

社交不安症における認知行動療法

基礎研究から臨床実践まで

野田昇太監修

野田昇太, 西内基紘, 渡邊美紀子,
本田由美, 大川 翔, 加藤伸弥著

星和書店, A5判192頁, 2,860円, 2025年11月刊

(宮崎大学医学部看護学科) 吉永尚紀

社交不安症は有病率が高く、生活機能や対人関係に長期的な影響を及ぼし得る。各国の診療ガイドラインでは認知行動療法が精神療法の第一選択として位置づけられている一方で、臨床で適切に実施できる担い手の不足は依然として大きな課題である。さらに、標準的に実施しても十分な改善に至らない症例が一定数存在する現実を踏まえると、研究エビデンスと臨床実践を架橋しながら知見を体系的に整理・更新していくことの意義は大きい。

本書は、こうした課題を正面から見据え、基礎研究から臨床実践まで世界中で蓄積されてきた知見を幅広く整理し、臨床の見立てと介入の要点を押さえつつ、研究知見との接続や今後の課題まで俯瞰できる形で提示している。読み進めるほどに、射程の広さと、臨床と研究を往還させる構成の確かさが印象に残る。章立ては、疾患の歴史、疫学的特徴、認知行動モデルと複雑ネットワークの観点からの精神病理の理解を起点に、アセスメントと基本技法の解説へと段階的に進み、臨床での実施法と注意点が具体的に描かれている。

加えて、子どもへの適用、第三世代の認知行動療法、研究展望にも触れられており、標準的理解と実践の手がかりを得ながら、領域全体の見取り図も得られる。臨床の枠組みにとどまらず、研究の到達点と未解決の論点を整理し、今後の検討課題を見通せるよう構成されている点は本書の大きな魅力である。社交不安という苦痛がなぜ人の心に立ちはだかり続けるのかという根本的な問いに対して、進化心理学の観点からの示唆が提示されている点も、読後に残る論点となる。

とりわけ特筆すべきは、文献が丁寧に引かれ、主張の根拠が見える形で提示されていることである。臨床家には見立てと介入選択の手がかりを、研究者には先行研究の地図と論点の所在を与えてくれる。経験則や「うまくいった感覚」が先行しやすい臨床において、本書は可能な範囲で研究エビデンスに接続しながら、症状維持の理解や各技法の作用機序を深められるよう整理して示している。その結果、「うまくいった」症例について、なぜ奏功したのかを説明できる視点も得られる。

本書は、「効く」治療法を確かな形で実践に落とし込むことと、それを支える知識体系・技法・エビデンスを更新し続けることの双方に、確かな足場を与えてくれる。初学者には導入として、臨床家・研究者には知識更新のためのリファレンスとして、手元に置く価値がある一冊である。社交不安症に悩む当事者にとっては専門的に感じられる箇所も少なくないが、自己理解を深め、対処の選択肢を広げる手がかりは随所にある。難解に感じる部分は、必要に応じて専門家にも相談しながら参照すれば、本書は心強い伴走者となるだろう。