

緊張や不安をほぐす方法



試験や大事な発表の前は、どれだけ準備していても不安や緊張がつきものですね。本番でしっかり力を発揮するために、自分で不安や緊張のほぐし方を知っておくと安心です。以下を参考にしてみてください。

深呼吸をする

〈腹式呼吸〉

鼻からゆっくり息を吸い込む。この時、お腹に手を当てて膨らんでいることを確かめる。吸いきったら、お腹の空気を押し出すように、口からゆっくり吐き出す。息を吐く時は吸う時の2倍の時間をかける。

〈あくびの呼吸〉

大きく口を開けて息を吸い込み、力を抜いてため息のように息を吐き出す。

自己暗示(おまじない)をかける

ストレスが強い状況では「失敗したらどうしよう」「自分には無理かも」といったネガティブな思い込みを無意識にしていまいがち。「大丈夫」「私ならできる」とポジティブな自己暗示(おまじない)で緊張をほぐしましょう。

からだを動かしてみる

両腕を肩の真下に下げ、こぶしを軽く握る。肩をすくめるように上げ、その状態を10秒間キープ。その後、一気に肩と腕をストンと落とす。

ツボを押す

息を吐きながら3~5秒間、「痛気持ちいい」と感じる位を目安に指圧。

〈緊張に効くツボ〉

- ・合谷(ごうこく)・・・人差し指と親指の骨が交差する少し上
- ・内関(ないかん)・・・手首の横じわから肘の方に指3本分のところ
- ・老宮(ろうきゅう)・・・手を握った時に中指の先端が当たるところ
- ・神門(しんもん)・・・手首の小指側にある出っぺった骨の下

