

Stefano's Story

ステファノ君の事例

Stefano is an Italian in his early thirties who lives in London. Having suffered from SA since he was in his early teens, he struggled for years to improve the quality of his life. He experimented with different kinds of therapeutic approaches, eventually overcoming his SA.

ステファノはイタリア系でロンドンに住んでいる現在30歳前半の青年である。10代前半から社会恐怖症(以下 SA と略称する)に苦しみ、何年にもわたって自分の生活の質を改善すべく頑張ってきた。色々な治療を経験し、究極的には SA を克服しつつある。

Stefano now enjoys a satisfying social life and his progress with social anxiety has been paralleled by a career change that brought him from an office job to a fulfilling career as a therapist. He has discovered a passion for working with people, and is especially passionate about helping SA people overcome their anxieties and get the satisfaction they are looking for and deserve in their lives.

現在、ステファノは満足できる社会生活を享受しており、彼の SA は彼がオフィス仕事からセラピスト的な仕事に変わるにつれて快方に向かってきたのである。彼は他の人たちと一緒に働くこと、特に SA の人達が病の克服し、彼らが求めている満足感を得ることを支援することに生きがいを発見したのである。

* * * * ステファノ君曰く * * * *

SA has seriously affected my life. My social anxiety peaked in my late teens/early twenties, but I can recall several SA situations in my childhood, which makes me believe that the seeds for my social anxiety have actually been sown very early in my life.

SA は深刻に私の人生に影響したのです。それは10歳代の後半から20歳代の前半がピークであったが、私の人生初期での SA の種であると信じられる子供時代の状態を思い出すのです。

I avoided being together with people. The thought of being around people just wasn't attractive to me; it did not represent pleasure in my mind. In fact, social interactions were a source of pain most of the time. I had a limited social life, with a few good friends and even a rock band, but I never really thoroughly enjoyed any of that. I avoided social situations whenever possible. A negative feeling, lingering and oppressive, accompanied me at all times. I lived in fear of people. I envied the popular guys who seemed to find it so easy to have fun with people, and to be liked by people. I found it such a tiring work, not even worth the effort.

私は他の人と一緒に居ること避けていました。周りの人たちの考えには全く魅力を感じなかった;自分の心に喜びを感じなかったのです。ごく少ないロックバンドの友人との限られた社会生活であり、決して完全な喜びはありませんでした。できるだけ社会的な環境を避けていました。いつもネガティブな感情、固執的で抑圧的な気分の虜だったのです。SA の中に生きていたのです。ごく簡単に他人と遊んだり、好きになるように見える一般的な若者をねたんでいたのです。私はそれを努力に値しないくたびれ事と思っていたのです。

It felt like I had fallen into a dark pit, where I lived a lonely, depressed and frustrated life. Every time I tried to climb its walls, I fell back and hurt myself. There was no one to share my feelings with, I thought nobody could understand me and that nobody could help. I desperately wanted to connect to people, to be accepted and be liked, but often the only thing to come back to me was negative feedback, and people finding me cold and distant. I frequently felt like there was a mighty force locked inside myself, which I could not understand nor express. Sometimes I just felt like screaming incoherently at the world, and at myself. I was frightened by what was going on inside me.

私は孤独で、打ちひしがれ苛立った生活をする暗い豎穴に落ち込んでしまったような気分だったのです。いつも私は豎穴の壁を登ろうとし、ずり落ち、傷ついていたのです。この気持ちを分かち合う人もなく、誰も理解してくれなく、助けてくれないと思ったのです。私はむちゃくちゃ他人に繋がりたい、受け入れられたい、愛されたいと思ったのですが、人々は私を冷淡で疎遠に感じて、私にはマイナス思考に陥れるものばかりでした。私はしばしば自身の中に、理解も説明もできない強い力が閉じ込められていると感じました。時々、世間と自分自身にわけのわからない叫びをあげているように感じ、私は自身の中で動き回っているものに驚かされていたのです。

My social anxiety came together with powerful physical symptoms. I felt very tense, especially in my abdomen and my back muscles. In front of people I tended to become physically tense, my heartbeat accelerated and often my face flushed up.

私の SA は強い肉体的な症状を伴うものでした。私は大変な緊張感を、特に腹部と背中筋肉に感じました。人前では肉体的緊張しがちであり、心臓が高鳴り、赤面するのです。

When did you decide to get help- where did you look for it?

いつ支援を求めようと決心し、どこでそれを見つめましたか？

In time I realised that I needed to confront my social anxiety, that this was absolutely critical to improve the quality of my life. Too scared to seek help from people, I looked for help from books, and started to browse through the "self-help" section in bookstores. I began to read books, finding new titles and authors, following new leads, reading more and more. I didn't find much in terms of SA-specific help; nonetheless this stage has been important for me, because it gave me hope and it showed me that there were supportive voices out there for people like me.

私の SA への対処が必要である自覚した時が自分の人生の質を改善する絶対的な分岐点でした。支援を受けられる相手があまりにも不足していたので、本を探し、本の中の“自助治療 (self-help) の章の拾い読みから始め、新しいタイトルや著者を見つけながら、その手がかりに従って、更に読み込んでいったのです。SA に対する支援についてそれほど多くの項目があったわけではありませんが、自分のような人間への支援の声があることを示してくれ、希望を与えてくれるものがあったので、この段階は自分にとって重要なものでした。

Finding the SA-UK website also gave me a lot of hope about my situation. It was great to see that I was not alone in my pain, and that people wanted to get together to share their experiences and their feelings.

SA-UK のウェブサイトを見つけたことは、私の状況に対して希望を与えるものでした。苦しんでいるのは自分一人でないこと、人々は皆それぞれお互いの体験や気持ちを分かち合い度いと望んでいることを知ったことは素晴らしいことでした。

I put the first milestone in my journey "out of the dark pit" when I decided to get bodywork to relieve the physical discomfort I felt. I knew that I needed something deep, structural, which could release these powerful forces locked inside myself. Following on some information provided by a book, I decided to try a bodywork technique called Rolfing. Together with the physical release, emotions and feelings deeply buried somewhere inside myself came to the surface, got moved around and re-arranged themselves in new patterns. The treatments I was receiving made me understand the awesome power of touch. Since then, I have come to realise that any anxiety has physical manifestations, and that skillful bodywork can be decisive in the resolution of psychological problems.

私が肉体的な不快感から開放されるべく、ボデーワークを始めようと決心したときが“暗黒の豎穴からの脱出”への旅の最初のマイルストーンでした。私は自分の中に封じ込められている力を解放できる、深遠で構造的なあるものが必要であることを知っていたのです。本の中で提供されるものをフォローアップしながら、ROLFING と呼ばれるボデーワークを試みる決心をしたのです。肉体的な緊張の開放とともに、自分自身に深く埋没していた情緒的・気分的なものが表面に現れ、動き回り、新しいパターンに再配列され始めたのです。私が受けていた治療はある種の畏敬の感動を呼び起こすものでした。従って、恐怖心は肉体的なものの現れであり、ボデーワークは心理的な問題のひとつの要素であることは疑いの余地がないのです。

The second milestone was my work with Neuro-Linguistic Programming (NLP), which significantly contributed to improve the quality of my life. I had already tried working with some other approaches, like hypnotherapy, which had helped a little, but had not provided decisive benefits. In just a couple of sessions of NLP, I made important steps forward. I then decided to attend a residential NLP training, which had a deep impact on me from many points of view, and one of the primary benefits was a new and more resourceful way to interpret and approach social situations.

第二のマイルストーンは、顕著に自分の生活の質の向上に寄与した神経・言語・プログラミング(以下 NLG)との出会いでした。私はすでに、少し効果があったが、それほど決定的でもなかった催眠療法など、色々なアプローチを試みてきたのです。NLP の2, 3のセッションでは重要な前進があったのです。そこで私は、色々な点で強い刺激を受けた在宅型 NLP トレーニングを受ける決心をし、社会環境を理解しアクセスするための新しい基本的な方法を学んだことは第一のメリットでした。

Tell us about the progress you have made...what successes have you had?

貴方の進歩の内容について話していただけますか？

I feel socially free. Years ago I was constantly feeling uncomfortable around people. Just making eye contact would make me feel uneasy. This is no longer the case now; I feel like it is OK to be around people, I know that I can have fun with people.

私は社会的に自由です。何年か前、私は周りの人達を疎ましく感じていました。視線を合わせるだけで落ち着きませんでした。今はそのようなことはありません。周りの人達を受け入れられ、一緒に遊べます。

There still are situations when I feel anxious or worried about interacting with people, but now these situations are the exception, and in the last year I have been able to manage stressful situations that in the past would have shattered me. I now have fun investigating my perceptions, my responses to different situations and my physical tensions. It is a challenging and fulfilling process of discovery.

まだ、他の人達と交流するときに恐ろしくなったり、心配になったりすることはありますが、現在、それは例外的であり、昨年、それまで私を遮断していたストレスに満ちた状況を克服することができたのです。今は自分の思い込みや色々と異なる状況に対する応答、肉体的な緊張感などを調べることに興味を覚えています。

I am now a qualified massage therapist, and interaction with people is the essence of my work. What a big change! I have realised that physical contact, touch, has a great relaxing power. There has been a popular post on this topic in the SA-UK discussion forum some months ago, which shows me that a lot of other SA people share that belief with me.

私は、今はマッサージセラピストの資格を取り、人々との交流することが仕事の基本となっています。なんと大きな変化でしょう！ 私は肉体的なコンタクト、タッチが偉大なリラックスをもたらす力であることを認識したのです。何ヶ月か前の SA-UK の討論会でのトピックスで私のような事例に同感する投稿がありました。

From time to time people remark that I have good social skills. While at the beginning I couldn't believe my ears, I have now become used to my transformed social behaviors and I feel fine about them.

他の人々は次第に私が社会的スキルを獲得している事に気づくようになりました。

What advice do you have for others?

他の人達にどのようなアドバイスができますか？

An important fact to acknowledge is that there are a lot of socially anxious people in the world. You don't usually see or hear about SA, because SA people hide, but in fact there are a lot of them around. SA people usually tend to feel unique, and lonely, in their condition. Thinking that they are the only ones to feel socially anxious, they compare themselves to the "world outside" and develop an inferiority complex. This is what happened to me, and I think this is an experience common to a lot of SA people. Realising that thousands of people are affected by social anxiety is very important; a community like SA-UK is very important for this.

知っておくべき重要な事実は世界中に多くの SA の人たちが居るということです。通常一般の人達は、SA の人が隠すので、SA について見たり聞いたりしていないでしょうが、実際には多くの SA の人たちが居るのです。SA を患う人たちは、通常自分が特殊で、孤独状態にあると感じる傾向があるのです。自分だけが SA を患っていると感じ、世間と比べて劣等感に陥るのです。それは自分に突然に起こったことであると思うのが SA の人たちの一般的な体験なのです。多くの人達が SA に罹っていること

を認識することは重要なことです: SA-UK のような団体の存在は、そのために大変重要なのです。

Another important fact to acknowledge is that EVERYONE experiences anxiety in relation to social interactions, or just to the thought of social interactions. It is a matter of degrees of anxiety. Some people are highly stressed, some others just mildly so. Some people are anxious in a large range of social situations, others just in specific contexts. Anxiety is a component in the social life of everyone. Relating to people is a very complex matter, which can generate an incredibly vast number of emotional states: love, hate, affection, fear, sympathy, indifference, boredom, jealousy, empathy just to name a few. Anxiety is just one of the possible responses. From time to time I find myself in social situations where I am feeling comfortable, and then later someone else who also was there tells me that they were feeling anxious. Most of the time I wouldn't have noticed if they hadn't told me. It looked to me like they were comfortable and behaving "naturally".

知っておくべきもう一つの重要な事実は、社会での相互的アクション関係、あるいはその考えの中で誰もが恐怖心を感じているということです。それは恐怖心の程度の問題なのです。ある人は強くストレスを感じ、他の人達は弱く感じるのです。ある人は広範な問題にストレスを感じ、他の人は特定の脈絡にだけストレスを感じるのです。恐怖心は誰にとっても社会生活における一つの要素なのです。人間関係は大変に複雑な問題で、大変に広範な情緒的状态;愛、嫌い、愛着、恐れ、同情、無関心、倦怠感、嫉妬、感情移入などと広範に及びます。恐怖心はほんの応答でしかないので、私は自分が心地よいと感じ、他の人は後日それを恐怖に感じていたと語った社会的環境を自分自身が理解するようになりました。彼らがそれを言ってくれなかったなら、私は長い間このことに気づいていなかったでしょう。私には、彼らは満足しており、自然に振舞っているように見えました。

The next step after realising that everyone is socially anxious in varying degrees is realising that you can transform your responses and can feel comfortable around people. SA is a response to certain stimuli, and responses can be changed. Human beings are much more resourceful than what we usually give ourselves credit for. Our behaviours and emotional states can be changed in so many ways. It is very important to realise that we can create options for ourselves. Something else which is important is having a strong desire to change your responses, to improve the quality of your life.

誰も程度の差こそあれ、社会的恐怖心を持っていることを自覚した次のステップはそれへの応答を周りの人が快適に思うように変化させることができることを自覚することです。SA とはある刺激に対する応答であり、応答は変えられるのです。人間は自分が思っているよりも大変に資質が多様で豊富なのです。我々の行動や情緒的な状態は色々と変化できるのです。我々自身が色々な選択をできることが非常に重要なことです。その他重要なことは、応答の仕方を変え、人生の質を変えるべく強い欲求を持つことです。

Professional help in the form of counseling or psychotherapy can be very helpful. In my case, Neuro-Linguistic Programming has been very effective. Whatever the approach or the technique, it is very important that the therapist wants to understand what SA is. From what I hear, a lot of people in the healing profession do not know SA and are not prepared to step into the world of their SA client. If this is the case, progress will probably be difficult.

カウンセリングやセラピーの形での専門家の支援は大変に有効です。私の場合、NLPは大変に効果的でした。アプローチの仕方やテクニックが何であれ、セラピストがSAとは何であるかを理解することは大変に重要なことです。私の聞く限り、癒し系の専門家の中で多くの人達はSAを知らず、クライアントのSAの世界に入る準備ができていないのです。もしそんなケースがあるなら、多分改善は難しいでしょう。

While you are working to neutralise SA, it is essential that you have exposure to social situations. You have to feel the change in your flesh and in your bones. You need practice, you need experimenting with a variety of behaviours and situations, so that your transformation becomes your day to day reality.

若し、貴方がSAの緩和治療のために働いている時、社会的環境の中に浸かることは必須なのです。貴方は自分の骨肉で変化を感じなければならないのです。

What plans do you have for your future?

将来に向かってどんな計画を持っていますか？

My professional career in physical therapy is unfolding, and I have just decided to go back into higher education to get another degree, which is an exciting challenge. SA remains an important part of my life. I am interested in studying SA to find ways to neutralise it, and I have started working with SA people in one-to-one sessions, where I use a variety of techniques which can help explore and resolve the social anxiety.

私の肉体的セラピー(マッサージ士)の専門的キャリアーは繁盛しつつあり、刺激的な挑戦として、他の資格を取るためにより高度な教育を受けるべく決意しています。SAはまだ自分の生活の中での重要な部分として残っています。私はSAを治療する方法を見出すべくSAについて学んでおり、SAを患っている人達と1対1の診断を始めました。そこで私は、SAを研究し、治療することのできる色々なテクニックを使っています。

I have also set up a support group in London, called the London SA Support Group, which provides a safe environment where people can explore their SA. The group is open to everyone who wants to work on their SA and the only charge is for the room hire, which is split among the participants.

私はまた、ロンドンに「London SA Support Group」という、自分たちのSAを探ることのできる安全な環境のサポートグループを立ち上げました。グループはSAについて働こうと思う誰にでも解放されており、必要な費用は部屋代だけであり、部屋は参加者のために仕切られています。

If anybody is interested in these initiatives, wants to help, contribute ideas, experiences or comments, please contact me via e-mail at

若し、この先導的活動に感心をもたれ、支援し、アイデア、経験、コメントなどをいただける方は下記の e-Mail にコンタクトください。

stefano_londonSA@onetel.com