



2025 年度
夏号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニュースレターを通じて発信をしています。

あがり症、人見知りをなんとかしたい！

今回は、社会的場面で強く意識される、いわゆる“あがり症”“人見知り”を取り上げます。“あがり症”“人見知り”とは、人前に出る時、人とコミュニケーションをとる時、過度に緊張や不安を覚えるタイプのことです。ひそかに気にして、克服したいと考えている人も多いことでしょう。

いわゆる“あがり症”“人見知り”な人は、こんな風に困っています

- 人前で緊張する。おそらく人から変に思われていそうで、人前を避けている。
- 発表するときに、顔が赤くなりドキドキと手汗が止まらない。頭が真っ白になってまともに発表ができない。
- 自分に自信がなくて、どうも集団にうまくとけこめず苦しい。空回りを繰り返している感じがする。
- エレベータで知り合って間もない人と一緒になると気まずい。何を話していいかわからなくてまごまごする。

人前に出る仕事をしながら、実は人見知りという人もいます。お笑い芸人のオードリー若林さんもその一人。TV番組の中で、MCへ挨拶に行くまで廊下を何度も往復する、同じ楽屋になった他の共演者に話しかけられずドリンクのラベルを熟読するふりをする、といった人見知りエピソードを披露していました。若林さんは「人見知りは治った」と言っているそうです。いろんな人がいる現場に出る機会が増え、否応なく適応していったとのこと。ここに克服のヒントが隠されているようです。

どんな心理が隠されているのでしょうか

人と接する時の緊張は、一般の健康な人にも見られるものです。これを「対人恐怖」という言葉で、日本で最初に研究したのが、森田正馬という精神科医でした。森田は、人と接する場面において様々な神経症症状（心理的原因によっておこる問題のこと）が生じることがあり、特に思春期、青年期に多く見られることを指摘し、「人前で恥ずかしがることを苦悩する病」と言いました。

つまり、恥ずかしがることそのもので苦しんでいるし、恥ずかしがらないように四苦八苦しているのが問題の核心と分析しています。更に、自分に自信が持てない強い劣等感を持っているということと、これと矛盾するように、人から良く見られたいという高いプライドが共存しているとも言っています。それなりの評価を得たいという健康な欲求が強い人ほど、逆に失敗したらどうしようという当然な不安を強めるというわけです。

なんとかしてみよう

健康な欲求を無にすることもありませんし、失敗したくないという慎重さも大事です。ただ、葛藤状態では、自分が決めつけや思い込みをしていることに気付いていないことがあります。また、外界が目に入ってこず、自分に有利な情報に気付いていないことも多いのです。



ステップ1【交感神経をやわらげる】

緊張を感じたら、交感神経をやわらげて体をリラックスさせましょう。体が緩めば心に余裕が生まれます。

- ①冷水法（冷たい水を飲む）
- ②呼吸法（ゆっくりと息を吐く）

ステップ2【独自のルールにあてはめていないか見直す】

自分にとっては慣れ親しんだ考え方であっても、実はすごくきついルールで自分を縛っている場合があります。例えば、極端に高い基準（「全員に認められる必要がある」「完璧に流暢に話さなければならない」）だったり、条件付きの想定（「上手に発表していい印象を与えるべきだ」「もし違うことを言ったら馬鹿にされる」）をしたりします。実はこれらは漠然としたイメージ。自分にとって“許せる”程度を具体化しましょう。

例1：「全員に認められる必要がある」⇒「私を認めてくれる人もいてほしいが、全員に認められる必要はない」

例2：「上手に発表していい印象を与えるべきだ」⇒「他人がどういう印象を受けるかはわからないのだから、はっきり判定できないことは目標にしない」

ステップ3【注意トレーニングをする】

注意を柔軟にする練習をしておけば、実際の相手の反応がちゃんと目に入り、過剰に不安を高めずに済みます。

～一人の時の練習～

- ①部屋に存在するあらゆる色の種類を数える（それぞれの色の濃淡、光と影、反射に注目）
- ②次は最近のちょっとした悩み（社交以外のこと）を少しの間考えて、すぐ①に集中
- ③①と②を交互に繰り返す

～人と接しているときの練習～

- ①相手の情報に注意を向ける（相手の服装の柄や肌つや、眼鏡のデザイン等に注目）
- ②身体感覚（動悸とか冷や汗とか）やいつもの考え（「変に思われてる！」）に注意を向けないようにする



ステップ4【苦手な場面にとどまる】

不安はピークを過ぎれば次第に収まります。苦手場面を避けずにそこにとどまり続けます。

- ①注意トレーニングを思い出して、注意の焦点を相手に向けてみましょう。
- ②“自分が相手にどう見られているか”のスイッチを切り、相手に注目し相手とのやり取りに没頭します。

練習を進めれば、「あれ？自分が思っていたような最悪な事態は起こっていないぞ？」とか「他人は自分が思うほど自分を見てないなあ」など気づくことでしょう。別の場面にもチャレンジしようと思えるはずです。

国際的にみると日本人はシャイと聞いたことがありませんか？これについては、日本の風土、文化、社会構造などいろいろな切り口の日本人論が出ています。精神分析家の土居健郎は「甘え理論」を唱え、日本の人間関係は、近代社会へと変化する中で容易に人に甘えさせなくなったこと、また恥の感覚に対する評価が否定的なものへと推移しつつあることを指摘しました。

日本では“羞恥”は許容されむしろ歓迎される文化であったのは、日本人の美点を思慮深さや奥ゆかしさ、他者への気遣いにみる事からうかがえます。日本の人間関係の在り方が、時代の移り変わりとともに変化し、“あがり症”“人見知り”は、解決しなければならない問題として焦点化されていったとも言えるのでしょう。

“あがり症”“人見知り”は青年期という自分を確立する年代において、自分の在り方や生き方に誠実に悩んでいる姿です。克服とは、緊張しない全くの別人になることではなく、自分らしさの中に織り込まれ、いつしか気にならなくなることだと思うのです。

（参考文献）反田克彦（2014）．「人見知りが治るノート」．すばる舎リンケージ／永井徹（1994）．「対人恐怖の心理—対人関係の悩みの分析」．サイエンス社／北西憲二、中村敬編（2007）「森田療法で読む社会不安障害とひきこもり」．白揚社／厚生労働省ホームページ．「心の健康」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisahukushi/kokoro/index.html／アメトーク！人見知り芸人編（2009/2018）．テレビ朝日

学生相談室では、心理の専門家であるカウンセラーが皆さんの相談にのっています。また、必要に応じて精神科医や弁護士相談をご紹介します。ひとりで解決するのが難しいと思ったら、どうぞ気軽に利用してみてください。

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所：市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4 階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

