



学生相談室だより NO.4

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い心の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、自分自身の問題解決やこころの発達に役立ててください。NO.4とNO.5の2回に渡って、学生からの相談が多い「対人不安」をテーマに取り上げます。NO.4では、「対人不安と対人恐怖症」、NO.5では、「対人不安と社会不安障害」についてお話しします。

対人不安と対人恐怖症一人とつき合うのが怖い!

対人不安と対人恐怖症はどう違うの?

人とつき合うのがにがてだったり、対人関係に不安を持つものを「対人不安」と呼びます。普通の人でも「集団の前で話す時、あがってしまう」、「知らない人の前にでると緊張してしまう」などはよくあります。このような対人不安より悩みの程度が強まり、日常生活に支障が出るようになったものを「対人恐怖症」と呼びます。対人恐怖症は「人から見たら変に思われている」、「人に不快な思いをさせるのではないか」、「嫌われるのではないか」などと思い、対人場面を避けようとする神経症の一つです。つまり、対人不安は多くの人が体験するものです。その程度が強くなり人前に出にくくなるのが対人恐怖症とすることです。対人恐怖症は不登校や入社拒否、引きこもりなどに発展する場合があります。

対人不安に悩む人はどれくらいいるの?

阿部(1985)の研究を紹介します。阿部は、日本の小学3年から大学生まで、2500名を対象として、質問紙調査を行いました。図は、「他人の視線を受けると(人から顔を見られると)圧力を感じ、気になってしかたがない」といった他者視線恐怖の結果です。15歳においては50%、18歳においては30%以上の人が他者視線恐怖の傾向を持っていることがわかります。このように、日本では対人不安を持つ人は多く、主として思春期・青年期の病態で中学校後半から高校後期に発症します。しかし、40歳以降の中年期まで持続することはまれで、社会経験の中で“時が解決してくれる”のがほとんどです。そうは言っても、思春期・青年期は勉強や恋愛、就職などが重要なテーマで、いずれも対人関係を必要とするため悩みは深刻になります。

対人不安には、他に赤面恐怖(人前で顔が赤くなって気になる)、視線恐怖(人の視線が気になる)、体臭恐怖(自分が不快な臭いを発していると思いつき人との接触を避ける)、醜形恐怖(自分の顔が醜いと思いつき人との接触を避ける)などがあります。

対人不安の治療は?

「少しでも対人不安を軽くしたい」場合は、カウンセラーや心療内科・精神科などの専門家に相談することも一つの方法です。学生相談室では、いっしょに問題を共有しながら、対人不安や対人恐怖症の相談にあたっています。

引用文献

阿部和彦(1985)「小児期および青年期における発達と対人恐怖的症狀(視線恐怖、赤面恐怖、対話恐怖)」精神科MOOK,12,70-75.

丹野義彦著(2003)「自分の心からよむ臨床心理学入門」東京大学出版会

加藤正明ら編集「精神医学事典」弘文堂