

泉水 紀彦（せんすい としひこ：応用心理学部 臨床心理学科）

主な担当授業：臨床心理基礎実習、人格心理学演習（いずれも大学院）

専門：臨床心理学、認知臨床心理学

## 人といると居心地が悪い？－対人不安の心理学－

### ●こんな体験ありませんか？

あなたは、授業で3分間スピーチをすることになりました。一人ずつ前に出て、みんなが見ている中でスピーチを行います。話す内容を考えて準備を行っている内に、あなたの順番になりました。席から立ち上がり、みんなの前に向かいます。前に立ち顔を上げると、クラスのみみんなの目がこちらを見えています。…さて、あなたはどんな気持ち（感情）を感じたでしょう。

### ●人との関係の中で生じる不安

心理学では、このような感情は「対人不安」と呼びます。簡単に説明すると、人との関係のなかで生じる不安のことです。先ほどの人前でのスピーチでの「あがり」や、顔見知り程度の人と会話で沈黙になった際に感じる「気まずさ」などがあります。上記の例では、あがった感じと同時に、心臓のドキドキや、顔が熱くなる感覚を想像した人も多いかもしれません。多かれ少なかれ、みなさんが経験したことがある感覚ではないでしょうか。

### ●相手に自分を良く見せたい気持ちが不安を強める

シュレンカーとリアリィという研究者によると、相手に自分のことを良く見せたいと思うほど不安が強まると言われています。スピーチをする前とくに、「堂々としてなめらかに話している自分」を想像したことはありませんか？そう振る舞える自信がある時はうまくいくかもしれませんが、自信があまりない時には「うまくいかなかったら相手からどう思われるのだろう」と心配になると思います。

### ●ありのままの自分を受け入れてみよう

このことから対人不安を下げる方法が思いつくのではないのでしょうか。それは、理想（よく見せたい気持ち）を下げることです。高い理想を持っていると現実の自分とのギャップが大きくなり、ますます自信を失ってしまいます。理想を下げてみたり、見栄を張って自分を実力以上に見せようとしていないか、ありのままの自分を見せているかを自問してみましょう。

