



スクールカウンセラーだより

第2回 2023・9・12

安城農林高校のみなさん、二学期が始まりましたが夏休みはどのように過ごしましたか？3年生の人は就職試験に備えて面接の準備をしていた人もいるでしょう。1, 2年生の人は部活や課題に頑張っていると思います。まだまだ暑いですがもうすぐ実りの秋を迎えます。



{ 緊張しやすい人の対処法をお伝えします }

「緊張しやすい」とある調査で答えた人は80%を超えます。「どんな時に緊張しますか？」という場面別の質問では、面接、試験、発表会、プレゼンテーション、初対面の人と会うときなど、誰もが緊張しそうな場面が上位にきます。

こうした場面で緊張せずに、100%の実力を発揮できたとするならば、人生を大きく変えるインパクトがあります。緊張の原因は昔から解明されており、対処法も確立されています。緊張について学んでおけば、誰でも緊張をコントロールできるようになり失敗を減らします。

① 緊張は味方です

「緊張するのはとてもいいことです」というと、はあ？と反発されそうですが、実験などでその成果は明らかで、ある程度の緊張感があつたほうがパフォーマンスは上昇するようです。適度の緊張状態では、ノンアドレナリンという物質が分泌されます。これは集中力や判断力を高め、脳のパフォーマンスを飛躍的に高めてくれます。

ただし、過剰に緊張すると、頭が真っ白になったり、筋肉がこわばったりして、逆にパフォーマンスが下がってしまいます。

② 緊張したときに効く口ぐせ

ほとんどの人は緊張してきたときに「ああ、緊張してきた。失敗したらどうしよう・・・」と、ネガティブな言葉を口にしています。ネガティブな思考と言葉は不安を招き、さらに緊張してしまいます。その時は「適度に緊張しているから、今日はいいいパフォーマンスが出せそうだ」と前向きに考えます。簡単に言えば「パフォーマンスがあがってきた～」とつぶやきましょう。

お笑いの明石家さんまさんは「お笑い芸人は緊張しない奴は売れない。ホンマに。売れっ子はみんな緊張しいや、怖いから頑張るねん。」と、言っています。

③ 最後に緊張をコントロールしたいなら「きちんと睡眠をとる」ことです。緊張に強い人になるため、面接前には7時間の睡眠をとるようにしましょう。どうか皆さんにいい結果が出ることを祈っています。

🌸 保護者の皆様もご相談を承っておりますので、担任の先生にご連絡下さい。 🌸