

2008年1月号

## 「あがり症」「赤面症」で困っていませんか？

人前に出ると緊張して本当に困っています。

人前に出て緊張してしまい、思い通りのことができなかつたり、赤面してしまうことでますます緊張が高まる状態を「あがり症」「赤面症」と言います。人前で話す時、人に見られながら何かしなければいけない時などに異常に緊張してしまい、必要以上にドキドキしたり、手足が震えたり、何を話していいのかわからなくなったりして大変困る症状が出現する状態のことです。

人前での緊張が慣れるものなんですか？

大勢の観客の前で歌う歌手や緊張した場面でナイスプレーをする野球選手などを見ていると、どんな緊張でも回数をこなすと慣れるように感じられますよね。確かに「慣れ」という現象は起こるでしょう。

じゃあなぜ「あがり症」では慣れないんですか？

しかし、この「あがり症」の時は、脳内の精神と精神のすき間に存在するセロトニンという情報伝達物質のバランスが崩れているために、精神の過敏な状態が生じているため「慣れ」は生じることがないのです。

それって病気？ 治せるんですか？

以前は「あがり症」を性格のせい、生まれつきなどと決めつけてあきらめる方も多くいらっしゃいました。しかし今は治せる病気「社会不安障害」と位置づけ、治療ができるようになりました。お薬でこのセロトニンのアンバランスを治すことで症状は良くなります。緊張でつらい思いをされている方は治療を開始することをおすすめします。