

緊張で困っている方はいませんか？

もうすぐ始まる新年度

平成30年度も終盤です。もう少しすると、年度が新しくなる季節がやってきます。進学される方、就職される方、転勤される方、引越される方…。この春、新しい環境で新生活を始められる方も多いと思います。それに伴い、大勢の方が新天地で新たな出会いを経験されるのではないのでしょうか。

緊張する自己紹介

このような新しい世界に飛び込むときにつきものなのが、自己紹介です。プレッシャーを感じず、そつなくこなせる方もいらっしゃいますが、自己紹介と聞くと「とても緊張して、何を話せばいいのか分からなくなる」「話すことを準備していても、いざ本番になると考えていたことが飛んでしまい、頭の中が真っ白になる」とお悩みの方もいらっしゃるのではないでしょうか。そんな方は、周りを見渡して「みんな上手に自己紹介ができていて、何だか自分だけ上手くていけない気がする」「こんなことで悩んでいるのは自分だけじゃないか」としばしば思われるようです。しかし実際はそうでもありません。意外とこの

「緊張」というテーマで困っていらっしゃる方は多いようで、毎日の診察の中でもよくこの手のご相談を受けることがあります。

緊張しない人はいない

緊迫するような状況でプレーをしているプロ野球選手や、大勢の観客の前で上手に歌っている歌手などを見ると、緊張しているようには全く見えません。そのような大舞台で活躍している人を見ると「緊張という言葉は無縁なものではないか」と思えますが、この世の中に緊張しない人は1人もいないはずなんです。どんなに上手い演技をしているプロの人もきっと緊張はしていますし、人前で上手にしゃべっている人たちだって、もちろん緊張しているはずなんです。ただ同じ緊張をするにしても、自己紹介で何を話しているのか分からなくなったり、しどろもどろになって周りがヒヤヒヤしたりするようでは困ります。

原因は脳の中心

脳内には数多くの脳神経細胞が存在していて、そのつなぎ目には、情報伝達物質が飛びかっています。そしてこの情報伝達物質の中に「セロトニン」と呼ばれる

ものがあり、これが不足すると過度な緊張が発生することが分かってきました。その結果、しどろもどろになると考えられています。これが俗に言う「あがり症」と呼ばれるものです。この「あがり症」、医学的には「社交不安障害」と呼ばれていて、今では治療対象疾患となっています。もしお困りであれば、精神科でのご相談が可能です。きちんと治療して、少しでも緊張することなく、新しい年度をスタートさせたいものですね。

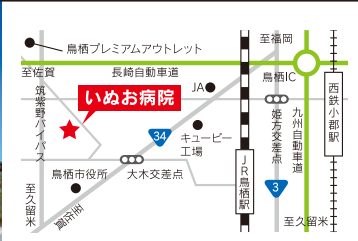


いぬお病院
犬尾明文先生

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

作業療法士、看護師、事務員を募集中です。



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

