

## 緊張の4つの原因

### 緊張の原因となる4つの要素

#### 周囲からの評価を気にしすぎてしまう

人は、**社会的評価場面**として、**他者を意識**してしまう（上司や同僚の前など）



- ・よく見られたい
- ・馬鹿にされたくない

この影響で、**自分に意識が向いてしまい**、緊張を引き起こす。

#### 自分の話に自信が持てない

話の内容に自信が持てていない状態

- ・内容が十分に練られていない
- ・事前に準備ができていない
- ・人前での成功経験が少ない

上記が要因となって、自信が持てなくなってしまうことが多い。これは、性格や才能の問題ではなく、**準備不足**が根本的な原因。

## 過去の失敗を思い出してしまう

人は、自らの過去の失敗経験により、その問題に対して「防衛本能」を働かせてしまう。人前で話した際の失敗経験によって、防衛本能が働くことで、「過度の苦手意識」を感じてしまう。



失敗経験



防衛本能

同じ失敗を  
したくない

もうあんな思いは  
したくない



過度の緊張・苦手意識

## 場馴れしていない

そもそも、人前で話す経験値が少ないことによって、緊張してしまう。

次回の学習テーマ：緊張を緩和させる①