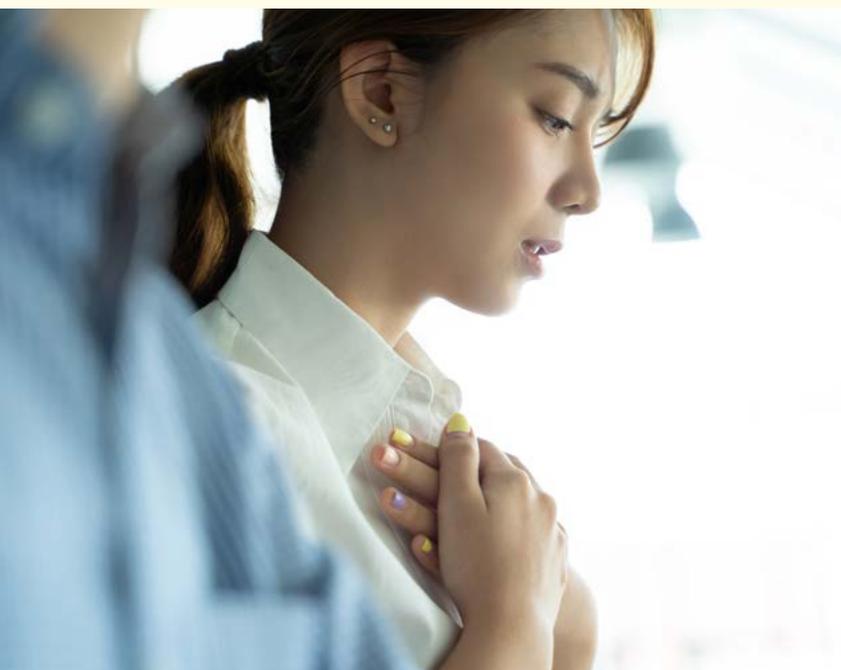




健康マメ知識

人前で緊張してしまうときの対処法

～緊張を和らげ、新生活をスムーズに始めよう～



緊張と上手に付き合う 3つのセルフケアを紹介

春は、環境が変わることが多い季節。新たな出会いがあり、自己紹介などの機会も増えますが、「人前ではあがってしまう」「緊張して上手く話せなかったらどうしよう」など、不安を抱えている人も多いのではないのでしょうか。簡単にできる緊張のほぐし方について、医療法人社団 ころみ理事長の大澤亮太先生に伺いました。

Adviser

医療法人社団ころみ理事長

大澤亮太 さん



山梨大学医学部卒業。国際医療福祉大学附属熱海病院にて初期臨床研修修了後、神奈川県内の精神科病院やメンタルクリニックで臨床経験を積み精神保健指定医を取得。併せて、多くの企業の嘱託産業医として精神科産業医業務に当たる。2017年に元住吉ころみクリニックを開設。2023年現在、東京・神奈川で7院を運営。

緊張するのは当たり前 慣れていくのが大切

緊張すると、心臓の鼓動が速くなったり、汗をかいたり、顔が赤くなったり、足が震えたりすることがあります。これは、緊張によって自律神経のバランスに変化が生じるためです。通常は交感神経と副交感神経がバランスを取っていますが、緊張すると交感神経が優位になります。

そもそも緊張は、動物として生きるために必要な感情と言えます。緊張や不安といった感情を司るのは「だいのうへんえんけい大脳辺縁系」という部分で、いわば「原始的な脳」です。人類の進化の過程では、敵からの襲撃に備えたり逃げたりするために、緊張や不安を感じる必要がありました。現代でも、未知のものに警戒して緊張することは、社会の中で生きる上で不可欠でしょう。

また、私たちが人前で緊張するのは、「みんなから良く思われたい」「上手に話したい」といった欲望の裏返しとも言えます。こうした欲望が生まれるのはご

く普通のことです。緊張するのは自然なことなのです。

一方で、緊張があまりにも強くなると、人前での失敗に繋がりがやすくなります。また、一度失敗してしまうと人前に出ることを避けるようになり、避けることでますます苦手意識が強まる、という悪循環を起こしてしまいます。「緊張しないようにする」「緊張を抑えこもうとする」のではなく、「緊張に慣れていく」ことが大切です。

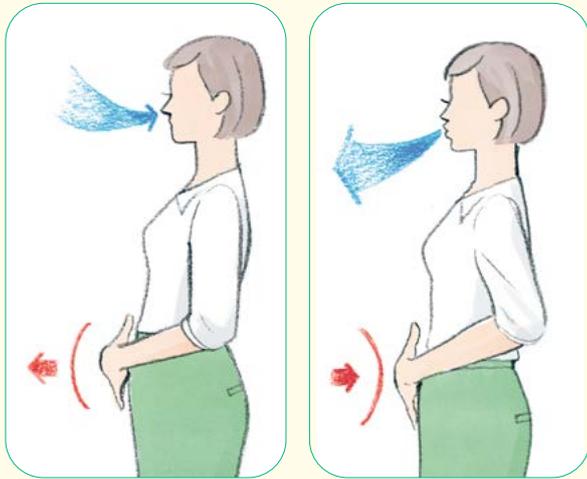
日常生活でできる緊張のほぐし方

緊張に慣れて、上手に付き合うためのセルフケアを3つ紹介いたします。

(1) 腹式呼吸

腹式呼吸を繰り返すと、副交感神経の働きが強まり、リラックスに繋がります。ゆっくり息を吐くことがポイントです。人前に出る直前でもできる簡単な方法ですので、緊張を感じたときに何度か繰り返してみましよう。

1. 鼻からゆっくり息を吸い込み、お腹を膨らませていく。
2. 口をすぼめながら、吸うときよりも時間をかけて息を吐き、お腹をへこませていく。

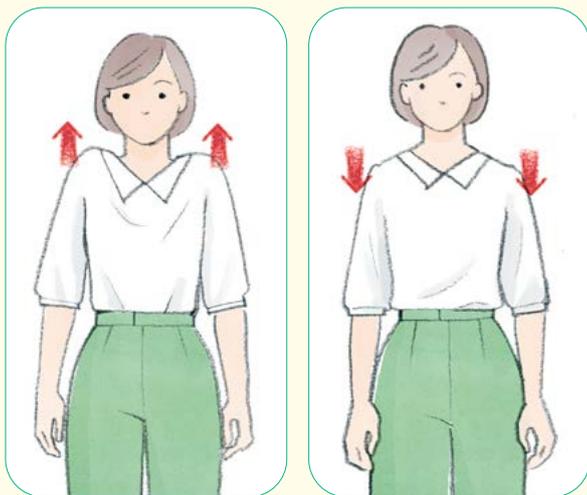


(2) 漸進的筋弛緩法

体を一度緊張させてから緩める方法です。こちらでも人前に入る直前でも行えます。何度か繰り返して、リラックス状態を体に染み込ませましょう。

1. 肩を上を持ち上げ、ぐっと力を入れる。
2. 肩の力を抜いて、肩をすんと下げる。

※手（ぐっと握った後に緩める）や足（足首をぐっとそらした後に緩める）など、緊張が現れやすい他の部位で行ってもOKです。



(3) 自律訓練法

自己暗示でリラックス状態を作れるようになるトレーニングです。このトレーニング自体は自宅などで

行うものですが、継続すると、人前に入る前に手足の重さや温かさをイメージすることで、リラックス状態を思い出せるようになります。以下の過程を2、3回に分けて、10分程度行います。寝る前に行って、そのまま寝てしまってもOKです。

1. 仰向けになって軽く目を閉じ、腹式呼吸を数回行って気持ちを落ち着ける。
2. まず「右手が重たい」状態をイメージし、右手の重さに意識を向ける。
3. 右手の重さを感じたら、今度は「左手が重たい」状態をイメージし、左手の重さに意識を向ける。その後は右足と左足でも、同じように重たい状態をイメージする。
4. 次に、「右手が温かい」状態をイメージし、右手の温かさに意識を向ける。
5. 右手の温かさを感じたら、左手→右足→左足の順で、温かい状態をイメージする。
6. 身体を起こして、背伸び、屈伸、深呼吸を行う。

緊張が辛いときは 成功体験を積むためにも受診を

人前に出たときの緊張が著しく辛い場合や、社会生活上の支障が生じている場合は、「社交不安障害」と診断されることがあります。緊張によって苦しいと感じる場合や、人前に入る不安や恐怖から「自分には向いていない」「やりたいと思っていない」などと理由を付けて、本来自分がやるべき仕事まで回避しているような場合は、心療内科や精神科を受診すると良いでしょう。

社交不安障害の治療は、緊張に慣れて成功体験を積めるようにすることが目標です。これをサポートするために薬を使うことがあります。さらに、物事の捉え方や行動を変えることで悪循環から脱する認知行動療法など、心理療法を加えることもあります。

緊張するのは自然なことですが、過度に緊張してしまうと、本来の自分の力を発揮できなくなってしまいます。新たな環境でも普段通りの力を発揮できるように、緊張と上手く付き合っていきましょう。そして、辛いときには治療があるということをぜひ知っておいてください。

