

掲載日：2012年5月17日

7日 (16日発行) 夕刊フジ

# 高所恐怖症

この時季  
気になる  
この症状

いよいよ22日、東京スカイツリー(高さ634m)が開業する。地上450mにある第2展望台からの絶景が楽しみだが、中には自分が高所恐怖症であることに初めて気づく人もいるはず。恐怖には、日常生活のストレスが関係している場合がある。

【素質とストレス】  
高所恐怖症は、ある特定なものに対して過剰に強い不安・恐怖を感じる「特定の恐怖症」のひとつ。閉所や暗所などの恐怖症と同じ「状況型」に分類されている。  
さまざまな恐怖症の治療に3D映像を使ったバーチャルリアリティ行動療法「写真」を用いている心療内科・神経科赤坂

## 原因は素質とストレスから 知らない内に怖くなることも

クリニック(東京)の貝谷久宣理事長は高所恐怖症になるきっかけをこう話す。  
「高い場所での怖い経験が起因となる場合もあれば、もともと高所恐怖症の素質を持つ人に日常のストレスが強くなり、余計に恐怖を感じやすくなる場合もあります」  
つまり、いつの間にか高所が異常に怖くなるケースもあるわ



【仕事なら平気な人も】  
症状は不安・恐怖の精神症状に関係して震えや冷や汗、動悸、息が詰まるなどの身体症状が出る場合もあるという。ただし、他の恐怖症と違って高所恐怖症が問題にされるケースは少なく、実際に受診する人はまれだ。貝谷理事長は「飛行機恐怖症なら出張ができないなど仕事に支障が出てくるが、高所恐怖症は高い場所を避けていればどうにか生活できる。建設会社の社長さんで工事現場の高い場所が平気だが、5階にある自宅マンションの窓から外をのぞくと怖いという人もいます」と指摘す

【高所恐怖症に対する克服法】  
☆自分を客観視(自分をもう一人の自分で観る)することがポイント  
《具体的な対処法》  
☆高い所に上がるとき、怖さのレベルの最大を10点満点にして、上がりながら1分ごとに怖さの点数を付けていく。15分ぐらい経過すると点数が下がってくるので、その感覚を自覚する。後は怖さのレベルは減る(慣れる)一方になる。

大部分の人は「受診するほどでは」と、あきらめているのが現状だ。  
【恐怖のピークは15分】  
恐怖症は、基本的に怖い対象から逃げていては治らない。治療で行われている行動療法とは簡単に言えば、その怖い状況に「慣らす」こと。  
受診は考えていないが一度はスカイツリーに挑戦してみたいと思っっている高所恐怖症の人に對して、貝谷理事長は別項のような対処法をアドバイスし、こう解説する。  
「恐怖感、その状況に置かれて15分前後がピークで、その後ほだんだん恐怖のレベルが下がってくる。人の気持ちの緊張感はそのないつまでも続きません。時間経過で恐怖が下がり、『楽になった』という感覚を味わわせるのが行動療法の原理。それを自分でやれる人はやればいいです」  
ちなみにバーチャルリアリティ行動療法は、ゴーグル型専用装置を頭に着けてCGや音声刺激、振動刺激を用いて仮想現実を作り出し、その恐怖の状況に慣らしていくというもの。費用は保険適用外で1回(50分)90分、1万円ほどだ。