

適度な緊張で発表に臨む

自己暗示・発表実践



もくじ

1. 緊張する場面とは？
2. 何故、巷の緊張を解くおまじないが効かないのか？
3. 自分にあった緊張をほぐす方法を探ろう
4. 実際に、大勢の前で話す場合のテクニックを紹介！
5. まとめ



1. 緊張する場面とは？

- 努力してきたからこそ「失敗したくない」という思いが強い
 - 強い思いがプレッシャーとしてのしかかる
 - 緊張を招く
- 少人数の場合
- ホールのような100人以上の場合



参考：https://www.daini-agent.jp/for_dainishinsotsu/column/17482

2. 何故、巷の緊張を解くおまじないが効かないのか？

- よくあるおまじない
 - ☆「てのひらで人を3回書いて飲む」
 - ☆小さな折り紙に「大丈夫」と書き込み
折鶴を折って左手に持つ
 - ☆親しい人にもらったメッセージを読み返す
 - ☆お寺や神社で、お守りを買う
- 成功体験とリンクしていない

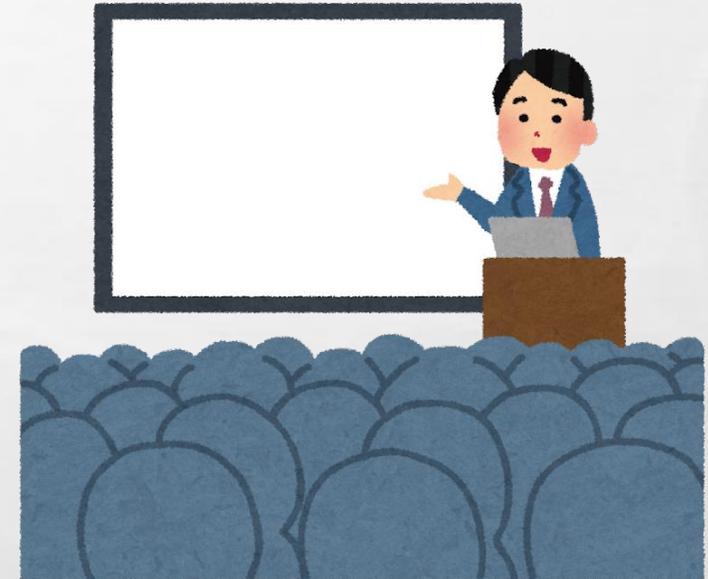


3. 自分にあった緊張をほぐす方法を探ろう

- ① 自分が一番リラックスする場面を見つけよう
- ② そのリラックス体験を創造し、疑似体験しよう
- ③ そのリラックス体験がすぐ疑似体験できるようになろう
- ④ そのリラックス体験を疑似体験している間、両手を握る
- ⑤ 毎日、④を繰り返す
- ⑥ 緊張しそうなイベントの前は、1週間前くらいから行う

4. 実際到大勢の前で話す場合のテクニックを紹介！

- 一. 最初に初歩的ミスをしておく
- 二. 話す前に、水を一口飲んでおく
- 三. 観客の目を見ない
- 四. 観客の一定方向を見ない
- 五. 観客の反応に敏感にならない
- 六. 文章を読み噛んでも、気にしない



5.まとめ

☆人間の本能によるもの

人は自律神経に支配されている

「自律神経失調症」も、この自律神経がバランスを失って起こる不安や恐怖を感じるとアドレナリンが分泌され、交感神経が優位になるそうになると血圧上昇や動悸・震えなどが生じ、これが緊張となる



参考：Domani働く40代は、明日も楽しい！

5.まとめ

☆苦手意識

苦手意識も、緊張を呼び起こす要因

「苦手」や「敵」という認識の相手や物事に対しては、
警戒心や恐怖心が働き、緊張が生まれる



☆過去のトラウマ

過去に失敗した経験が強く心に残っている場合は、 同じような場面に
直面した時に、 反射的に緊張状態になってしまうことがある

参考：Domani働く40代は、明日も楽しい！

