



教育相談だより

第6号

大村高校 定時制

保健・教育相談部

「人が怖い」「視線が気になる」という不安症について



日本人に多い対人恐怖症

対人恐怖症とは、自分の外見、臭い、表情、しぐさなどが他者を不快にしていると思いつむ不安障害で、日本の「恥」の文化に根ざす日本人特有の症候群とされてきました。そのため、アメリカの診断マニュアルにも「Taijin kyofusho」とローマ字表記の日本語で記載されていますが、現在では日本人以外にも対人恐怖症が見られることが分かっています。

対人恐怖症は、赤面症や表情恐怖症など様々な形で現れますが、今回はその一つである「視線恐怖症」を取り上げたいと思います。



視線恐怖症の二つのタイプ

視線恐怖症には、二つのタイプがあります。

一つ目は「自分の視線に対する恐怖」で、自分の視線が相手に不快感を与えている、自分の目つきが相手に悪印象をおよぼしているなど、自意識過剰の恐怖や不安をとまないます。

二つ目は「他人の視線に対する恐怖」で、話し相手の目線が気になり自然に話せない、誰かが自分の行動を観察し噂しているように思う、すれ違う相手に見られていると感じる、他人の視線がつき刺さるような恐怖を覚える、などがその主な症状です。このタイプの場合、他人の視線が気になるあまり、集団の中にいるとき、かなしばりになることもあり、ひどいときには車のルームミラーにも恐怖を感じたりします。

以下では、この二つ目の視線恐怖症についてくわしく説明していきます。

視線恐怖症は不登校の原因にも

視線恐怖症は、自分がどう見られているかを気にし始める中高生期に発症しやすいと言われており、さ細な出来事がきっかけになる場合が少なくありません。たとえば、授業中に答えられず恥ずかしい思いをした、人前で発表したときに笑われたなど、誰にでもありがちな失敗が視線恐怖症の引き金になったりします。

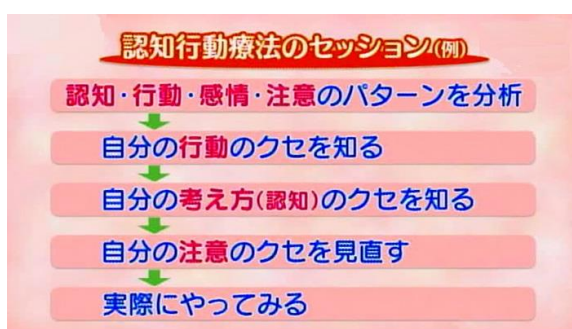


そして、「また同じようなことが起きるのではないか」という悪い予想が緊張を生み、それを隠そうと自分の心に意識を向け過ぎて、不安がますます大きくなります。そのうち、人前に出るのを避けるようになると、人と接する際の不安や緊張がさらに増大し、強い不安を感じる悪循環から抜け出せなくなります。こうして、学校に行けなかったり、家から出られなかったりなど、日常生活に支障をきたすようになるのです。

視線恐怖症とのつきあい方

強い不安があるのを周囲に理解してもらえないときは、専門家に相談することをお勧めしますが、それに抵抗感がある場合は、次のことを心がけてください。

(1) 「安全行動」をしない



視線恐怖症があると、相手と目を合わせずに下を向くなど、できるだけ不安を感じないように行動したり、不安が生じる場面を避けたりします。これを「安全行動」と言いますが、安全行動をしていると相手の反応がわからなくなってしまいます。

(2) 結果を確認する

前にも述べたように、視線恐怖症の人は、過去の苦い体験を繰り返すのではないかという悪い予想をします。けれども、ほとんどの場合、予想したような最悪のことは起こらないものです。「安全行動」をとらずに、あえて不安に思っていることをやってみて、相手の反応を確認してみましょう。そうすれば、最悪の結果は自分の思い過ごしであることがわかるはずです。

(3) 自分ではなく、相手に注意を向ける

誰でも見られていると思うと、顔が赤くなっていないか、汗をかいていないかなど、自分のほうに意識が向いてしまいます。話している相手の視線を苦しく感じたときは、あえて相手の服装を観察したりして、意識を自分の内側から外側に向けましょう。このようにうまく「意識を移動させる」ことができると、心が非常に楽になります。



今号は、excite ニュース (2016年11月21日)、NHK ハートネット (2018年12月13日)、NHK 健康 ch (2019年5月10日) の記事をもとに作成しました。