

No.3

「人前で発表をするときに緊張するのはどうして？」

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

りんどう祭が終わり、少しずつ秋の深まりを感じられるようになりました。後期から始まった新しい授業にも慣れましたか。なかには、人前で発表をしなければいけない授業もあるのではないのでしょうか？

グループワークやゼミでの発表など人前で話すときって緊張しますよね…。緊張した時、人の心と身体には次のような反応が現れます。みなさんも経験したことがあるかもしれませんね。

心の反応

緊張していることに気づかれたらどうしよう。
失敗したらどうしよう。
笑われたり、馬鹿にされたりするかも。



身体の反応

汗が出る
顔が赤くなる
手足が震える

今回は、どうして人前に立つと緊張するのかということと、少しでも緊張を和らげたいときに役立つヒントについてお話していきます！

～人前で緊張するのはどうして？～

「失敗するかも…」という緊張感はどこから？

人間は、一人で生きるのではなく集団で生活をする「社会的動物」と呼ばれています。社会的動物にとって仲間外れにされることは、その社会で生きていくことを難しくするため、多くの人は周りにどう思われているかということが気になります。そのため、「失敗したら評価が下がるかも…」「自分の居場所や立場が悪くなってしまうかも…」などのリスクがあるように感じる発表の場は緊張するのです。



危険を知らせるセンサーがONに！

身体が生命存続の危機にあると判断したとき、“闘争か逃走か反応”というものが起きます。身体がいざという時に素早く戦ったり、逃げたりできるようにと交感神経がONになるので、発汗や手足の震えが起こったり、その場から逃げてしまいたいと感じるのです。この反応自体は危険を回避する機能としてとても大切で正常な反応です。



ちょっと豆知識

危険を知らせるセンサーを働かせているのは、脳にある扁桃体だと言われています。人によっては、この扁桃体が過剰に活動するため、人より緊張を感じる場面が多かったり、より強く緊張を感じたりすることがあります。

センサーの強さには
個人差があります。



今回紹介したことは多くの人に共通して起こることで、人前で発表するときは誰もが緊張します。緊張するのは自然なことです。

それでもやはり緊張するのは辛いことですし、緊張が強すぎると発表も思うようにできませんよね。

次は少しでも緊張を和らげるために役に立ちそうなことをご紹介します！

～緊張を和らげるために発表前にできること～

✿肩の力を抜く

思いっきり背伸びをする、両肩にぐーっと力を入れて持ち上げて、すんと肩をおろすといった方法があります。緊張で固まった筋肉をほぐしてリラックスしてみましょう。



✿深呼吸をする

鼻から4秒かけて息を吸って、口から6秒かけてゆっくり吐いてみる。緊張時は呼吸が浅く、早くなっているため、深呼吸をして呼吸を整えてみましょう。



✿カンペを作っておく（要点だけをまとめておく）

発表内容を書きだしておいたり、言いたい要点だけをあらかじめまとめておく。本番で話す内容を事前に整理して、発表の流れを確認できる道標を作りましょう。



✿模擬練習をする

友だちに聞いてもらう、自宅で声に出して練習してみる、自分の発表している様子を録画して見返してみるという方法もあります。事前に練習をして本番の自信に繋がしましょう。



✿「緊張している」と発表前に言う

人によっては発表自体への怖さだけでなく、緊張していると気づかれることへの怖さが重なっていることがあります。

発表が怖い



手足が震える



震えているのに気づかれたらどうしよう



もっと発表が怖くなる

そんな場合は、発表前に「緊張しています」と緊張していることを予め言うことで「気づかれたらどうしよう」という怖さを和らげることができるかも。



緊張しています

発表場面など特定の状況でのみ緊張を感じる場合から、日常の様々な状況で緊張を感じる場合まであります。また、同じ状況でも緊張による心的・身体的反応の程度は人それぞれです。今回紹介したような方法を試してみたけど、「どうしても発表が辛い…」「発表のある授業は苦手」ということもあるでしょう。そのような時には、1人で悩まず、学生相談室でどのように向き合っていこうか、対応していこうかということと一緒に考えていくことも方法の一つです。

その他にも、悩んでいることや相談したいことがあるときはぜひ学生相談室をご利用ください。

駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

相談時間: 平日 10:00~17:00

受付時間: 平日 09:30~17:30

(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法: 学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣

