## コラム 12-2　あなたは本当に恐怖症？

「自分は○○恐怖症では」と思っている人は，結構いるのではないかと思います。その中で，特に多いのは，自分が「高所恐怖症」だと思っている人ですが，実はそのほとんどは恐怖症ではありません。

人間は鳥のように空を飛べるわけではないので，高いところに恐怖を感じるのは当然の反応です。スキー場のリフトに乗っていて，途中で下を見たときや，高い吊り橋の上から，はるか下の谷川を見たときに恐怖を感じるのは，正常な（適応的）反応です。これに対して，実際の高所恐怖症では，ある程度高い場所にいるだけで（特別高くなくても，時には机やイスの上に立った程度や，2 階の窓から外を見ただけで）「不合理に」恐れを感じる状態です。

これまで自分が高所恐怖症ではないかと思っていた人は，どうでしょうか。イスの上に立ったり，2 階の窓から外を見ても恐怖を感じるでしょうか。もし感じるようなら，すぐに精神科などの専門クリニックに相談に行くことをお薦めします。そうでなければ，ただの臆病か心配性なだけで，問題はありません。

ヘビやクモなどの特定の動物が怖いと感じるのも，毒を持つ種類が多いため，進化の過程で恐怖を感じることで身を守るという適応的な反応が獲得された結果であるとも考えられており，程度の違いこそあっても，これらの動物類を見たときに恐怖を感じること自体は異常ではありません。そして，ある程度の知識があれば恐怖感はコントロールが可能です。

自分でコントロールできない「不合理な」恐れがあり，それが生活に影響するときに，はじめて「恐怖症」と診断されるのです。