、どれほど辛いものですか？</p> | <p>このリハーサルや準備したことのメリットとデメリットは何ですか？ 思いつく限り考えてみましょう。</p> | <p>メリットを活かして、デメリットを少なくするには、どんな方法がありますか？</p> | <p>後から考えることや浮かんでくる自分のイメージはどんなことですか？ どのような行動をしていますか（一人反省会など）？ それを、どれぐらい続けていますか？ これはあなたにとって、どれほど辛いものですか？</p> | <p>このリハーサルや準備したことのメリットとデメリットは何ですか？ 思いつく限り考えてみましょう。</p> | <p>メリットを活かして、デメリットを少なくするには、どんな方法がありますか？</p> |
| | | | | | | |

付録資料 3：典型的な自動思考・安全行動・信念リスト

典型的な自動思考リスト

- ・上手に話せず、どもってしまう
- ・しどろもどろになってしまう
- ・変な話し方になってしまう
- ・つい失礼なことを言ってしまう
- ・相手を傷つけてしまう
- ・嫌われてしまう
- ・ばかだと思われる
- ・挙動不審と思われる
- ・拒絶されるだろう
- ・物を落としたり、グラスをこぼして、失敗する
- ・汗ばんでいることに気づかれる
- ・顔が赤くなっていることに気づかれる
- ・手や声、体の震えが出てしまい、抑えられない
- ・つまらない人間だと思われる
- ・不安の強い、小心者だと思われる
- ・じろじろ見られるのではないかと
- ・変な人だと、目をそらされるのではないかと

典型的な安全行動リスト

- ・アイ・コンタクト（視線）を避けて、下を向く
- ・表情や赤面を見られないように顔を隠す
- ・表情、赤面、発汗などを隠すために、マスクや伊達メガネをする
- ・自分が他者にどう見えるか想像する
- ・（震えが出ないように）グラスやマイクなどをきつく握る
- ・人や物の影に隠れる
- ・端にいて、気づかれないようにする
- ・言葉数を少なくして、なるべく黙っている
- ・頭の中で文章をリハーサルする（頭の中で言おうとすることを検閲する）
- ・自分自身について話すことを避ける
- ・機関銃のように、たくさんの質問を尋ね続ける
- ・スピーチで、息継ぎや間が空くことを避ける
- ・余裕を持っているかのように、作り笑いをしてふるまう
- ・原稿やカンペを用意して話す

典型的な信念リスト

- ・私は他人に弱いところを見せてはいけない
- ・もし私が対人場面でミスをおかしたら、人は私を拒絶する
- ・私は、優秀な人間に見えなければいけない
- ・不安は弱さのサインである
- ・私の不安は他人から見てわかりやすい
- ・私は他の人から認められなかったら価値がない
- ・私が不安であることを誰にも気づかれてはならない
- ・他者が本当の私のことを知ってしまったら、嫌われてしまう
- ・私が優秀な人間、おもしろい人間でなかったら、私は好きになってもらえない。
- ・私には魅力がない
- ・だまっていると、他人は私のことを退屈だと思う。
- ・私はつまらない人間だ。
- ・私は常に他の人たちの期待に応えなければならない。

付録資料 4:「ビデオフィードバック」 セッション記録用紙

ビデオ視聴 前

1. どのような自分の姿（自己イメージ）が映っていると思いますか？（イメージや見た目の印象）

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

2. その自己イメージでは、どのような自分の様子（不安症状など）が観察できると思いますか？（「1」の具体的な特徴）

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

3. 「2」の自己イメージは、どの程度映っていると思いますか？度合い（0-100）、出現頻度（回）、持続時間（分）など

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

4. 自己イメージは、どれぐらいはっきりと思い浮かびますか？（鮮明度） 0-100

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

5. 自己イメージを思い浮かべると、どれぐらい辛いですか？（不安・苦痛度） 0-100

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

6. 自己イメージは、ビデオで見ても同じように映っていると思いますか？（確信度） 0-100

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

7. 自己イメージを他の人が見たら、どういう反応をされると思いますか？（イメージを元にした予測）

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

ビデオ視聴 後

1. ビデオには、予想した自分の姿（自己イメージ）が映っていましたか？（イメージや見た目の印象）

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

2. ビデオには、どのような自分の様子（不安症状など）が観察できましたか？（「1」の具体的な特徴）

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

3. ビデオには、自己イメージがどの程度映っていましたか？ 度合い（0-100）出現頻度（回）、持続時間（分）など

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

4. ビデオを見る前の自己イメージは、どれくらいはっきりと思ひ浮かびますか？（鮮明度） 0-100

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

5. ビデオを見る前の自己イメージを思い浮かべると、どれくらい辛いですか？（不安・苦痛度） 0-100

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

6. ビデオを見る前の自己イメージは、ビデオで見ても同じように映っていましたか？（確信度） 0-100

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

7. ビデオに映っていた自分の姿を他の人が見たら、どういう反応をしますか？（現実を踏まえた予測）

安全行動をする場合

安全行動をしない場合

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

付録資料 5：行動実験リスト

■「□□をしたり△△に気づかれると、他の人は〇〇のような反応をするだろう」という信念や想定に対する行動実験の例

| 1. 状況 | 2. 予想 | 3. 実験方法 | 4. 結果 | 5. 実験から学んだこと |
|--|---|--|---|--|
| なるべく詳細な状況を頭の中で思い描き、それを書き出しましょう。 | 何が起ると考えますか？ それはどのようにして分かるのですか？ その確信度は(0-100点)？ | 何をしますか？ 安全行動を止めることをイメージして考えましょう。 | 何が起りましたか？ 予想は正しかったですか(0-100)？事前の予想と現実の結果には、どんな違いがありますか？ | 予想したことが今後おこる可能性はありますか？ もとの予想をさらに実験するには？ 納得がいかないことは？ |
| 例： コンビニエンス・ストアのレジへ、ペットボトルを2本持参して、店員さんに、1本を買うのやめますと、返品する | 例： 店員さんは、私が変わる人だと思う (どのようにしてわかるのか？) 私の顔をじろじろ見つめる 80% | 例： アイコンタクトを避けるという安全行動を止めて、店員さんの顔を見て、店員さんの視線が、Aの顔に向くかどうかを観察する | 例： 店員さんは、ペットボトルのバーコードスキャンで忙しいみたいで、Aの顔に視線を向けることはなかった。 | 例： 店員さんは、返品しても顔を見ない、つまり、変な人だと思わない。 (今後起こる可能性は、50%) 今回はたまたま、優しいおばさん店員さんだったから、大丈夫だったのかもしれない。 次回は頑張って、若い男の店員さんで実験をしてみよう。 |
| 仲の良い同僚と昼食を食べるときに、普段は出ない不安症状(手の震え)をみせてみる | 同僚は私の震えにすぐ気がつくだろう (どのようにしてわかるのか？) 手元にみんなの視線が集まる 100% (仲が良いので)手の震えを指摘してくる 80% 笑い話として馬鹿にされる・茶化される 40% | 会話の最中に、ペットボトルを口元に近づけて手を震わせる 同僚の視線がどこに向いているか観察する 手を震わせた後の同僚の反応・会話の内容を注意深く聞く | 7人で円卓での昼食。最初誰も気づかなかったので、少し大きめに震わせたところ、こぼれてしまったお茶を2人が見た(そのうち1人は明らかに私の手元を見た)。 しかし、誰も私の震えていることにお茶がこぼれたことにツッコみを入れな | 手元を一人だけ見たが、震えている最中ではなかったので、震えには気がついていないと思う。「気づいてほしい」と思いはじめると、逆にどれだけ自分が注目されていないかが分かった(思ったよりも周りの人は自分を気にしていない)。だから、周りの人は私の不安症状に気づくことは少ないかもしれない(今後起こる可能性、3 |

その他：

- ・頬にチークで明らかに赤く塗り、ショッピングに出かけて店員に商品の質問をしたり、買い物をする。
- ・明らかに手を震わせたり、飲み物をこぼしてみる。
- ・当たり前の質問をしてみる(図書館の案内板の前で「図書館はどこですか?」、家電量販店のテレビコーナーで「テレビはどこに置いてますか?」)。
- ・お店で一回購入したものをすぐに返品をしてみる。
- ・他人からの誘いを断ってみる。
- ・自分の好みを最初に伝えてみる。
- ・会話の途中に明らかな間を作ったり、わざとどもったり、会話の間に「えー」「んー」を入れて話してみる。
- ・顔や脇の下を目に見えるように水で濡らして、人混みに行ってみる。
- ・明らかに目立つピンクのシャツを着て仕事し、何か変わったことが起こるか観察してみる。

付録資料 6 : 「自己イメージと結びつく記憶の意味の書き直し」 セッション記録用紙

1. 社交場面で繰り返されるイメージを同定する。

イメージの記載

→あなたが社交場面で不安になるときに心の中に現れることについてお話したいと思います。不安になるときは、たいてい考えやイメージや素早く過ぎて行く映像が心の中に現れます。このような不安な時に心の中にあがってくる映像やイメージについて今日は話し合っていきます。社交場面で不安になるときに、何か自動的に生じる映像（イメージ）はありますか？

イメージの中で

→何が見えるものがありますか？

→何が聞こえるものがありますか？

→味覚のイメージが含まれますか？（持つ人は稀なので出てこなくても問題ない）

→においのイメージが含まれますか？（持つ人は稀なので出てこなくても問題ない）

→何か体に感じるものイメージが含まれますか？（動悸、震え、顔のほてり、など）

イメージの意味の記載

→そのイメージについて最悪なことは何ですか？それはあなたが人としてどのようなことを意味していますか？