ほけせん便り179号
保健管理センター
学校医　山本　勇

新入学

４月は新入学の時です。新入生は希望に胸を膨らませていることと思います。一生懸命今まで勉強をしての入学です。毎日毎日が希望に満ちているのですが、一方で新しいところで、今までとは違いいろいろなことの不安が出現します。このことが高まってくると神経症というような領域に入ってしまうことがあります。神経症には1つは体調のこと、たとえば胃腸の不調感、心臓の動悸などがあります。これらを神経症の立場からですと普通神経症といっています。さらに急に押し寄せてくるように感じ、発作のようになることがあります。強い不安感が出現する場合や、息苦しさ、胸の圧迫感などです。不安神経症といわれたり、最近ではパニック症といわれています。もう1つは強迫観念症です。これにはさまざまな恐怖症があります。乗り物恐怖、高所恐怖、閉所恐怖などがあり、他の人には想像もつかないことでも、その人にとっては真剣な恐怖の対象となります。代表的なのが対人恐怖です。対人恐怖で悩む人には、人前での自分の態度や振舞いが不適切であると考える傾向があります。そのため恥じたり、困惑したり、脅えたり、緊張したりします。そのため人に受け入れられない、軽蔑されたりしていると考えます。対人恐怖がひどくなると、自分の欠点のために人に避けられ、嫌われていると考えます。自分のにおいが人を不愉快にしている自己臭気恐怖、自分の視線が鋭くて相手にいやな感じを与えると悩む視線恐怖などがあります。対人恐怖は対人場面を避けるようになります。多くの対人恐怖の人が慢性的なうつ状態を呈していきます。強迫症では、本人にとっても無意味でばかばかしいと思う観念や考えなどが反復してしまう場合があります。不完全さをおそれすべてを確認するようになる不完全恐怖、失敗を恐れる失敗恐怖、不潔を恐れ、いつでも手を洗う不潔恐怖、など数え切れないほどあります。恐怖症のために必要なことを避けるようになると、実生活に影響が出現してしまいます。
これらの状態を軽くしていき解決していく方法に森田療法があります。一番重要なところは「あるがままの態度」です。これは恐怖心がおきても、そのとき必要な実施しなくてはならない行動は、実施していくことです。大変あたりまえのことです。ないほうがいいと思える不愉快な感情でも、なくそうとしてなくすことはできませんが、必要なことを行動していくといつとはなく縮小していきます。一度に消えてしまうことはないのですが、実生活に問題なくなるようになります。このことが実感できると、不愉快な感情が出現してきても、そのことで行動が制限されたり、不都合が起きてしまうことがなくなっていきます。これが森田療法の中心になります。上記のようなことで心配のあるかたはどうぞ保健管理センターまでお出でください。

参考：北西憲二「はじめての森田療法」講談社現代新書 2016年