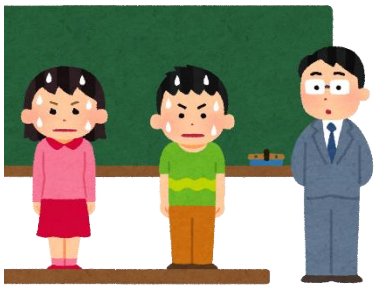
スクールカウンセラーだより

2022年12月

三和中学校

たくさんの人の前でスピーチをしたり、面接を受けたり、初対面の人と会ったりしたときに、緊張しすぎてうまく話せなかったという経験はありませんか？これは極度の緊張が原因で起こる「あがり」の現象で、誰にでも起こることです。



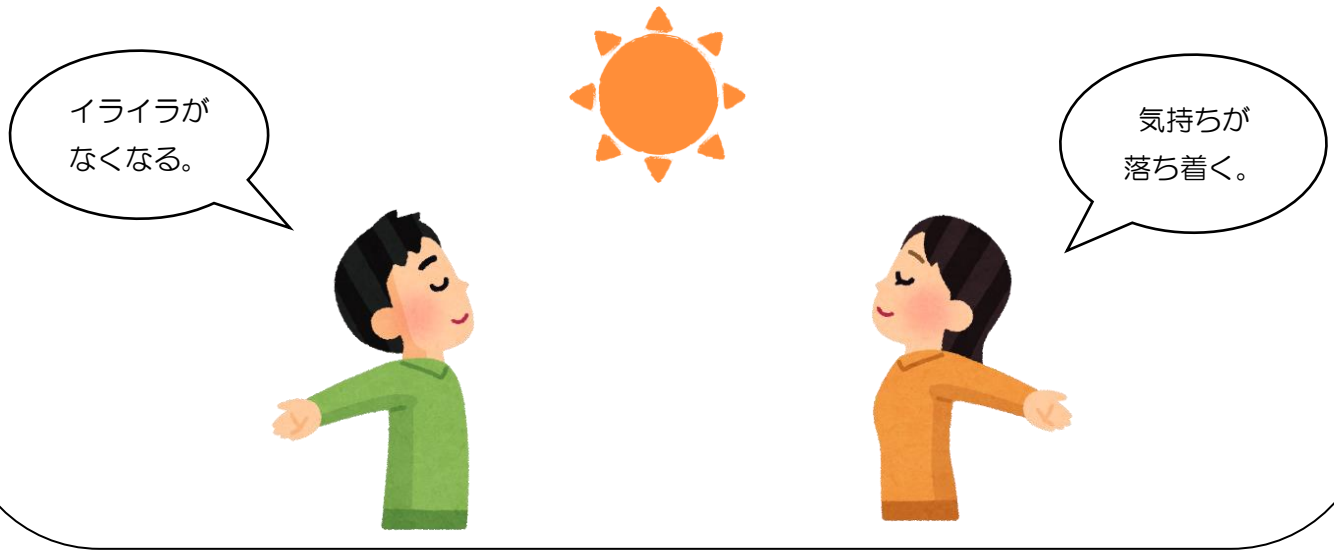
緊張しやすい人は……

・まじめな努力家　・なんでも完璧にしたい気持ち強い

・自分の能力以上のことを自分自身に求めてしまう

あがりを防ぐためには、「ダメでもともと」「誰でも失敗するときはある」と開き直るぐらいの気持ちのゆとりをもって、リラックスすることが大切です。ゆっくり深呼吸をする、顔や手を洗ってリフレッシュすることも緊張をほぐす方法としておすすめです。

人前で話をする前に、あらかじめ練習やリハーサルをしてうまくいったときのイメージをつかんでおくのもいいでしょう。さらに、苦手だからといって避けるのではなく、できるだけ場数をふんで少しずつ自信をつけていくことも大切です。

日光浴で心をリフレッシュさせよう！

日光浴には心のバランスを整える効果があります。また、ストレスを減らしてくれる効果もあります。１日30分程度の日光浴ができるといいですね。