

SOS ニュース



大人の人見知り

最近、大人の方から「私、人見知りなんです。」と言われることが重なりました。人見知りをキーワードにアンテナを立ててみると、テレビで「実は私は極度の人見知り」とお笑い芸人さんが言っていました。インターネット上では、様々な原因や対処法などの情報がありました。本屋さんには、芸人さんやアナウンサー、精神科医の先生、その他色々な職業の人が書いた本が並んでいました。

人見知りとは、幼児期の成長過程の一つで、人見知りの激しい子もいれば、あまり人見知りはしないという子もいます。成長と共に少しずつ薄れていくことが多い中、あまり変わらないまま大きくなる人、大人になってから人見知りをを感じる人もいます。

人見知りを自覚していても、日常生活に支障がなければ問題はないと思いますが、人見知りがひどくなり、人とかかわりを避けるようになると、ひきこもりがちになったり、社交不安症になったり、更には認知症になることもありと生活に支障が出てしまうこともあります。心配な方は、生活に支障が出ないよう、早めの人見知りの予防策に取り組んでみませんか。

出版されている本の中から、今回は精神科医の清水栄司先生の本を紹介します。『大人の人見知り』には、人見知りを生む思考パターンや対策方法などが出ていました。『自分で治す「社交不安症」：自分に自信が持てる!!』には、社交不安症を治し自分に自信が持てるようになるヒントが出ていました。

人見知りの方にとってはもちろんですが、心配ごとが多い方(不安が大きい方)にも参考になると思います。どちらの本にも精神療法・心理療法の一つである認知行動療法が紹介されています。認知行動療法は、考え(認知)や行動の偏り(クセ)を見つけて、悪い循環を良い循環へ変え、バランスがとれるようにしていくことを目指しています。ネガティブな考えを、単純にポジティブにしているというものではありません。その時々状況に合わせて、バランスよく考え、行動ができるようにしていきます。



例えば、あなたが暑い中散歩をしてとても喉が渇いた状態である時、コップに半分のお水を見てどう思うでしょうか？ もしお腹がいっぱいでもう何も入らない状態だとしたらどう思うでしょうか？ 同じコップに半分のお水でも、おかれている状況が違えば「もう半分しかない」「まだ半分もある」と、違うことを思いませんか。

おなじ出来事でも、あえて見方を変え考え直してみることで、新しい発見があるかもしれません。

『大人の人見知り』の第6章に「実は人見知りは営業職向き？」と出ていました。大人の人見知りや認知行動療法に興味を持った方は、是非参考文献をご覧ください。

きっと人見知りや不安への対処のヒントが得られ、今までとは違う発見があるのではと思います。

平成29年9月25日

心理部会 心理カウンセラー・臨床心理士 吉田 齋子

参考文献 『大人の人見知り』清水栄司 ワニブックス

※無断転載禁止

『自分で治す「社交不安症」：自分に自信が持てる!!』清水栄司 法研