

あがり症について

あがり症は、生涯有病率が約10~20人に1人のごくありふれた悩みです。そしてそのほとんどは10代までに発症します。しかし、子どもたちはそれを親や学校の先生に打ち明けることはほとんどありません。なぜならそこには強い「恥」を伴うからです。

そうして人知れず苦しんでいる子どもたちは想像以上に多くいます。中にはそれによって成績がガタ落ちしたり、学校に行けなくなってしまいうちもいます。具体的には以下のような悩みが多くあります。



授業の音読で
緊張して声が震える



顔が真っ赤になってしまう



みんなの前で話すと極度にあがってしまう



お腹が鳴るのが
止められなくて恥ずかしい



吃音でうまく
喋れないのがつらい

今悩んでいるあなたへ

あがったり、顔が赤くなったり、お腹が鳴ったり、どもったり、とても恥ずかしいことと思います。そして辛い思いをしていることでしょう。人生には、頑張ればなんとかなることとどうしようもならないことがあります。そのどうしようもないことが、あなたが悩んでいるあがり症の悩みです。こればかりは、なんとかできた人はいません。あがるものはあがるんです。顔も赤くなるし腹も鳴ります。

だから、そっちはどうしようもないので放っておいて、日々の学校生活を大事にしましょう。友達と楽しくお喋りすること、部活や勉強を頑張ること、恋愛すること、好きなことをたくさんすること、何か夢中になれることを見つけること、何でもいい、自分自身が毎日を充実して楽しく過ごせるようになっていけば、あがりちゃんは自然におとなしくなっていくます。それがあがり症の本当の治り方です。だから、毎日をワクワクドキドキ、ハラハラして楽しく過ごせるよう、そこに意識を向けて行ってください。自分の人生は自分で変えられるんですよ。



【発行者】

佐藤たけはるあがり症克服サイト/
佐藤たけはるカウンセリングオフィス
代表 佐藤健陽
TEL : 090-2884-8613
Mail : sato@takeharukokoro.jp



あがり症 の 子ども達と

~関わり方リーフレット~



あがり症の子ども達との関わり方

【あがり症の種類】

あがり症は、国際的診断基準のDSMでは社交不安症(障害)にほぼ該当します。その形態は多様で、対人恐怖症、赤面症、吃音、書痙、腹鳴恐怖、自己臭恐怖、醜貌恐怖なども、過度の対人緊張という点で共通しています。

【あがり症発症二大原因】



「国語や英語の授業での音読で失敗」

「音楽のリコーダーでの失敗」

※あがり症の原因は、気質や遺伝、体験等、様々な要因があり、厳密な意味では分かっていません。中には、物心着いた頃からあがり症だったと言う方も多いです。

【あがり症が悪化していった場合】

- ✓ 進学・職業生活に支障が出ます
- ✓ 対人関係でつまづき自己肯定感が下がります。
- ✓ 不登校やひきこもりになることがあります
- ✓ 多くは数十年単位で悩み続けます
- ✓ 社交不安症(あがり症)の社会的地位や報酬は平均より低くなるという海外の研究結果もあります



【先生へのお願い】

思春期は精神的に不安定な時期です。大人にとっては取るに足らないようなことでも、自分の容姿や性格に対して過剰に反応しやすい時期です。あがり症に対しても同様です。そしてそういった容姿や、あがり症に伴う身体症状や感情は本来どうしようもないことですが、そこへの執着と羞恥心が激しくなります。そういった本人の気持ちを否定せずに優しく受け止めてあげることが大切です。

また、授業での音読は子どもによっては相当な心理的負担を伴いますが、それを誰にも言えない状態にいます。子どもたちの様子を見ながら進めて頂けたらと思います。特に吃音の子には配慮をお願いします。



【親御さんへ】

多くの子どもは親に言わないことが多いので、親はそれを知る由もありません。仮に、子どもからそういった悩みを打ち明けられた場合に良かれと思ってアドバイスをすると、かえって傷付くことがあります。むしろ、そっか辛いだねと共感してあげて、その上で子どもがどうしたいのか、子どもの主体性を尊重してあげましょう。そしていつもと変わらない態度で接してあげてください。



【あがり症の治り方】

多くの場合、あがり症そのものよりも、学校生活(部活、勉強、友達関係、好きな事)を充実させることができるかどうかポイントになります。それらに夢中になれた子は、いつしかあがり症の悩みを忘れていくようになります。あるいは、たとえあがり症の症状が出たとしても、先生や友達など周りの人が受容してくれる雰囲気があれば恥の感情が和らぎます。どうか子どもたちを温かく見守ってください。極端な話、愛のある環境にいらればあがり症は治さずして治ります。



【精神科医療について】

一般的に精神科や心療内科に相談した場合、向精神薬を処方されることが多いです。しかし、薬は社交不安症の原因に直接効いているわけではありません。精神科医療における薬の処方では仮説で行われているのが現状であり、薬そのものであがり症が治ることはありません。薬だけに頼らずにその子を全人的に見てくれる精神科医や、専門的なスクールカウンセラーなどに相談するのがより適切でしょう。あるいは養護教諭、担任等との温かい関わりもとても重要です。