

学生相談室だより

2025.10.16



緊張したときどうしたらいいの？...

もうすぐ、稲友祭が開催されますね。より良い稲友祭を目指して頑張っているかと思います。さて、みなさんは、緊張した時どうしていますか？緊張したままだと、思ったように体が動かなかったり、頭が真っ白になって、実力を発揮できなくなったりしてしまいます。

今回は、緊張を和らげる方法をいくつか紹介します。それぞれを試してみて、自分に合った方法が見つかるといいですね。

【緊張を和らげる方法】

①深呼吸をする

緊張をすると呼吸が浅くなることがあります。意識をして、呼吸をしっかりとすることで緊張も和らぎます。また、ゆっくりと吐くことに集中していくとリラックスできます。

②ポジティブな言葉を唱える

緊張してしまうと「大丈夫かな?」「できなかったらどうしよう」など、ネガティブな気持ちが膨らんでしまいがちになってしまいます。「今まで頑張ってきたから、きつとうまくいく」「大丈夫」などポジティブな言葉を唱えることで、気持ちが落ち着いてきます。

③口角を上げる

緊張すると、いろんな所に余分な力が入ってしまいます。口角を上げて少し微笑むような顔を作るとリラックス効果が得られます。作り笑顔でも効果はあります。

④手のツボを押す

手軽に緊張をほぐすことができます。

1) 合谷 (ごうこく)

親指の骨と人差し指の骨がくっついている手前にある部分です。反対の親指と人差し指で挟むように押さえます。合谷は万能のツボです。ストレス解消や眠気覚まし、自律神経の機能調整にも良いそうです。

2) 労宮 (ろうきゅう)

手をグーッと握ったときに中指と薬指の先が当たる部分です。反対の親指で中央にゆっくり押し続けます。労宮は緊張緩和、血行促進に効果があります。

3) 神門 (しんもん)

手首のしわのうち、小指側のくぼみの部分です。無理のない範囲で押します。神門は、神経の高ぶりを抑えるのに有効です。

4) 内関 (ないかん)

手首を内側に曲げたときにできるシワから親指3本分ヒジ側の真ん中を通る縦筋の上です。力を入れすぎず5秒ほど指圧します。内関は、胃腸などの内臓機能を改善するツボで、胃の不快感・吐き気に効果があります。

