

相談室だより

大勢の前で何か行動したり、話をしたりするときに、緊張する人も多いでしょう。緊張を通りこして、恥をかいたらどうしようという強い恐怖に襲われたりする人もいるかもしれません。人が緊張するのは、危機的な状況から身を守るための防御反応とされています。つまり、緊張するのはある意味当たり前なんですね。今回は、緊張への対応方法を考えていきましょう。

コラム
緊張とうまく
つきあうために…

緊張すると、こんな症状が出ます。

- ・呼吸が浅くなる
- ・ドキドキする
- ・筋肉がこわばる

あなたはどうか？

緊張によってさまざまな体の症状が現れることには、交感神経が関係していると考えられています。交感神経は、心身を活動に導く神経です。不安や緊張が高まっている時は交感神経が優位になっていて、リラックスした状態とは全く逆の状態です。リラックスしたときは、副交感神経が優位になって、体の反応や心理的な状態が穏やかになります。

交感神経

心身を活動に導く
緊張・興奮、覚醒の
神経



副交感神経

心身を休息に導く
リラックス・睡眠の
神経

つまり、不安や緊張が高まったときは、意図的に体をリラックスした状態へ近づけることができれば、緊張からくる体の症状を対処できるものにしていくことができそうです。いろいろな方法がありますが、ここでは手軽にできるリラクゼーション法のひとつ、腹式呼吸法を紹介します！

- ① 椅子に座って、軽く背もたれにもたれて楽な姿勢をとる
- ② おちょぼ口にし、5～10秒程度、細く遠くに、下腹をへこますように息を吐く
- ③ 3秒ぐらいかけて下腹をふくらますように息を吸う
- ④ 2秒ぐらい息を止める
- ⑤ ②～④を3分ほど繰り返す

試験の時にもぜひ実践
して下さいね！

リラクゼーション法は、簡単そうにみえて習得に時間がかかります。練習を重ねれば、緊張に対してはリラクゼーションで反応するという習慣がついてきますよ！実際に練習したい方、リラクゼーション法についてもっと知りたいという方は、是非相談室に来て下さいね。

図書館からこの本を参考にしました
『認知行動療法やさしくはじめから』：じほう



パニック症、不安症かなあと思う方にはもちろん、認知行動療法に興味があるすべての人にわかりやすく書かれています。興味がある方は図書室で探してみてくださいね！

相談室だより 第11号
発行日：2024年10月吉日
発行：国際医療福祉大学
塩谷看護専門学校
学生相談室

編集後記

8月にいくつか受けた研修の評価が返ってきました。受講態度と修了レポートで、ABCDの4段階で評価されるもの。D判定だと未修了となってしまいます。結果はすべてAで合格。久しぶりにひとりで行った一とガッツポーズをしました。合格さえすれば評価はどの段階でも関係ないのですが、やっぱりAをもらえると素直に嬉しいもの。家族に話してもわかってもらえないので、ここに書きました。(山科 湖)