

江戸川大学保健だより

NO.21 2010年7月

江戸川大学 学生相談室 医務室 安心生活サポート窓口 (C棟)

soudan@edogawa-u.ac.jp

内線 477

人の前に立つのが怖い！

愛さん(仮名)という大学4年生女子の話(これは他大学の学生が語ってくれたもので、本人の了解を得て紹介しています。)

高校3年生の時、ステージ上で話をしようとしたら突然心臓がドキドキしてきて、体が震え、頭が真っ白になり、立っていられなくなってしまいました。それからというもの、授業中教科書の音読ができなくなったり、黒板に字を書こうとすると手が震えて書けなかったりしました。とうとう電車に乗ることもできなくなってしまいました。一回そういう状況になると思い出して緊張してしまい、パニックになるようになってしまったのです。これでは生きていく意味がないとすら思いました。もっと辛かったことはこのことを誰にも言えなかったことです。恥ずかしいし、自分は変なのではないかと悩み、とても友だちには言えませんでした。

なぜ不安になるのでしょうか

不安の症状にもいろいろありますが、人前で注目を浴びる時に生じる強い不安は**社会不安障害**と呼ばれています。愛さんの症状はそれにあたるかもしれません。社会不安障害は従来、日本では対人恐怖症と言われた状態に含まれます(貝谷、2002)。

精神科医として長く思春期外来を担当されてきた鍋田先生(1997)は、思春期から青年期にかけて、対人不安は高まり易くなると指摘され、その発達上の要因を5つあげています。ここでは筆者なりにその要点を2つにまとめ、紹介してみましよう。

その一つは、小学校の頃は周囲から高く評価されていた自分が、中高生になるにつれ、みんなと比較してそれほどでもないと思いはじめることです。みんな

なが優れているように見え、どこか自分とは違う存在に思えてくる。そのために劣等感や羞恥感をもちやすいのがこの頃からです。第二の要因は、今まで以上に、自分を表現してみたいとか、高く評価されたいといった欲求が高まってくることと、異性への関心が高まることです。しかし、現実にはそれらの欲求は満たされない場合が多いことや、自分でもそういう欲求を恥ずかしいと感じて抑えようとすることも多いので、葛藤や混乱が生じやすいのです。

それではどうしたら良いでしょう。再び、愛さんのその後の話を聞きながら考えて見ましよう。

彼女のその後

大学生になっても辛い状況が変わらなかったのも思い切って相談室を訪れました。相談室ではただ話を聞いてもらっただけでしたが、気持ちが楽になりました。大学で少数だがとても良い友だちに恵まれました。何でも親身になって聞いてくれたので、思い切って自分の症状のことを話しました。それに対して友だちが、「誰でも緊張するし、私たちも緊張するし、大丈夫だよ」と言ってくれ、ほっとしたというか、嬉しくて泣きそうになりました。緊張することは恥ずかしいことでも、隠すことでもないと思えたのでした。それ以来、友だちに励まされながらいろいろなことにチャレンジし始めたら、少しずつできるようになり、不安よりも自信の方が多くなって行きました。今でも緊張はありますが、大勢の前で話すこともできるようになりました。もちろん電車も普通に乘れるようになっています。

愛さんの体験が教えること この話から、筆者が思う最も大切なことは、友だちを信頼し友だちから信頼されることを通して、人は今の自分を受け入れることができるようになるということ、そうすると少しずつ自信がもてるようになり、人の目を気にすることが弱まってゆき、人前での不安が減少することです。参考になれば幸いです。

報告者：学生相談室 戸島宇一郎

編集者：人間心理学科 松田英子

監修者：人間心理学科 高澤則美

健康に関するご相談、保健便りに関するご質問等がございましたら、C棟相談室までご連絡ください。

soudan@edogawa-u.ac.jp