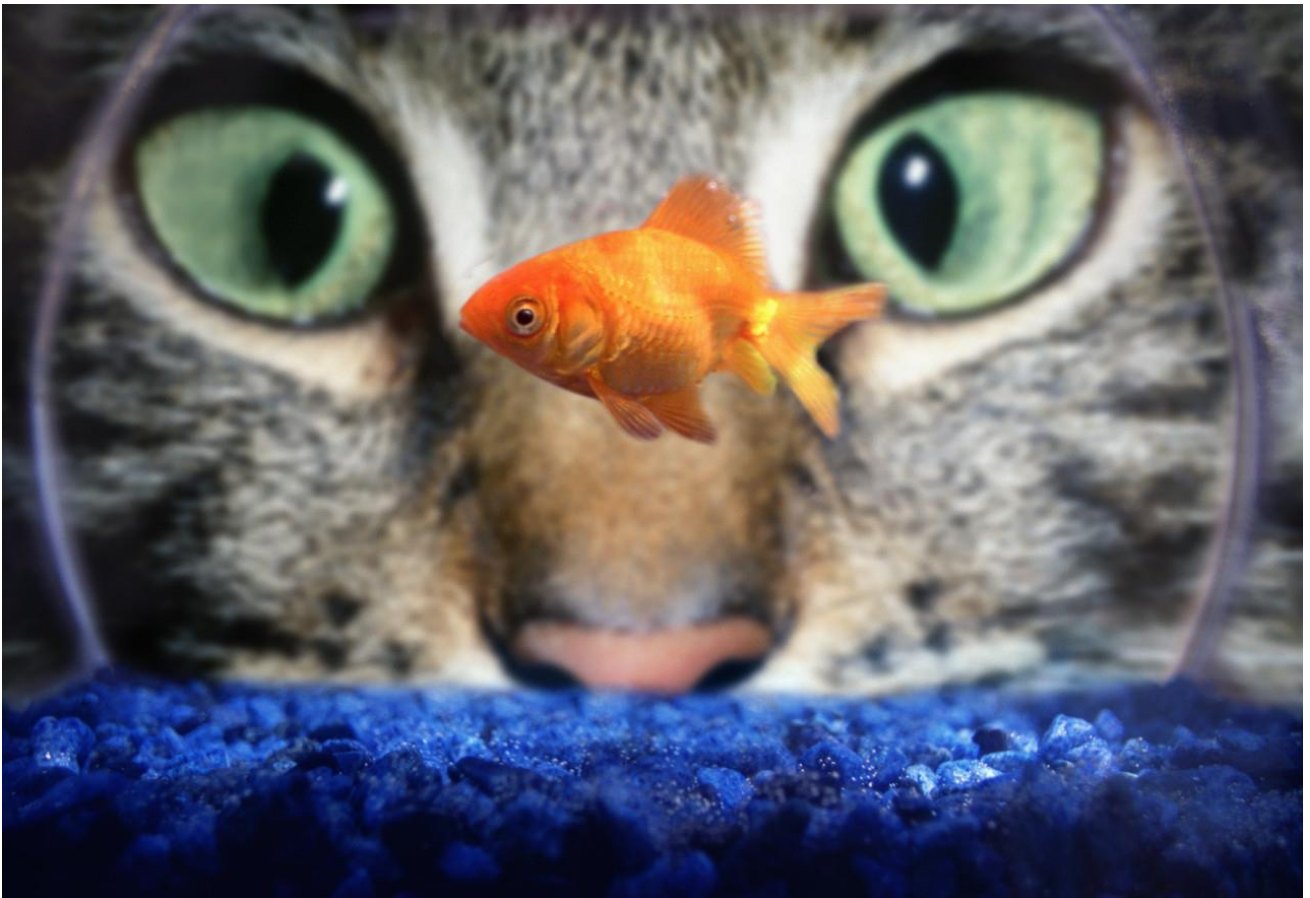


# 「まわりの目が気になって」 動けないときのヒント



2016年1月版

久留米大学

大江 美佐里

# 1 まわりの目が気になる

まわりの人の目がどうしても気になってしまうと、身動きがとれなくなります。例えば、

当てられたとき発表することができない

緊張してしまい声が出ない

トイレに何回も行ってしまう

といったことになります。このような出来事が起きると、そのことが「みんなからの注目を集めた」ことになり、さらに動けなくなってしまいます。エスカレートすると、教室に入れない、学校に行けないといった事態になります。

ほかの人に相談しても、たいてい「気にしなくていいよ」「なんともないよ」といわれます。しかし、気にしない、ということができず、気になって仕方がないので、これではおさまりません。

## 2 「まわり」って誰？

「まわりの目」というときの、まわりというのは誰のことでしょう？

多くの場合、友人になってしまったり、1対1で話すときには問題がありません。家族と話すときに動けなくなる人はまれです。

それとは全く反対に、「見ず知らずの人」と話す場合にも、問題がない人が多いです。コンビニエンスストアの店員さんに商品について尋ねたりすることは、ほとんどの人が緊張なしに行います。

緊張して動けなくなってしまう相手というのは、「なんとなく知っていて」「複数いる」ことが多いようです。

あなたの場合はどうでしょうか？

### 3 評価される, 恥をかく

「まわりの目が気になる」ときは、「まわりが自分のことをどう思っているのか気になる」ときです。周囲が自分をどのように評価しているのか、ということが気になっているのです。内容は自分の容姿であったり、自分の知性であったり、自分が気にしているポイントです。「自分がこだわっているところ」といってもいいでしょう。そして、通常、こだわっているのは自分だけで、まわりに尋ねても「問題がない」といわれていることでしょう。

(もし、実際に過去にいじめに遭った体験があり、そのことで苦痛が増しているのであれば、「また同じことが起きるのではないか」とまわりを気にすることは当然です。この冊子ではこのような体験をしている方を想定しておりませんので、もし実際の体験に基づくときには、この本のヒントは参考にせず、あなたが信頼できる人に相談してください。)

自分が気にしているポイントは、「うまくいっていない」と自分が感じているところです。ですから、まわりの人も自分について悪く評価しているのだろう、と判断しています。そのようなときに、うまく話せなかつたりすると、

「恥ずかしい」「恥をかいた」

と感じます。恥の感覚は自分を責める方向に働くことが多いので、自分に対する評価を自分で下げることに繋がります。

まわりの評価も低いのではないかと気になり、  
自分で自分の評価も下げる

このようになると、ますますまわりが気になり、身動きがとれなくなってしまいます。

## 4 「あるべき」と「ある」

自分で自分の評価を下げている、と前にいいましたが、まわりの目が気になる、と訴える方々は、そもそもは「こうあるべきだ」という考えを持っている人が多いようにみえます。

みんなと仲良くあるべきだ

明るくふるまうべきだ

といった考えは、「もちろん実現できれば喜ばしい」ことではあります。世の中そう簡単にうまくはいかないものです。

(学校や仕事の)成績にしても、人付き合いにしても、(どんなに若くても)人生やっぱり大変です。思うようにはいきません。

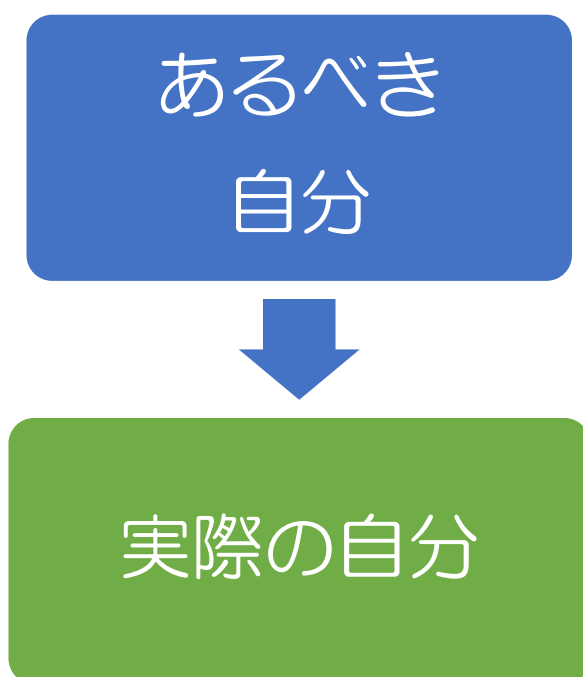
ですから、実際の自分(「ある」)と理想の自分(「あるべき」)を比較し、常に自分が劣っていると考えてしまうと、自己否定につながります。

他の人の目が気になる場合にも、他の人の目イコール「自分が考えるあるべき姿」となっていて、まわりから「あるべき」自分とみられていないことが気になってしまうことが多いようです。



## 5 「あるべき」から「ありたい」へ

「〇〇であるべきだ」と、自分でも知らないうちに高い目標で自分をしばっていることが多いことは前のページで説明しました。それを図示すると下のようになります。



ここで、少し発想の転換を試みましょう。「あるべき」というとき、その目標はすぐに達成されて当たり前だと考えていることが多いのですが（例えば「明るくふるまう」）、実際にはとてもすぐには達成できません。



ですから、このような目標は「やりたい行動」「なりたい自分」であり、自分がこうありたい姿なのです。これを図示すると、



となります。

「なりたい自分」というのは自分の願望、目標ですが、簡単に達成できるものではありません。実現には、何かしらの努力が必要です（あとで説明します）。

## 6 「実際の自分」でやってみる

何か行動を起こすとき、まわりの目が気になって緊張する  
としましょう。緊張することそのものは自動的に身体の反応  
として起きますので、これは止められません。気持ちも落ち  
着かなくなることでしょう。

そのとき、そうした「気になる自分」に引きずられて行動  
に移さない、というのがこれまでのパターンでした。

これを「気になる自分」はいるが、それが「実際の自分」  
なのだから、

### 気になりつつも行動する

ということを考えてみましょう。緊張したまま行動するとい  
うことです。（この考え方は、森田療法という治療法では「行  
動本位」と呼ばれています）

「そんなことできるわけがない」と思うかもしれませんが。もちろん、一番きついところから始めようとすると難しいことも多いです。

しかし、自分の気分に頼るのではなく、気分に左右されずに行動してみると、色々なことに気づきます。

思うほどできなかったが、まわりはそれほど気にしなかった  
思うほどできなかったが、ゼロというわけじゃなくて、10  
点満点でいうと、5くらいはできた

という具合に、「やってみて初めてわかること」があることが多いものです。

どんなことからやってみればいいかわからないときには、援助者の方と一緒に考えてみましょう。

行動については、日記をつけるなどして振り返ることも有用です。

## 7 「小さな一歩」の努力から

前に出した図をもう一度みてみます。



「実際の自分」から「なりたい自分」になるには、何が必要でしょうか？努力です。

ただし、ここでいう努力とは、「根性」ではありません。一歩一歩地道に進むための工夫と根気が必要です。

あまり高い目標ではなく、現実的に実現可能な目標を挙げることも大切です。目標というものは、達成感を味わうことが大事で、達成感を求めて次の目標を立てることもできるからです。

また、「準備」も大事です。例えば、発表があることが事前に計画されている場合、リハーサルを入念に行う場合と行わない場合では、不安・緊張の起こり具合が違います。堂々とした発表を行っている人たちをみると、楽々とやっているようにみえますが、実際には練習を繰り返し、本番を繰り返してスキルを磨き、最終的に堂々とふるまえるようになっているのです。



## 8 まわりをみる

まわりから自分がどのように見られているか気になってしまふ人は、自分が「みられる」ということに意識を向けすぎてしまっています。しかし、まわりをみる、ということに関しては、比較的冷静かつ適切にみていることが多いように思います。

あなたは、

あなたの信頼できる人たち

あなたを取り巻く環境

をどのようにみていますか？ まわりの人たちはあなたの目を気にしていますか？まわりの人たちはどんなことを気にしているようですか？それは、あなたが気にしていることと同じですか？あるいは、違いますか？

あなたは、まわりの人たちのうち、どのような人をモデル

にしていますか？どんな人になりたいですか？

この小冊子では、「まわりの目が気になって動けない」という方へ向けて、考え方のヒントをご紹介します。

これを読んだだけで解決するほど簡単なことではないかもしれませんが。場合によっては、不安や緊張を落ち着かせるために薬物療法が必要なこともあります。

一方、「まわりの目が気になる」のは、思春期に多いといわれていますので、大人になれば自然とおさまっていくことも多いのです。

この小冊子を手にとった方が、少しでも気持ちを楽に持ち、それぞれの道を歩むことを願っています。

