

# 若者の対人恐怖症

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-02 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.24517/00000133">https://doi.org/10.24517/00000133</a>

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



# 若者の対人恐怖症

岡田 努

## 1 対人恐怖とは

対人恐怖という言葉は日本では比較的耳にすることの多い言葉である。永井（一九九四）は対人恐怖を一つの症状につけられた診断名としてではなく、対人状況において生じるさまざまな症状の集合としてとらえ、以下のような症状を挙げている。人前で緊張することを気に病む対人緊張、緊張し赤面することを人に見られることを恥じる赤面恐怖、人目が気になったり、自分の目つきが周囲の人に不快感を与えるのではないかと恐れる視線恐怖、自分の表情がぎこちないのではないかと悩む表情恐怖、自分の容貌が醜くて周囲を不快にさせているのではないかと悩む醜貌恐怖、自分の体から悪臭が出て周囲を不快にさせると思い悩

む自己臭恐怖などである。笠原（一九七七）は、こうした症状が欧米人にはなかなか理解が得られにくいと述べており、日本人特有の心理が背景にあると考えられてきた。しかし最近では、欧米でも「シャイネス」「対人不安（Social Anxiety）」などの名前で、対人場面での不安状態が目されるようになってきている（リアティ、一九八三）。これは、人前で上がってしまふ、デートの時に相手とうまく関われない、他人とコミュニケーションできないなどの不安をさすものである。また米国精神医学会が発行する精神疾患の分類と診断の手引き（DSM-IV）では、不安障害（神経症）の一類型として「社会恐怖」というものが挙げられている。自我の独立と自己主張を強調する風土と思われてきた欧米においても、対人関係そのものに悩む人が増えてき

ているようである。

笠原によると対人恐怖症には以下のような特徴が見られるという。まず、青年期の前半にあたる一三、四歳から一七、八歳に発症するケースが最も多く、その後二〇台後半から三〇歳台までの間に症状が軽減していく。このことから対人恐怖症は、自己の内面への関心や、対人関係の不安定さなど、青年期に特有の心理と関連の深い心の病であると考えられている。また対人恐怖の人が苦手とする関係の形態として「半知り関係」というものが挙げられている。すなわち、親兄弟などの親しい間柄や、見知らぬ他人に対してはとりたてて問題を感じないが、それ以外の人間関係で対人恐怖症状が出やすいということである。また小人数グループ、特に三人関係、年齢の近い相手との関係、異性関係などが苦手とされている。また特定の話題のない漠然とした雑談的關係で困難を感じやすいともいわれている。

## 2 誰にでもある対人恐怖的傾向

### 対人恐怖の心性

青年期特有の心理として見た場合、対人恐怖的な特徴は、

ノイローゼとしてだけでなく、青年一般の中に共通して見られるものではないか、という考え方ができる。永井（一九九四）は平均的な青年についての調査を行った結果、こうした傾向が多くの青年に存在することを確認し、これを「対人恐怖の心性」と名付けた。対人恐怖の心性には次の三つの側面が考えられている。(1)対人状況における自分自身の行動、態度、話し方、振る舞いなどにおける支障(対人状況における行動・態度)、(2)他者からどのように見られているかという問題意識(関係の自己意識)、(3)自分自身に対する自信のなさ(内省的自己意識)である。

永井は、中学・高校・大学生の間での対人恐怖の心性の年代差を比較した。すると「対人状況における行動・態度の支障」は、年代が上の者ほど高く、他の側面については高校生で急上昇する傾向がみられた。また岡田・永井（一九九〇）では、中学・高校・大学生間で年代が上の者ほど対人恐怖の心性が高いという結果になった。一般に青年期には自分自身のあり方に目が向きやすくなる。その結果、いわゆる「自意識過剰」と言われるような状態に陥り、「自分の姿が他人の目におかしく映らないか、自分はちゃんと

人と関れているか」といったことが過度に気になりやすくなる。そのように自分を追いつめていけば必然的に自信をなくし劣等感を持ちやすくなるだろう。こうしたことが、対人恐怖の心性とよばれる状態に結び付いていくものと考えられる。逆にいえば、対人恐怖の心性は、必ずしも否定的な意味合いだけでなく、青年が自分自身を見つめ直し、大人の自分へと脱皮しようとする過程そのものの反映という積極的な意味も見出せるのである。また同様に病理としての対人恐怖症においても、青年自身の自己を成長させる側面があることを永井（一九九四）は指摘している。

### 3 新しい対人恐怖のパターン

#### ふれあい恐怖

山田・安東・宮川・奥田（一九八七）、山田（一九八九、一九九二）は、これまで述べて来た対人恐怖とは異なる、新たな対人困難を訴える病理が、最近見られるようになってきたとし、これを「ふれあい恐怖」と呼んでいる。ここでは山田らの一連の研究をもとに、この新たな対人恐怖について述べてみたい。ふれあい恐怖の若者は、人間関係が深

まらない表面的な関わりに関してはさほど困難をみせず、一見したところ明るい若者にさえ見えるのだが、いざ関わりが深まりそうな場面になると、苦痛を感じ、そうした場を避けようとする、といった特徴を示す。特徴的な症状としては、他人と一緒に食事をするのが怖い（会食恐怖）という点が注目されている。会食とは、人間の欲求に直結する面（食事）を互いに相手に見せるという点で、単なる形式的な関係から一步踏み出した、人間関係の深まりを意味する場面と言うことができる。そうした場面こそが、ふれあい恐怖の若者にとって、最も困難な場面なのである。

従来の対人恐怖症とこのふれあい恐怖は、以下の点で異なることされている。従来の対人恐怖症はいわば赤の他人関係から知り合い関係に移行する段階（山田らは「出会いの場面」と呼んでいる）に困難を覚えるのに対し、このふれあい恐怖では、対人関係がより深まろうとする場面（ふれあい場面）で困難を感じる。他方、情緒的交流を必要とせず、形式的な関わりだけで済むような場面にはさほど困難を感じない。山田他（一九八七）は、大学のゼミの発表などの場面は難無くこなすのに、ゼミの後での友人との雑談

に困難を感じてしまうといった例を挙げている。発症年齢についても、従来型の対人恐怖症が青年期の前半に好発するのとは対照的に、ふれあい恐怖は大学生期など青年期後半の時期での発症が多い。

ふれあい恐怖の青年の特徴のひとつに、母親的な支援がないと、困難を解決するのが難しいということが挙げられる。すなわち、母親が手取り足とり指示してくれるとか、恋人が母親のように親身に世話を焼いてくれることで、対人関係の深まりにこぎつけられるのである。自分の内面の葛藤を、自力で処理することが出来ず、母親的な助力が必要になるのである。言い換えれば心理的離乳という青年期の初めの段階（中学生ころ）に達成すべき課題が、大学生の年代になっても解決されていないともいえるよう。山田らの指摘によると、こうした症状を持つ青年の母親には、学業中心で子どもを養育してきた母親が多く、反対に父親は自分に引きこもりがちで、親しみを感じさせない、影の薄い存在のことが多いという。また町沢（一九九二）も、学業中心の母親の下で、対人関係の取り方の分からない青年が増加していることを指摘している。家庭の中で、情緒的

交流の技術を十分に学習しないまま育ってしまった結果、他者との関わりに支障が出てしまうのである。ただし母子関係の問題は、関係の希薄さだけではなく、逆に母子密着など関係の過剰ともいえる生育環境もまた、子どもの心の成長にマイナスの影響を及ぼすことがある。なぜなら母子密着は、母親自身の分離不安から子どもを心理的に拘束しているだけであり、子どもは母親に守られた安心感よりも、母親の不安感を強く受け取ってしまいやすいからである。

このように、一見健康で、さほど精神的な問題を持たないように見えながら、実際には問題を抱えている青年が増加している。山田らはこれをサブクリニカルな病理と呼んでいる。

岡田（一九九三a）は、会食恐怖などの明らかな症状を示す青年だけでなく、多くの一般の青年の中にも、ふれあい恐怖的な要素が共通して見られるのではないかと考えた。ふれあい恐怖の特徴として見られる、情緒的關係や葛藤から退却する傾向の背景には、自分自身の内面から目をそらすようにする傾向があると考え、平均的大学生の対人関係や

内省傾向に関する調査を行った。その結果、内省に乏しく、友人関係を回避する傾向の高い一群が見出された。対人恐怖の心性の関連では、この群は「対人状況における行動・態度の諸特徴」は他の群よりも低くなくにもかかわらず、「他者との関係における自己意識」「内省的自己意識」が低いという特徴が見られた。すなわち、人前でスムーズに振る舞えないという意識を持ちながらも、他者の目に映った自分の姿への関心が低く、自分自身の内面的不安も余り感知していないということが出来る。すなわち、他人からどう見られるか気になってしまいう前に、他人の視野の外に身を置き、他者との情緒的な関わりから遠ざかることで、自分を安定させてしまうというプロセスが、ふれあい恐怖には見られることが、この調査結果から示唆される。

#### 4 現代青年の友人関係について

現代の青年一般について、友人関係が希薄である、表面的には楽しそうに騒いでいるが、本当に内面に触れ合うような関わりをしているのか疑問だ、という指摘がしばしばなされる。岡田（一九九一、一九九三a）の調査によると、

関わりを避けて自分に引きこもる青年と、表面的に楽しんで振る舞う青年は、別のグループにくることが出来るらしいことが、分かってきた。前者の青年は、関わることによって自分が傷ついてしまったり、相手を傷つけてしまふことを恐れ、形式的な関わりにとどめようとする傾向を持ち、ふれあい恐怖に近い心理的構造をもつことが想像される。一方後者の青年は、一見円滑な関わりをもつように見えるが、周囲に同調することでしか自分を確認できない面を持つ。町沢（一九九二）も、現代の青年が、外向的で表面的な対人関係が上手なグループと、内向的で対人関係が苦手なグループに両極化する傾向があると述べている。前者は見た目は健康的だが、攻撃衝動を抑制できない自我の弱さがあり、また後者は母親からの分離ができないという問題を持つという。

岡田（一九九三b）が大学生の同性の友人関係について行った研究によると、現代の青年の友人関係には以下の三つのパターンが見られることが分かった。友人関係場面で深刻さを回避し楽しさを求め、友人といつも一緒にいようとするなどの特徴を持つ「群れ志向群」、対人関係の深ま

りを避け、他者からの評価を気にする「対人退却群」、心を打ち明け、一人の友人との関係を大切にするなど、従来の青年期の友人関係に近い特徴を持つ「やさしさ志向群」である。大学生にこうした傾向についての講義をすると、「中学・高校時代は、群れ志向的な関わりが自分や周りに多かったが、だんだんと傷つけないように気を使うような付き合い方をするようになってきた」という感想・意見が数多く見られた。つまり、この三パターンは、発達に伴って変化するものらしいが、その変化のプロセスは明らかではない。

以上若者の対人関係の問題点について紹介してきた。このように青年期は、ただでさえ対人関係に悩みやすい時期である。そして今の時代は、若い人たちにとって、こうした問題乗り越えることができます困難な時代であるといえよう。

(おかだ つとむ 新潟大学教育学部助教授)

#### 引用文献

- 米國精神医学会 一九九四 高橋三郎・大野裕・染矢俊幸(訳)  
一九九五 DSM-IV 精神疾患の分類と診断の手引き 医学書院

笠原嘉 一九七七 青年期 中央公論社

町沢静夫 一九九二 成熟できない若者たち 講談社

永井徹 一九九四 対人恐怖の心理…対人関係の悩みの分析 サ

イェンス社

リアティ・M・R 一九八三 生和秀敏(監訳) 一九九〇 対人

不安 北大路書房

岡田努・永井徹 一九九〇 青年期の自己評価と対人恐怖の心性

との関係 心理学研究 六〇、三八六―三八九

岡田努 一九九一 現代青年の人格発達と対人関係に関する探

索的研究 東京立大学心理学研究 一、一一―一八

岡田努 一九九三a 現代の大学生における「内省および友人関

係のあり方」と「対人恐怖の心性」との関係 発達心理学研究

四、一六二―一七〇

岡田努 一九九三b 現代青年の友人関係に関する考察 青年心

理学研究 五、四三―四五

山田和夫・安東恵美子・宮川京子・奥田良子 一九八七 問題の

ある未熟な学生の親子関係からの研究(第二報)―ふれあい恐

怖(会食恐怖)の本質と家族研究―安田生命社会事業団研究助

成論文集 二三、二、二〇六―二一五

山田和夫 一九八九 境界例の周辺…サブクリニカルな問題性格

群 季刊精神療法 一五、三五〇―三六〇

山田和夫 一九九二 ふれあい恐怖 芸文社