

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(4)

平成 25 年 1 月 30 日

村山 章

恐怖心と不安は別のもので、乗り物恐怖症、対人恐怖症、尖った物が怖い尖端恐怖症等々、何らかの対象のあるものが恐怖心で、対象のないのが不安であると人間科学で学びました。現代社会は時代の転換期です。ドンドン変化をしていますから、ほとんどの方は不安を感じているのではないのでしょうか。恐怖心にも色々ありますが、暴力は別物だと思います。最近、運動部の顧問の教諭に体罰を受け、自殺した高校生に関する情報がマスコミなどで盛んに報道されていますが、暴力は相手の人格と尊厳を否定する行為です。自殺した高校生も肉体的苦痛よりは精神的苦痛の方が何倍も大きかったと思います。理由は何であれ暴力は絶対にやってはいけない行為です。

恐怖心は自分を守るためにあるのだと思います。恐怖心が全くなければ事故などに遭って早く死んでしまいます。そして恐怖心は、上手く付き合うことを意識して利用していかないと自分自身が成長できません。たとえば人前で話をするのは本当に緊張します。これも恐怖心の一つですが、何回も練習をして場数を踏み、失敗を繰り返すことで緊張感が克服され、少しずつ成長していきます。恐怖心を恐れて人前で話をするのを拒否し、何もしなければ成長できません。このように恐怖心と上手く付き合いながら、恐怖心を成長に結びつけたいものです。

何らかの対象に対する恐怖心がドンドン膨らんで、精神的にバランスが保てなくなった場合は専門家に相談しましょう。精神的苦痛は、経験しなければ解りません。カウンセラーなどの専門家は、先輩や上司に相談するよりよほど知識と経験に富んでいます。心療内科が最近流行っているようですが、大学付属の医療機関もお勧めです。心療内科というのは、精神面が原因で生じる体の症状を診るのを中心とし、学会では「心と体の両面から治療する」と定義しています。

ただ、肉体系でも精神面でも結局、治すのは自己調節機能、つまり自分自身の力です。