



日々の授業、レポート、そして受験・・・
 日常には緊張する場面がたくさんありますよね。
 皆さんはどのように向き合っていますか？
 緊張なんてしければいいと思っていませんか？
 今日は緊張について一緒に考えてみましょう。



緊張を味方につけよう！



Q. どうして緊張するのか？ A. 大事な局面に立った時、即座に臨戦態勢を取るために起こります。

緊張すると呼吸が早くなったり、心拍数が上がったり、汗をかいたりしますよね。

そうすることで一時的に身体能力を向上させようとしています。

試験の場合は他者からのプレッシャーと自分自身に与えるプレッシャーから緊張します。

緊張と上手く付き合うには・・・



① 適度な緊張感は最高のパフォーマンスを引き出す。

緊張は悪いことばかりではありません。緊張とリラックスがバランス良く存在する精神状態が実力を発揮するためには必要です。

② 「自分は緊張している」と客観視する。

緊張したらまず、「今私は緊張しているんだな。」と客観視に自分を見てみてください。

それだけでも気持ちが落ち着いてきます。誰しも緊張はするものです。緊張してもいいのです。

③ 目の前のことに集中する。

緊張し始めると、上手くいかなかったときの自分を想像してしまったり、ネガティブな思考が止まらなくなることがありますよね。そんな時でも「今は目の前のことをやり遂げよう」と強い意志を持って不安な気持ちに流されないようにして下さい

④ 深呼吸をする。

人は息をはく時にリラックスした状態になります。集中するには、まず深呼吸！

口をすぼめてゆっくりと10秒くらいかけて息を吐いて下さい。吐いた後は自然に吸って下さい。ゆっくりと息を吐くことでリラックス効果が生まれます。

⑤ 「結果についてこだわらない！」と決めてしまう。

決して投げやりから出てくるものではありません。どんな結果がでてきてもそれはそれと心の底から思いましょう。ただこのように思えるように到達するために、努力し自分の状態をいつも冷静に分析するなど今までの積み重ねが大切なので最後までやり切りましょう。

***緊張する本人も、その周りの人達も『状況を受け入れる』ことが少しでも楽に乗り切る方法の一つですので試してみてください。**

親御さんをはじめ周りの方の言動も大きな影響を与えますので注意が必要です。

●過度に期待しないこと。

●心配しすぎないこと。

●余計なプレッシャーをかけないこと。受験生には「良い点取れるといいね。」「合格するといいね」など。

よろしかったら参考に見て下さい。今月のスクールカウンセラーの日にちは2月 日、 日です。

