

学生相談室便り

11月 担当:坂田香

緊張を乗り切るために

後期が始まって1か月が経ちましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回のテーマは緊張についてです。授業の発表、就活の面接など、緊張する場面は多々あるかと思いますが、本来の力を発揮するための参考になれば何よりです。



坂田 香
月曜 14~17時
木曜 9~12時
金曜 14~17時

①不安を紙に書き出す・人に話す

どんなことが起こるのが心配でしょうか？「頭が真っ白になるのでは」「うまく話せないかも」など、心配していることを書き出したり、人に話しておきましょう

②ハードルを下げる

「堂々と話したい」「まったく緊張せずに、噛まずに話したい」など、高すぎる基準を目指していませんか？最高の結果と最悪の結果を考えてから、現実的な結果を考えてみましょう

③リハーサルをする

家族・友人の前など、あまり緊張しない場面で練習したり、自分で録画するのもよいでしょう。練習している最中は、自分の状態ではなく、相手の反応や話の内容などに目を向けるよう意識してみましょう。録画をした場合は、映っている人が自分ではなく、第三者だと思って見て、自分が感じたほど緊張が明らかであるか、確かめてみましょう。

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります
＜連絡先＞電話：0766-56-7500（内線1224）
メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

