

学生相談室だより NO. 28

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。

ランチメイト症候群—あなたは一人で食事をするのが苦手？

「ランチメイト症候群」という名前は精神科医の町沢静夫先生が名づけました。これはインターネットスラングである“便所メン”として2001年ごろ報道で取り上げられたのをきっかけに知られるようになりました。主な症状は、学校や職場で一緒に食事をする相手(ランチメイト)がいないことに恐怖を感じるというものです。一人で食事することへの恐れと、「食事を一人でするような自分は人間として価値がないのではないか」という不安を持ちます。一人で食事をする姿を学友や同僚に見られないように図書館などで隠れて食べたり、ひどくなるとトイレで食べることもあるというのです。“便所メン”の名前の由来がここに 있습니다。一人の食事が耐えられず、学校に行けなくなったり仕事を辞めてしまうケースもあるとの報告です。実際、以前の相談ケースで「一人で食事するのを見られなくて、トイレで食べた」と聞いて驚いたことがあります。このようなことがインターネットで取りあげられ話題になっていると知り、さらに驚きました。一般の人から見ると、「たかが食事ごとき」と考えてしまいがちですが、当事者にとって、一人で食事することが恥ずかしく耐えがたい苦痛で、ひどくなると入社拒否や登校拒否に至るケースもあると言うことになります。

当事者の認知(考え方)の捉え方

「食事は大勢で談笑しながら食べるのが普通。一人で食事するのは友だちがいないから」、「友だちがいないのは価値のない人間だ」、「そんな風に思われたくないから、一人で食事する姿を見られたくない」との認知(考え方)があると考えられます。

当事者の認知(考え方)



もちろん、周囲の人はそんな風に思っていないかもしれません。食事場面で問題化していますが、基本的には対人関係の問題と思われまふ。人とうまくつき合えないことのコンプレックスが、他者の視線を過剰に意識させられると思われまふ。時々、新入生が「一人で食事ができない」、「一人で食事をしてるといじめられそうで怖い」と訴えて来室することがあります。新しい環境に対する不安から自信を失い、対人コンプレックスが強くなると思われまふ。中には過去にいじめの体験を持つ学生もいます。「たかが食事ごとき」と考えて安易に対処すると不登校につながる危険性があります。食事を話題にしなが、実際は対人関係の敏感さや苦手意識を訴え、SOSを発信していると捉え、対処する必要があります。

大学適応による問題解決

このような学生のほとんどは、大学生活に慣れゼミやサークルの仲間ができることで訴えが少なくなつてきます。少しずつ不安が解消し食事場面や「一人でいること」にこだわらなくなつてきます。大学適応を図る中で対人関係の苦手意識を克服していったと思われまふ。新入生当時を振り返って、自分の変化と成長を感じる学生もいます。このようなことで悩んでいたなら早めに学生相談室に来て下さい。