

## 不安，緊張，パニック

堀 孝文（保健管理センター 感性認知脳科学専攻 准教授）

少し前の映画に「コヨーテ・アグリー」というのがあります。シンガーソングライターになることを夢見てニューヨークにやってきた女の子が、ちょっと過激なバーで働きながら夢をかなえていくお話です。主人公は歌を作りますが「舞台恐怖症」のため人前では歌えません。ボーイフレンドの協力や様々な人との交流を通してそれを克服していく姿が描かれています。

この「舞台恐怖症」というのは、ステージで緊張してあがってしまう状態ですが、もっと程度が強く深刻です。ドキドキして息が苦しくなり、汗が出て、声や体が震え、めまいや吐気が出るパニック発作になることもあります。一度経験するとまたそうなるのではないかと不安になってますますステージや人前を避けるようにもなります。大勢の人を前にドキドキして舞い上がってしまうのは、誰にでも多かれ少なかれあります。ですが職業的にステージでパフォーマンスをする人が、そのために何もできなくなればそれは治療が必要です。

そこまで大勢の聴衆でなくても、数十人のクラスでの発表や、もっと少人数で話し合いや食事をする、あるいは人前で字を書いたりする時に不安や緊張、恐怖を感じてそのような場面を避けるようになる人がいます。重い場合はそのために学校や会社へ行けず、自宅に閉じこもってしまいます。これは、いわゆる「対人恐怖症」で、最近では「社会（社交）不安障害」ともいいます。青年期に多い病気で、日本人は100人のうち数人はこの病気になるといわれていて、決してまれではありません。

思春期から青年期にかけては特に人の目を意識しがちです。この年代ではむしろそれが普通で、意識しない方がちょっと変かも知れません。そうはいつでも生活に支障が出るのはやはり程度が強すぎます。そのような治療を要する人は、自分にとっても自信が無く、他人から批判されることを極端に恐れているようです。ありのままの自分を受け入れていくこと

は簡単なことではありませんが、とても大切だと思います。

内気な人は世の中に大勢いて、これは性格、個性ではありますが、授業に出られなくなったり友人と付き合いなくなったりといった社会生活に支障が出ている場合は、きちんと治療した方がいいでしょう。また、こういったことで悩んでいると気分も憂うつになって、うつ病のようになる人がいます。ですから、一人で悩んでいないでどうか治療を受けてください。これらの症状はちゃんと治療をすればよくなります。不安を和らげるお薬を使ったり、もっと自分に自信が持てるようにカウンセリングやちょっとした訓練をしたりします。

ところでこの映画、ハリウッドのよくあるサクセスストーリーですが、気楽に観られて元気も出るので結構お勧めです。他にも、冒険小説を書いているけれども対人恐怖症で家から一歩も出られない作家の「幸せの1ページ」や、パニック障害になったマフィアの親分の「アナライズ・ミー」など楽しくてちょっといい映画があります。



ひとりで悩まず ほけかん 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415