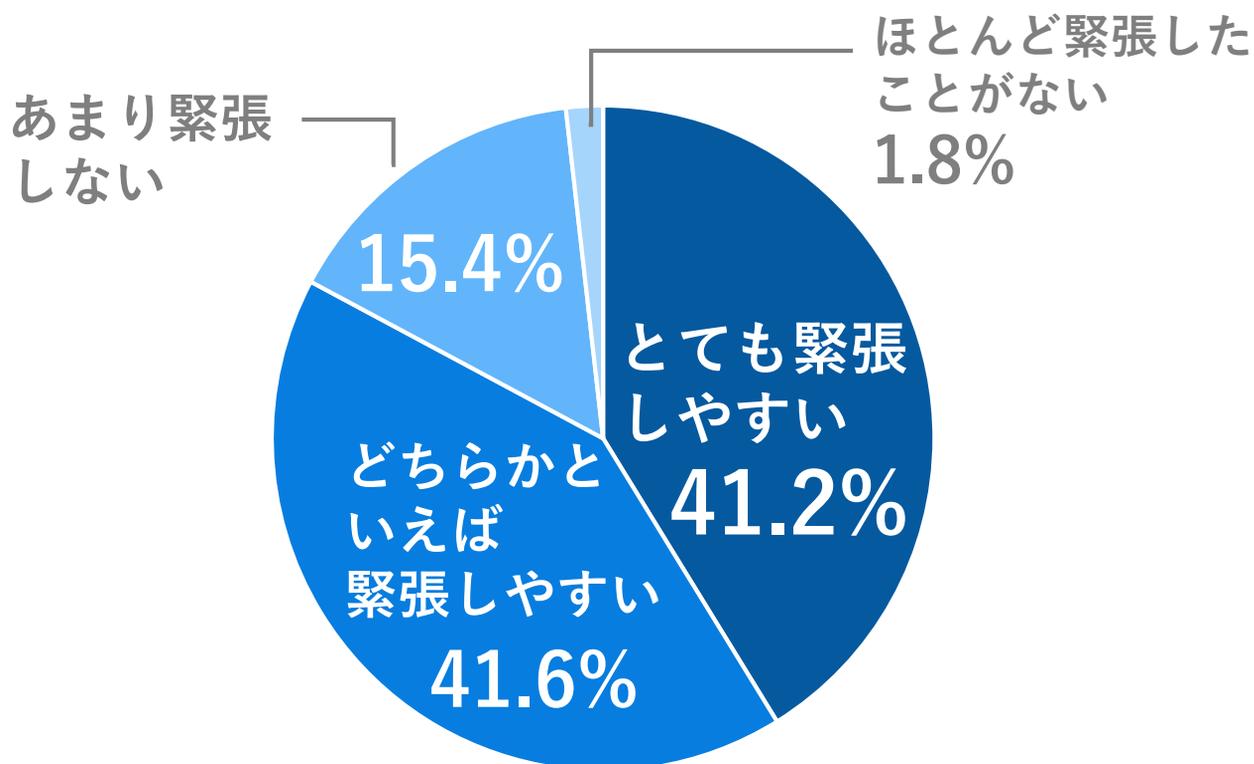


緊張と上手に付き合う

考え方：緊張することは悪いことではない

「緊張」に関するアンケートデータ①

■ あなたは緊張しやすいタイプですか？



上記データから見てとれるように、**80%以上**の人が自分自身を「**緊張しやすい**」と感じている。

「緊張」に関するアンケートデータ②

■ どんな時に緊張しますか？

- 1 大勢の前で話す/スピーチをするとき
- 2 初対面の人に会う時
- 3 新しい職場で仕事をするとき
- 4 プレゼンや報告を行うとき
- 5 発表会や演奏会の時
- 6 資格取得/入試試験/面接のとき
- 7 苦手なことを無理にさせられるとき
- 8 経験の無いことをしなければならないとき
- 9 電話で話すとき
- 10 目上の人と話をするとき

上記データの割合として、およそ82.2%もの人が、1位「大勢の前で話す/スピーチをするとき」を、最も緊張する場面を選んでいる。つまり、人前に立って話す場面で「緊張する」のは当たり前のことであり、人前で上手く話したいときには、必ずと言っていいほど、直面する課題となる。

緊張は「味方」である

「緊張」 = 「味方」

緊張は「それ自体が悪いもの」ではない。
適度な緊張はむしろ私たちの「味方」になりえるものである。

適度な緊張は、パフォーマンスの向上につながるものであり、緊張感はむしろ必要なものだと考えて臨むこと。

次回の学習テーマ：緊張の4つの原因