

「緊張」を知り、「緊張」と向き合う

そもそも「緊張する」って どういうこと!?

緊張は誰でもすると思いますが、そもそもこの緊張とは一体何なのでしょう。身体的に言うところをきつかけとして脈拍が急に上がり、血圧が上昇。呼吸が速くなり、視野が狭くなる状態を指します。人によっては震えが起ったり、急に汗が出てきたり、口がカラカラに渴いたり、顔が赤面したり、お手洗いに行きたくなったりすることだと思えます。また、精神的には、不安が喚起されることで落ち着かなくなることはご存知のとおりです。ひどい場合には、パニック状態になり、どうしていいのかわからなくなったり、頭の中が真っ白になってしまい、しなければいけないことがきちんとできなくなったりすることもあります。このように緊張すると様々な現象が起きますが、これらの生体反応はあまりメリットが感じられず、「いたい何に役立つの?」と言いたくなる気もします。言われてみると確かにそうですが、実はこれ、全ての動物に備わっていて、危険を察知した際に逃走や闘争するための自動的な反射機能の一部で、とても重要な役目を果たしているのです。

オリンピック選手でも

緊張するの?

昨年のリオオリンピックはご覧になりましたか? 日本人の快進撃はすごかったですね。いずれも手に汗を握るスリリングな展開ばかりでした。ところで今、「手に汗を握

「あがり症」チェックリスト

〈あがる場面〉	〈その時の症状〉
<input type="checkbox"/> 人前で意見、発表をする	<input type="checkbox"/> 過度の緊張におそわれる
<input type="checkbox"/> 人の目を見ながら話す	<input type="checkbox"/> 心臓がドキドキする
<input type="checkbox"/> 結婚式、葬式など人前で字を書く	<input type="checkbox"/> 声が震える、声がつまる
<input type="checkbox"/> 人前で食事をする	<input type="checkbox"/> 赤面する、顔がこわばる
<input type="checkbox"/> 会社で電話をする	<input type="checkbox"/> 手や足がふるえる
<input type="checkbox"/> 人の集まる場所に行く	<input type="checkbox"/> 息や胸がつまる
	<input type="checkbox"/> 何をしゃべっているのかわからなくなる

る」と言いましたが、見ている方でさえこのように緊張する状況なのに、出場している選手の皆さんは緊張していないのでしょうか? テレビで見ている限り、どの選手も完璧な演技やパフォーマンスを披露していて、とても緊張しているようには見えませんでしたね。もしかして彼らは人として超越していて、緊張すら感じないのでしょいか? いいえ、そんなことはありません。彼らだって私たちと同じ人間です。緊張しない訳はありません。ただ練習に練習を重ね、同じような舞台に何度も立つことで場慣れはしているでしょうし、アドレナリンが過剰に分泌されて、極度の緊張をも凌駕しているのかもしれない。しかし、それであっても彼らもきつと緊張はしているはずですよ。

緊張で困っている方へ

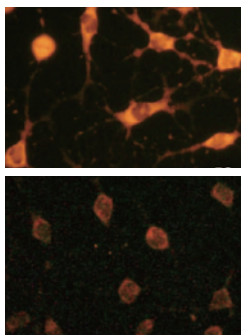
この緊張。先ほどお話しした通り、動物である我々にとっては自動的に起こる大切な機能ですから、本来ならこれで困るはずはありません。しかし、生きるか死ぬかというサバイバル的な生活だけを強いられる一般的な動物とは違い、我々人間では、この緊張が逆にハンディになることがあります。いわゆる「あがり症」というものです。医学的には「社交不安障害」と呼ばれています。でもこの「あがり症」、今では精神科において治療可能となっています。お困りの方はお近くの精神科でご相談されると良いですよ。



いぬお病院
犬尾 明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験を経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

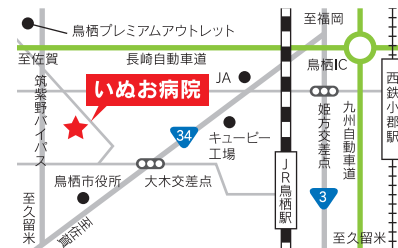
TEL.0942-82-7007
住/鳥栖市萱方町110
URL www.inuo.jp



▲正常な脳神経(上)に比べ、緊張状態の脳神経(下)では活性化が落ち、個々のネットワークが途切れているのが分かる。
※写真提供: 幹メンタルクリニック 齋藤利和先生

新規職員募集中です

- ①栄養士、調理師、調理補助
- ②PSW(精神保健福祉士)
- ③精神保健指定医



精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。
佐賀県鳥栖市萱方町110
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)、14:00~17:00(受付16:45まで)
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

