

試験・面接 ここぞという時の 不安・緊張対策

～前日

「もっと前から頑張っておけばよかった」
「本番で失敗したらどうしよう」

過去や未来のネガティブな考えに、現在が占領されてしま
うと、やるべき準備が手につかない悪循環に！こんなときは
考えるより行動を！



- ・とりあえず1分、1秒でもいいから手を付ける。
例えば、テキストを出してみる、1ページだけ見てみるなど。
- ・環境を変えてみる（いつもと違った場所で取り組むなど）
- ・当日から逆算して、今やるべきことを具体的にしてみる。
- ・思い切って気分転換！趣味や好きなものに没頭する（やりすぎ注意）
- ・身体のコンディションを整える（食事・睡眠・リラックス）

当日・直前

深呼吸

より多くの酸素を脳に送
ることで、頭がスッキリ
します！腹式呼吸が◎



4・7・8呼吸法
4拍（吸う）
7拍（止める）
8拍（吐く）

ポジティブなイメージをもつ



終わったら何がしたい？
うまくいったらどうなっている？
自分になにかご褒美をあげようか？
終わったあとの楽しみを想像しよう！

身体を温める・ほぐす



手足を温める、
温かいものを飲む、
軽いストレッチなど



不安や緊張それ自体は悪いものではなく、皆さんの心や身体を守る自然な
反応です。よいパフォーマンスのために、適度な緊張は必要です。誰でも
緊張するものです。「良い感じに緊張している」と思うようにしましょう。
「緊張する」「どうしよう～」と口に出してみるのもよいでしょう。

HPIはこちら↓



保健センター
相談室

月～金 9:30～16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp