

[論 文]

大学生の社会不安と生理的反応に対する認知の関係

The Relationship of the Social Anxiety of College Students
and the Cognition of Bodily Sensations

藤 田 文
Fujita Aya

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the relationship among the Japanese version of Social Phobia Scale (SPS) and Social Interaction Anxiety Scale (SIAS) and the cognition of bodily sensations and communication style of college students. The SPS assesses the fear of scrutinized during performance in the presence of others, while SIAS assesses the fear of social interaction. Nineteen-six second grade college students completed the SPS and the SIAS and the questionnaire about the bodily sensations and the passive communication style. The results showed that high socially anxious students overestimated the visibility of their bodily sensations and their passive communication style to others more than low socially anxious students. And high socially anxious students feared the negative evaluation from others regarding their bodily sensations and their passive communication style more than low socially anxious students. The results of the previous research were supported. It was concluded that the bodily sensations were very important factor considering the social anxiety. The implications for intervention in socially anxious students were discussed.

Key words :social anxiety, social phobia scale, social interaction anxiety scale,
bodily sensations, college students,

【問題と目的】

社会不安とは、人前でのスピーチや会話といった社会的場面に対する不安を指す。この不安が顕著で持続的になり、日常生活に支障をきたす状態になると社会不安障害と診断される(金井・木戸・鈴木・坂野, 2005)。DSM-IV-TR (American Psychiatric Association, 2000)によると、社会不安障害 (Social Anxiety Disorder) とは、「よく知らない人達の前で他者の注視を浴びるかもしれない社会的状況または行為をするという状況の1つまたはそれ以上に対する顕著で持続的な恐怖。その人は、自分が恥をかかされたり、恥ずかしい思いをしたりするような形で行動することを恐れる。」といったことを主な特徴とする精神疾患である。社会不安障害にはサブタイプがあり、ほとんどの社会的場

面での不安を感じる全般性や、人から観察されるパフォーマンス場面で不安を感じるパフォーマンス型や、会話場面などで不安を感じる対人交流型がいることが示されている。全般性の社会不安障害は、不安感・恐怖感や赤面・動悸などの身体症状の出現やそれに対する回避行動などが様々な社会的状況で起こる場合で、発病時期は思春期が多く、そのまま普通の社会生活を営むのが困難になり、ひきこもりになってしまう場合もある（尾崎, 2007）。

Grant, Hasin, Brancoら（2005）によれば、社会不安障害の平均発症年齢は15歳前後で、12歳前後での発症が多いとされ、その後22, 23歳までには低下して横ばいとなる。久松（2006）によれば、日本での社会不安障害の時点有病率は4.5%で、そのうち61.3%は女性である。このように社会不安障害は、発症年齢が低く、患者が社会と関わる姿勢と症状の経過が密接に結び付きやすいと考えられている（太田, 2007）。従って、青年期の心理的特性を考える上で、社会不安傾向は重要な視点となりうる。社会不安障害と診断されるほどではないが、対人関係場面における不安を抱えている青年は少なくないと考えられる。

社会不安の維持要因として、生理的反応に対する認知の歪みがあることが示されている。多くの人は社会的場面において動悸、震え、発汗、顔のこわばりといった生理的反応を経験する。しかし、社会不安者は、不安の低い人と同程度の生理的反応を経験していたとしても、生理的反応を偏って認知するために生理的反応自体が脅威刺激となり、不安が維持されると考えられている（金井, 2008）。生理的反応に対する認知の歪みに関する先行研究では、次の2点が明らかにされてきた。(1) 社会不安者は、自分が不安を感じていることを他者に気づかれるのを恐れるために、他者にはわからない程度の生理的反応であるにも関わらず、他者が気づいていると考えたり、実際に生理的反応が他者に見えていたとしても、その程度を過大に評価したりする（McEwan & Devins, 1983）、(2) 社会不安者は生理的反応を示すことによって他者から“弱弱しい”、“おかしい”などと否定的に評価されるのではないかと考える（Roth, Antony, & Swinson, 2001）。金井・佐々木・岩永・生和（2010）によっても、社会不安が高い人が生理的反応に対する認知の歪みがあることが示されている。パフォーマンス場面でも対人交流場面でも社会不安が高い全般型は、生理的反応の知覚も、生理的反応が他者に気づかれる程度も、生理的反応に関する他者からの否定的評価に対する恐れも、すべて得点が高く過大に認知していた。

しかし、この関連を示す日本でのデータは不足しており、社会不安と生理的反応に対する認知の歪みについて、さらに検討する必要があると考えられる。このことから本研究では、金井ら（2010）によって示された社会不安と生理的反応に対する認知の歪みの関係を追試することを第一の目的とする。

また、従来の研究で社会不安障害傾向にある大学生は、他者のあいまいな行動を否定的に解釈することが示された（金井・笹川・陳・嶋田・坂野, 2008）。この研究では、対象者は大学生活について4分間自由にスピーチし、スピーチしている間聞き手の反応を意識して見るように教示された。聞き手は、参加者とは異性であると共に初対面であった。聞き手はスピーチ中、髪をかきあげる、頭をかく、腕を組む、咳払いする、頬杖をつく行動を10秒ごとに行った。この結果、社会不安が高い者は、低い者に比べて、このような他者の

あいまいな行動を否定的に解釈する程度が強いことが明らかになった。また、その行為を自分に影響するものであると解釈し、それが脅威となって社会不安が維持されることが明らかになった。これらの結果から、社会不安傾向の高い人は、自分が行っている対人行動やそれに対する相手の反応を敏感に知覚し、その行動によって相手から嫌われるのではないかとという否定的認知を過剰に行っている可能性が示された。

近年、「私は人見知りです」という表現で自分の対人関係の苦手意識について語る大学生がかなりみうけられる。彼らの表現する人見知りは、幅広い意味合いを持っていると考えられるが、社会的スキルが未熟であり、特に初対面の人や親しくない人との関係形成が難しいことを示しているようだ。このような大学生の示す具体的な人見知り行為は、それほど大きな問題になるとはいえないが、対人関係を形成・維持する上では消極的な行動だと考えられるものである。つまり、自分から積極的には相手と関わらない行動や、会話の維持に消極的な行為、相手に合わせて積極的に応答しようとしめない行動のことである。このような人見知り行為は、特に気にしなければマイペースな行動として捉えられるものでもあり、対人関係を避けることには直接結びつかないと考えられる。しかし、生理的反応と同様に、本人がこれを敏感に知覚し、嫌われるのではないかと気にしすぎると社会不安、対人関係の回避に結びつき、ひきこもりへと移行していく可能性が高まると考えられる。

従って本研究では、人見知り行為を消極的な対人行動ととらえ、社会不安と自分が行う人見知り行為への認知の歪みとの関連を明らかにすることを第二の目的とする。社会不安が高い人は、人見知り行為に対して、他者から気づかれるのではないかと気にする程度が高く、それを気づかれることによって他者から嫌われるのではないかと気にする程度も高いといった認知的な歪みがあるのではないかと予想される。

【方 法】

調査対象者：本研究の対象者は、短期大学2年生の96名（男性9名・女性87名）だった。対象者の性別に偏りがあるが、金井・笹川・陳・鈴木・嶋田・坂野（2004）の研究で、社会不安の程度に性差が見られないことが示されているため、本研究では少数の男性も含めて分析を行った。

手続き：共通教育科目「心理学」の講義時間中に集団で質問紙調査が実施された。質問紙の内容は以下の通りだった。

（1）生理的反応と人見知り行為に対する認知：対人場面における生理的反応については、金井ら（2010）の研究で用いられた7項目を採用した。具体的には、「人と話をする時に声が震えてしまう」「人と接する時に緊張して赤面してしまう」「人とコミュニケーションをとる時に心臓がドキドキする」「人と話す時に緊張で顔がこわばってしまう」「人と話をする時に手足が震えてしまう」「人と話をする時に頭が真っ白になってしまう」「人とコミュニケーションをとる時に緊張のあまり手や顔に汗をかいてしまう」という7項目だった。

人見知り行為については、大学生の日常の対人関係において、対人関係形成に消極的な行為、相手との会話の継続に消極的な行為、対人的な応答の稀薄性を示す具体的な行為を

特定し、筆者が作成した。具体的には、「初対面でもすぐに打ち解けられる」（逆転項目）、
「『連絡先交換しよう』『一緒にご飯食べに行こう』と自分から言える方だ」（逆転項目）、
「基本的に人から話しかけてもらうのを待つ方だ」、「エレベーターなどで知り合いに会った時、相手から挨拶がなければ特に自分からは絡まない」、「どちらかと言ったら口数は少ない」、「人と笑うツボが違う気がする」、「よく会話の中で『すみません』と言ってしまう」、「話の途中で違う話題を出してしまう」、「話の途中で『話し聞いている?』と相手に言われることがある」、「自分のリアクションは薄いと思う」、「周りの人たちのリアクションがオーバー過ぎると思う事がある」という11項目だった。

これらの生理的反応と人見知り行為について、①普段の自分の行動としてどの程度当てはまるか（1. 全く当てはまらない～7. 非常に当てはまる）、②周りの人にその行動が気づかれるのではないかとどの程度気になるか（1. 全く気にならない～7. 非常に気になる）、③周りの人にその行動が気づかれた時「嫌われるかもしれない」とどの程度考えてしまうか（1. 全く考えない～7. 非常に考える）、についてそれぞれ7段階で評定してもらった。

①の普段の自分の行動として当てはまる程度を「1. 全く当てはまらない」と評定した場合は、②のその行動が気になる程度と③周りの人に気づかれたとき嫌われると考える程度についても「1. 全く気にならない」と「1. 全く考えない」に評定するように教示した。

（2）社会不安の測定：社会不安については、Mattick & Clarke (1998) によって開発され、金井ら (2004) で日本語版による妥当性が示された社会不安認知尺度 (SPS・SIAS) を採用した。

SPS (Social Phobia Scale) は、他者から観察される社会的状況、主として人前でのパフォーマンス状況に対する不安を測定するものである。具体的には、「人が自分の行動を奇妙だと思うのではないかと心配する」「人が自分を見ていることがわかるときこちなくなったり緊張したりする」「人前で話すとき緊張する」などの20項目で構成されていた。

また、SIAS (Social Interaction Anxiety Scale) は、人との会話やつきあいのような他者と交流する状況に対する不安を測定するものである。具体的には、「集団でつきあうのは緊張する」「人前で何を話したらいいかわからないと心配する」「自分のことや自分の気持ちについて話すとき緊張する」などの20項目で構成されていた。

SPSとSIASについて、自分の行動として当てはまる程度を「1. 全く当てはまらない」から「5. 非常に当てはまる」までの5段階で評定してもらった。

【結 果】

（1）社会不安の高さによる生理的反応と人見知り行為の認知の違い

社会不安の高さによる生理的反応と人見知り行為の違いを調べるために、社会不安認知尺度のSPSとSIASの評定値を合計し、全対象者の平均値よりも認知の高い人を社会不安高群、低い人を社会不安低群として分類した。各群の生理的反応と人見知り行為が、普段の自分の行動に当てはまる程度の評定値をそれぞれ合計し、図1に示した。

このデータに基づき、2社会不安（高・低）×2行為（生理的反応・人見知り行為）の

2要因の分散分析を行った。その結果、社会不安の主効果が有意だった ($F(1,80) = 43.3, p < .01$)。つまり、社会不安が高い人の方が低い人よりも生理的反応や人見知り行為を多く行っていると認知していることが示された。また、行為の主効果も有意だった ($F(1,80) = 155.6, p < .01$)。つまり人見知り行為の方が生理的反応よりも全体的に行動の認知の度合いが高いことが示された。

さらに、社会不安と行為の交互作用も有意だった ($F(1,80) = 5.4, p < .05$)。単純主効果の検定の結果、すべてに有意差が見られた。つまり、社会不安高群よりも社会不安低群の方が生理的反応と人見知り行為の認知の差が大きいことが示された。社会不安高群は、人見知り行為の方が普段自分がしているという認知が高いが、生理的反応も普段の自分に当てはまると認知している。一方社会不安低群は、同様に人見知り行為の

方が普段自分がしているという認知の方が高いが、社会不安高群に比べると生理的反応に関しては、普段の自分に当てはまることは少ないと認知していることが明らかになった。

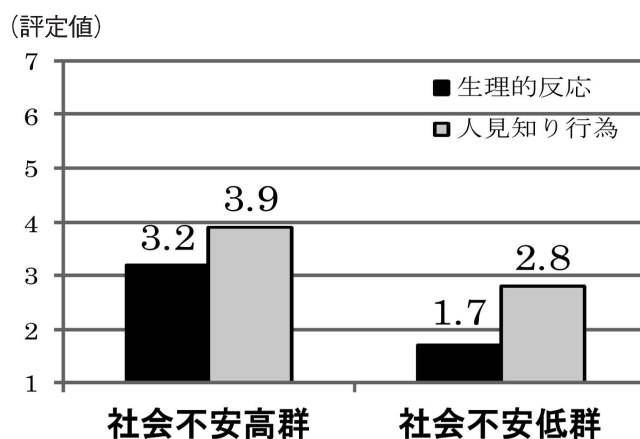


図1 社会不安による生理的反応と人見知り行為の違い

(2) 社会不安の高さによる生理的反応と人見知り行為を気づかれると考える程度の違い

(1)の結果と同様に社会不安高群と低群に分類し、生理的反応と人見知り行為を他者に気づかれるのではないかと考える程度の評定値をそれぞれ合計し、図2に示した。

このデータに基づき、2社会不安(高・低) × 2行為(生理的反応・人見知り行為)の2要因の分散分析を行った。その結果、社会不安の主効果が有意だった ($F(1,80) = 41.1, p < .01$)。つまり、社会不安が高い人の方が低い人よりも生理的反応や

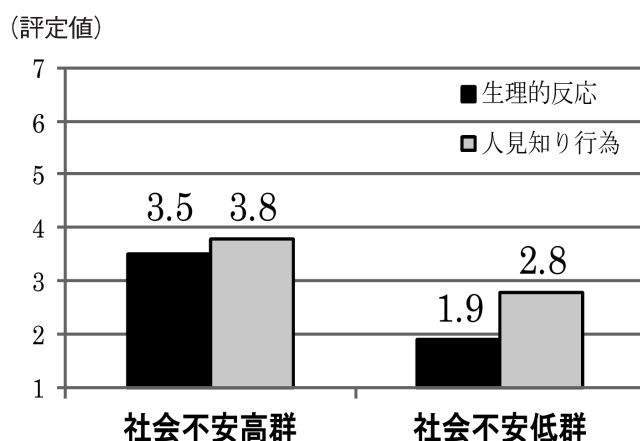


図2 社会不安による生理的反応と人見知り行為を気にする程度

人見知り行為を他者に気づかれるのではないかと考える程度が高いことが示された。また、行為の主効果も有意だった ($F(1,80) = 49.6, p < .01$)。つまり人見知り行為の方が生理的反応よりも全体的に他者に気づかれるのではないかと考える程度が高いことが示された。

さらに、社会不安と行為の交互作用も有意だった ($F(1,80) = 9.1, p < .01$)。単純主効果の検定の結果、すべてに有意差が見られた。つまり、社会不安高群よりも社会不安低群の方が、生理的反応と人見知り行為を他者に気づかれるのではないかと考える程度の差が大きかった。社会不安高群は、生理的反応も人見知り行為も他者に気づかれるのではないかと考える程度が高いが、社会不安低群は、特に生理的反応については他者に気づかれるかどうかを考えることが少ないことが明らかになった。図1と図2を比較してみると、社会不安低群は普段の自分に当てはまるかどうかという評定値よりも、それを他者に気づかれるのではないかと考える程度の評定値の方が低くなっている。つまり、実際に自分が生理的反応に当てはまっていたり、人見知り行為をしていたとしても、それを他者に気づかれるかどうかを気にしていない。一方社会不安高群は、自分が生理的反応に当てはまっているという評定値よりも、それを他者に気づかれるかどうかを考えてしまう評定値の方が高い傾向にある。社会的不安高群は、特に生理的反応について、他者の目を大きく意識していることが示された。

(3) 社会不安の高さによる生理的反応と人見知り行為で嫌われると考える程度

(1)の結果と同様に社会不安高群と低群に分類し、生理的反応と人見知り行為を他者に気づかれた時に嫌われるかもしれないと考える程度の評定値を合計し、図3に示した。

このデータに基づき、2社会不安(高・低) × 2行為(生理的反応・人見知り行為)の2要因の分散分析を行った。その結果、社会不安の主効果が有意だった ($F(1,80) = 39.8, p < .01$)。つまり、社会不安が高い人の方が低い人よりも生理的反応や人見知り行為を他者に気づかれた時に嫌われるかもしれないと考える程度が高いことが示された。また、行為の主効果も有意だった ($F(1,80) = 107.4, p < .01$)。つまり人見知り行為の方が生理的反応よりも全体的に人見知り行為を他者に気づかれた時に嫌われるかもしれないと考える程度が高いことが示された。

さらに、社会不安と行為の交互作用も有意だった (F

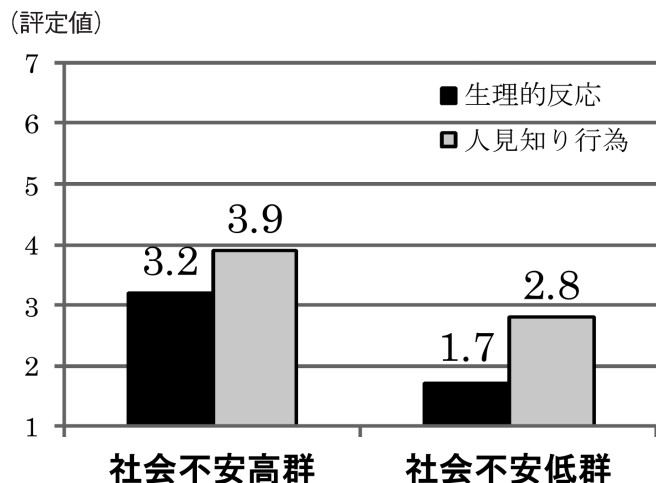


図3 社会不安による生理的反応と人見知り行為で嫌われると考える程度

(1,80) = 6.0, $p < .05$)。単純主効果の検定の結果、すべてに有意差が見られた。つまり、社会不安高群よりも社会不安低群の方が生理的反応と人見知り行為の差が大きかった。社会不安高群は、生理的反応も人見知り行為も他者に気づかれた時に嫌われるかもしれないと考える程度が高いが、社会不安低群は、生理的反応が他者に気づかれたときに嫌われるかもしれないと考える程度が少ないことが明らかになった。

図1～3を通して、社会不安高群と低群の特質をまとめる。対象は一般の大学生であったため、全体的には、評定値は高くても3～4点台であり、それほど高いものではなかった。しかし、社会不安高群と低群では、その特質に違いがみられた。

社会不安高群は、社会不安低群と比べて生理的反応が多く人見知り行為を多く行っていると認知していた。また、それを他者に気づかれるのではないかと気にして、さらには気づかれると嫌われるのではないかと考える程度も高かった。特に、生理的反応に関しては、生理的反応があるという認知の評定値よりも、他者に気づかれるのではないかと気にする程度の評定値の方が高かった。また、気づかれたら嫌われるのではないかとという評定値は、それよりは高くなかった。従って、嫌われるかどうかという結果の認知というよりも、他者から見られているという他者の視点を敏感に認知する傾向が認められた。

一方社会不安低群は、生理的反応に関する認知も低く、人見知り行為も少ないという結果だった。さらに、他者に気づかれることを気にしたり、嫌われるのではないかと考える程度は低かった。特に生理的反応については、社会不安高群との差が大きく、社会不安低群にとっては生理的反応に対する認知はほとんどないことが示された。人見知り行為については、社会不安高群よりは少ないが、生理的反応よりは自分に当てはまるという認知がみられ、他者からの視線も気にしていることが示された。

【考 察】

本研究は、大学生の社会不安と、生理的反応及び人見知り行為への認知の関連を明らかにすることを目的としていた。質問紙調査の結果、生理的反応と人見知り行為の両方の測度に関して、普段から行っている程度、他者に気づかれるのではないかと気になる程度、他者に気づかれた時に嫌われるのではないかと考える程度のすべてについて、社会不安高群は社会不安低群よりもその評定値が有意に高いことが明らかになった。

まず、生理的反応に関して考察する。本研究の結果は、金井ら(2010)の研究結果と同様であり、社会不安と生理的反応に対する認知には関係性があるという結果を支持するものだった。つまり、社会不安が高い大学生は、社会不安が低い大学生よりも、対人場面において、自分が汗をかいたり、声が震えたりといった生理的反応を他の人よりも多く行っていると認知していた。また、その生理的反応を他者に気づかれるのではないかとということを気にしている程度や、他者に気づかれた時に他者から嫌われるのではないかと考える程度も大きいことが示された。特に、他者に気づかれるのではないかとという他者からの視線に関する不安は、社会不安が高い学生と低い学生で最も違いがみられる点であった。さらに、他者に気づかれるのではないかとという不安は、実際に生理的反応があるという認知よりも評定値が高かった。社会不安障害というレベルではない一般の大学生においても、社会不安が高い人は、低い人よりも生理的反応に対する認知が敏感であり歪んでいる可能性

が示唆された。

先行研究でも指摘されている通り、実際の生理的反応と認知のズレに関しては今後検討する必要がある。しかし、生理的反応に対する認知が社会不安の高さと関連が明確に示されたことから、社会不安傾向の学生への対応に関して、生理的反応を中心にしたアプローチが有効であることが示唆された。

次に、人見知り行為について考察する。社会不安と自分が行う人見知り行為への認知の関連も、生理的反応と同様に明らかになった。社会不安が高い大学生は、社会不安が低い大学生に比べて、対人場面において人見知り行為を多く行っていると認知し、それを他者に気づかれるのではないかと気にする程度が高く、それを気づかれる時に他者から嫌われるのではないかと気にする程度も高いということが示された。

つまり、社会不安が高い人は、自分から話しかけられないことや、相手に対するリアクションが薄いことなどの対人関係に対して消極的だと認知していた。生理的反応よりも、この人見知り行為を他者に気づかれてしまうことを気にするという評定値や、人見知り行為のために人から嫌われてしまうのではないかと考えてしまうという評定値が高かった。これは、日常生活の中では、生理的反応が生じるほど不安や緊張感の高まる場面はあまりないが、人見知り行為が出てくるような対人場面には遭遇しやすいため、影響が大きいと認知されると考えられる。

また、社会不安の高い人の傾向として、生理的反応では、それを他者に気づかれることを気にする評定値が高かったが、人見知り行為では、それよりも人見知り行為を他者に気づかれる時に嫌われると考える程度の方が評定値が高いことが示された。このことから、生理的反応と同様に、人見知り行為についての認知も身近な対人関係を左右する重要度が高い可能性が示唆される。人見知り行為に関しても、本人がこれを敏感に知覚し、嫌われるのではないかと気にしすぎると社会不安、対人関係の回避に結びつき、ひきこもりへと移行していく可能性が高まると考えられる。

興味深いのは、生理的反応は社会不安が低い学生にはほとんど見られなかったが、人見知り行為は、生理的反応よりは、社会不安が低い学生においてもみられた。つまり、人見知りに関しては、生理的反応ほど社会不安の高い学生と低い学生の差が大きくなかった。対人関係に対して消極的な人見知り行為は、社会不安が低い学生にもみられるが、やはりそれをどの程度気にして認知するのかという違いによって、社会不安の高さが異なってくると考えられる。自分の行為に対する認知の歪みが、社会不安と関連していることがこの点でも示されたといえよう。

社会不安障害への対処では、生理的反応に対する認知の歪みを修正する方法として、ビデオフィードバックや他者からのフィードバックが考えられている (Clark & Wells, 1995; Rapee & Hayman, 1996)。ビデオフィードバックでは、社会不安障害患者が社会的場面で振る舞っているところをビデオに録画して患者に見せることによって、患者が思っているほど生理的反応が他者に見えていないことに気づかせるのに有効である (金井, 2008)。他者からのフィードバックでは、社会不安者の生理的反応について他者が否定的な評価をしていないことを伝えることによって、認知の歪みが修正される (Alden, Mellings, & Laposa, 2004)。

一般の大学生の社会不安傾向に関しては、ソーシャルスキルやコミュニケーション能力の不足が指摘され、対人場面での交流に自信をつけることが必要だと考えられている。しかし、「顔が赤くなっていたね」「声が震えていたよ」といった友人からの悪気のないフィードバックによって、それに敏感になり社会不安に陥っている可能性もある。本研究で示されたように、他者からの反応に対する敏感な認知が関連していることから、他者からのフィードバックに対するコントロールの仕方を中心に考えるアプローチをしていくことも重要であると考えられる。

大学生が自分の性格を語る際に、「私、人見知りなんです」という学生と「私、マイペースなんです」という学生がいる。学生本人が自覚する「人見知り」と「マイペース」の意味を今後はさらに本研究のデータとも関連づけながら明らかにしていく必要がある。人見知りであるという自分の対人関係の未熟さを自覚することは、社会不安につながる可能性もあるが、未熟さを克服しようとする傾向にもつながる可能性がある。一方でマイペースであるのは、対人関係の未熟さを自己の特質として受容しているような表現であり、不安は少ないようであるが、その未熟さを克服しようとする傾向にもつながらず、不安定な対人関係のままである可能性も考えられる。社会不安傾向と大学生の自己認知の在り方の関連について、今後検討の余地があるといえるだろう。

【引用文献】

- Alden, L.E., Mellings, T.M.B., & Laposa, J.M. 2004 Farming social information and generalized social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, **42**, 585-600.
- American Psychiatric Association 2000 Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th edition text revision DSM-IV-TR. Washington, D.C. : American Psychiatric Association. (高橋三郎・大野裕・染谷俊幸訳 2003 DSM-IV-TR 精神疾患の分類と診断の手引き)
- Clark, D.M., & Wells, A. 1995 A cognitive model of social phobia. In R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope., & F.R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assesment, and treatment*. Ne York: Guilford Press. 69-93.
- 玄田有史・曲沼美恵 2004 ニートフリーターでもなく失業者でもなく— 幻冬舎
- Grant, B.F., Hasin, D.S., Blanco, C. et al 2005 The epidemiology of social anxiety disorder in the United States: results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Journal of Child Psychiatry*, **66**, 1351-1361.
- 久松由華 2006 日本人の社会不安の傾向とスクリーニング方法に関する検討, *心身医学*, **46**, 970-976.
- 金井嘉宏 2008 社会不安障害患者の生理的反応に対する認知の歪みに関する研究 風間書房
- 金井嘉宏・木戸真紀子・鈴木伸一・坂野雄二 2005 社会不安者のコーピングスタイル (大学生を対象としたアナログ研究) *ストレス科学*, **20**, 3, 175-183.
- 金井嘉宏・笹川智子・陳峻雯・嶋田洋徳・坂野雄二 2008 社会不安障害と対人恐怖症傾向者における他者のあいまいな行動に対する解釈バイアス, *行動療法研究*, **33**, 97-110.

- 金井嘉宏・笹川智子・陳峻雯・鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二 2004 Social Phobia ScaleとSocial Interaction Anxiety Scale 日本語版の開発 心身医学,44,11,841-850.
- 金井嘉宏・佐々木晶子・岩永誠・生和秀俊 2010 社会不安のサブタイプと生理的反応に対する認知の歪み 心理学研究,80,6,520-526.
- McEwan,K.L., & Devins,G.M. 1983 Is increased arousal in social anxiety noticed by others? Journal of Abnormal Psychology,92,417-421.
- Mattick,R.P. & Clarke,J.C. 1998 Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. Behavioral Resarch Therapy, 36,455-470.
- 太田大介 2007 現代社会と不安障害の関連性 現代のエスプリ,480,25-35.
- 尾崎進 2007 現代社会にみられる社会不安障害 現代のエスプリ,480,5 - 16.
- Rapee,R.M. & Hayman,K. 1996 The effects of video feedback on the self-evaluation of performance in socially anxious subjects. Behavior Research and Therapy, 34,315-322.
- Roth,D., Antony,M.M., & Swinson,R.P. 2001 Interpretations for anxiety symptoms in social phobia. Behavior Research and Therapy,39,129-138.
- 斉藤環 1998 社会的ひきこもり—終わらない思春期— PHP研究所
- 境泉洋・石川信一・佐藤寛・坂野雄二 2004 ひきこもり行動チェックリスト (HBCL) の開発および信頼性と妥当性の検討 カウンセリング研究,37,3,12-22.

【付 記】

本研究をまとめるにあたり、大分県立芸術文化短期大学情報コミュニケーション学科 2010年度卒業生蘭優紀さんにご協力いただきました。ここに記して感謝いたします。