

## 会食恐怖症

会食恐怖症という言葉を知っていますか？ 最近、マスコミでも取り上げられるようになってきました。将来教師になった時、あるいは親になった時のために是非知っておいてほしい言葉です。

### || 会食恐怖症とは

会食恐怖症とは、文字通り誰かと食事を取ることに強い不安を感じて、その不安を避けようとすることによって対人関係や日常生活に支障を来す状態を指しています。これは、他者の注視を浴びる可能性のある社交場面に対する著しい恐怖や不安を感じる社交不安症の一つです。

そして強い恐怖や不安のために、次のような症状が出てしまいがちです。

- 吐き気
- めまい
- 胃痛
- 動悸
- 嚥下障害(食べ物を飲み込めない)
- 口の渇き
- 顔面蒼白
- 身体の震え
- 呑気(空気を飲み込んでお腹が張る)
- 緘黙(黙り込んでしまう)

もしこれらの症状のどれかが当てはまるなら、あなたも会食恐怖症かもしれません。

皆さんにとって授業が終わった後に

生協食堂で友達と一緒に昼ご飯を食べたり、高校時代の友達と週末に食事に行ったりするのは忙しい日々の楽しみの一つではないでしょうか。しかし、会食恐怖症に悩んでいる人たちはそのような場面を密かに苦痛に感じていて、何とか避けようとして日々悩んでいるのです。

### || 会食恐怖症になるきっかけ

なぜ誰かと食事をするのが楽しくなくなってしまうのでしょうか？ 日本会食恐怖症克服支援協会が行ったアンケート調査によると、「食べることを強要される環境」がきっかけとして一番多く挙げられていました。具体的には学校給食、家の食卓、部活動での食事トレーニングなどで食べることを強要された経験から会食恐怖症になることが多いようです。

確かにバランスの良い食事を取ることは成長にとって大切です。そのような思いから、自分の子どもや生徒に対して、つい食事を完食するように言いたくなる気持ちはわからなくはありません。実際、「クラス全員が給食を完食する」ことを目標に掲げる教師もいまだに少なくないようです。しかし、食

べる速さや量には個人差があります。年齢が低ければなおさらです。それに関わらず、決まった時間までに食事を完食することを一律に求めることは無理がありますし、ましてや「時間までに食べ終わらなかったら、遊んではいけない」などと罰を与えるのは論外です。何事もやり過ぎは良くないのです。食事に限らず、勉強を強制することにも当てはまりますが、「(大人が思う)良いこと」を押しつけると、良くない結果をもたらします。将来、教師になる方、子どもを持つ方、と思っている方は是非覚えておいてください。

### || 会食恐怖症で悩んでいる方へ

もし上記のような症状で悩んでいる方がいたら、自分1人で何とかしようと思わずに、保健管理センターに相談してください。他の社交不安症の症状と同様に、薬物療法やカウンセリングによって改善していくことは十分可能です。また、友達で悩んでいる人がいたら、じっくりと話を聴き、「頑張って乗り越える」ことを強要しないようにしましょう。

(保健管理センターカウンセラー・三上 謙一 みかみ けんいち)

