

## 試験に！面接に！余計な緊張をとる方法

### 深呼吸

あなどれない深呼吸。  
いつでも どこでも 誰でも  
簡単にできます。  
深く、ゆっくり、  
お腹に空気を  
たくさん入れる  
イメージで。



### 身体の緊張対策

#### 身体のリラックス

緊張すると身体が硬く動作もぎこちなくなりがち。  
身体の緊張をとるには、  
あえて緊張状態を作り出してから一気に力を抜く  
方法が効果的。

- ・手の「グー・パー」
- ・肩の「ストーン」

①肩をぐっと  
上げて…



②一気に  
ストーン  
と下ろす



### ポジティブ妄想

目を閉じて、自分が心地よく  
幸せな気持ちになれる場所や  
風景を、なるべく具体的に、  
イメージしましょう。  
景色、音、香り  
など、五感を  
フルで使って！



### 心・頭の緊張対策

#### 侵入思考ブロック

緊張すると自動的に考えてしまふ、「ムリだ…」「絶対失敗する…」などの考え。この侵入思考をブロックしましょう。  
頭の中で単純な作業をすることで、気分転換になります。

例：しりとり 連想ゲーム 掛け算九九  
お世話になった人々を思い出す  
好きな曲を心の中で歌う

参考図書：日本ポジティブ心理学協会著(2016)  
「折れない心のつくりかた」すばる舎

## 保健センター 相談室

春休み中も  
相談できます

事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

予約専用メール:s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

相談は予約制

相談内容は守秘義務により守られます