

社会不安障害(社会恐怖)について

保健管理センター講師 坂戸 薫

最近、若者の引きこもりやニートと関連して、社会不安障害(社会恐怖)という心の病気が注目されているのをご存じですか。こうした若者の多くが実はこの病気にかかっているのではないかとされています。以前わが国ではこの病気は対人恐怖と呼ばれ日本人特有のものと考えられていましたが、社会不安障害という名の下に再把握が進み、日本人特有の病気でないことが示されています。

社会不安障害とは、人前でまじりが悪い思いをすることに強い恐怖感を抱く病気で、日常生活に支障が出るほどその恐怖感は深刻になる場合もあります。学校や職場で人と話をするのができなかつたり、人前で赤面したり震えたりするのではないかと不安になります。多くの人が初対面の人と会う前やスピーチを行う前に緊張することはありません。しかし、社会不安障害の場合、何週間も前から心配になります。そしてそれらの状況から避けようとしたりします。

社会不安障害は、たいていは小児期または思春期に発症する病気で、20代後半に発症することはあまりありません。誰もが社会不安障害になる可能性があるのですが、女性より男性に多いようです。

社会不安障害の成因としてかつてはその人の生い立ちや性格に重きが置かれていましたが、精神医学の進歩により医学的病気であり、薬によって治療可能であることがわかってきました。なかなか治らないとあきらめていた問題が、医学の力によって治るようになってきたのです。

以下、簡単なチェックリストをあげておきます。これらの項目にほとんど該当する人は、一度専門医に相談してみましょう。

- 人前で何か話して恥をかいてしまうのではないかと強い恐怖感がある。
- あやまちをおかしてしまうことや、誰かに見られ、評価されることがとても怖い。
- 何かしたり人にしゃべりたくても恥をかいてしまうことが怖くてそれができない。
- 人と会う前に何日も何週間も悩む。
- 知らない人と一緒にいる時またはそのような前に吐き気がしたり、震えたり、冷や汗をかいたり顔が赤くなったりする。
- 学校行事や人前で話すような社会的状況など、人の集まる場を避けることが多い。

MOT基礎

自分の世界を広げるために

大学院自然科学研究科生命・食料科学専攻
(農学部卒)

鈴木 蘭 さん



私の場合、主専攻に近く興味深かったのは環境学だったのだが、友人の影響でMOTに興味を持った。初めて聞く用語ばかりで多少戸惑いを覚えたが、せっかく主専攻と違う分野が認定されるのだから、どうせなら知識の幅を広げたいと思った。それに特許や開発に関する知識は研究職を目指す自分にとって必ず有益であると考えたのである。実際、他学部・他学科での受講は苦勞も少なくなかったが、卒業後も活かせる知識である技術者としての在り方や知的財産に関する知識を身に付けることができたのはもちろん、一つの専門に囚われない知識の広がり、学問分野の連携という意識は私の世界を広くした。起業や経営を考えている人でなくても、化学/科学に関連した研究や仕事を目指す人には特にMOTを勧めたい。

私は卒業式で、学位記と副専攻認定証を受け取ったとき言い知れぬ感慨を覚えた。努力して身に付けた知識は必ず役に立つが、物事を達成したという自信にも繋がるはずである。

芸術学

趣味としての絵画鑑賞と芸術学副専攻

大学院現代社会文化研究科
(人文学部卒)

小野 慶子 さん

興味のある分野は、一つとは限りませんよね。私の場合、専攻のドイツ文学以外に、美術史にも関心がありました。当初美術史は「趣味」にするしかありませんでしたが、副専攻制度が始まったのをきっかけに本格的に勉強しようと決意し、副専攻認定を目指しました。

そして副専攻で学んだことは主専攻にも生かされました。卒業論文で私はドイツの児童文学作家ミヒャエル・エンデについて書いたのですが、彼の文学に多大な影響を与えたその父(画家)の絵画を理解するために、美術史を学んだことが役立ったのです。

副専攻に挑戦したことで、私はより自信を持って大学を卒業できました。例えば履歴書の趣味欄に堂々と「絵画鑑賞」と書けるのは(きっとそんな人はあまりいないでしょう)、私が「趣味」以上のものとして芸術学に取り組んだことを「副専攻認定」が証明してくれるからなのです。後輩の皆さんも積極的に副専攻を学び、「自信」を手に入れてみませんか？