



法政大学多摩学生相談室

場所/総合棟2階

キャリアセンター隣

開室時間/月～金 9:30～16:30

相談室は、原則として予約制となっています

電話/042-783-2158

法政大学多摩学生相談室



ゼミの発表、サークルの発表会、就職活動の採用面接など、学生生活の中では人前で話したり、何かを披露したりする場面が時々あります。そんな時、緊張して顔が赤くなったり、声が震えてしまったりすることはありませんか？

多少の不安や緊張であれば、誰もが経験することですので、それほど気にする必要はありません。しかし、人前での緊張や不安のために思うようにふるまえず、苦手意識が強くなってきたら、早めに対処すると良いかもしれません。

◎緊張しやすい場面

- 人前で話したり発表したりする時
- 電話で人と話す時
- 人前で字を書く時
- 人と一緒に食事をする時 など

◎緊張した時に現れやすい身体の変化と不安な気持ち

- 顔が真っ赤になる
- 頭の中が真っ白になる
- 心臓がドキドキする
- めまいや吐き気がする
- 冷や汗をかく
- 手や体・声が震える
- 「みんなに変だと思われる」
- 「このまま話せなくなったらどうしよう」
- 「こんなみっともない姿を見せてしまって恥ずかしい」



◎こうした兆候が現れたら？

*緊張場面に少しずつ慣れていきましょう

自分にとってハードルの低い場面から練習し、「できる」「大丈夫」という安心感を重ねながら、苦手な場面に徐々に慣れていきましょう。

(例) ゼミ発表で緊張感を強く感じる場合は、家族や友人の前で同じ発表をするところから始めてみる。

*緊張を無理に抑えようとせず、自然のままに受け止めましょう

緊張や不安によるぎこちなさを隠そうとすると、意識しすぎてかえってつらくなってしまいます。無理に抑えるのではなく、自然のままに受け止め、ふるまうようにしましょう。

(例) 緊張して声がうわずってしまうのを無理に隠そうとするよりは、「ちょっと緊張しているので、聞き苦しかったらすみません」と素直に言ってみる。

*過度に不安に思っていないか見直してみましよう

「失敗した」「恥ずかしい」という気持ちがあると、緊張感や不安感はいっそう強く感じられます。しかし実際、その場に居合わせた人はそれほど気にとめていないものです。自分の中で必要以上に不安を大きく、深刻にさせていないか思い返してみましよう。

(例) 「たとえ少し笑われていたとしても、それはほんの一瞬のことだし、取り返しのつかないことでもない」と考えてみる。

(例) その場にいた友人に感想を聞いてみて、本当に「失敗」だったのか確認してみる。

*呼吸法やリラクゼーションを試みましょう

苦手な場面に臨む時、心臓がドキドキするなど身体の不調を感じたら、緊張感を緩めるリラクゼーションを試してみましょう。

～かんたん腹式呼吸の方法～

- ① 6秒間息を吐き出す
(口をすぼめてお腹をへこませながらゆっくりと息を吐き出す)
 - ② 4秒間鼻から息を吸う
(お腹を膨らませながら体中にいきわたるようにゆっくり息を吸い込む)
- ①②を何度か繰り返しましょう。



◎悩んだらまずは学生相談室へ

自力ではうまく解決できないと思ったら、一人で悩まず、ぜひ学生相談室をご利用ください。どうしたら楽に過ごせるようになるか、一緒に考えていきましょう。相談の秘密は守られます。

