

緊張緩和へ予行演習

佐藤達哉。立命館大文学部教授・同大学研究部長。博士(文学)。1962年生まれ、神奈川県出身。東京都立大卒。福島大助教授などを経て2001年に立命館大へ。専門は応用社会心理学。著書・編著に「心理学・入門」「社会と向き合う心理学」など。研究活動には通常、カタカナの名前を用いている。

サトウタツヤ



心理学をやっていると、「人の心がよくわかるでしょ?」とか「私の心を見透かされそう!」とか言われますが、そういうことはできません。むしろ心理学者は人の心がわからないのです。わからないからわかりたい、という気持ちこそが学問の原動力なのです。

さて新年度。人との出会いが多くなり、人前でしゃべらないといけない機会が増えます。役職についている人は、

中学校の部活の部長から会社の社長まで、何らかのあいさつをする機会が多く、緊張するからイヤだ!という人もいることでしょう。

では緊張しないようにするにはどうすればいいのでしょうか? 試験や面接も緊張しますね。就職活動中のみならず、緊張しない方法を知りたいと思うでしょう。



緊張しないようにしよう!」

実は、心理療法の一種である行動療法の技法として「拮抗条件づけ」があります。望ましくない心理状態(緊張や恐怖)にならないよう、それと両立しない心理状態(リラックス)を作り出し、問題を未然に防ぎます。先ほどのアドバイスは、この拮抗条件づけを応用したものです。

緊張しないようにしよう!

拳をぎゅーっと握りしめてみてください。息も止めて拳を握る、握る、握る。もうだめ!と思った瞬間に、手を開いてみましょう。あー良かった、とか、ホッとした、という感じにならないでしょうか。これがリラックスという状態であり、自分でその状態を作り出すことができるのです。

人はこうした行動を繰り返すと、その状態を覚えることができます。覚えると、リラックスを思い出せるようになります。思い出すことができれば、緊張しないで済むわけです。

なんだか煙にまかれちゃったなあ、という人には、より実践的な方法を。

あいさつや面接で力を発揮するには、本番の前に予行演習や練習をすることです。特に、口を動かすこと。就活の面接の前などは、黙って座って、頭を整理して順番待ちをする人がいるかもしれません。が、それは逆効果かも。

口を動かす練習をするときに、手を膝において肘を横に出している人はいませんか? これも逆効果ですよ。肩に力が入る、という表現がありますが、肘を横に出すと、肩に力が入ってしまうのです。肘を締めてみましょう。すると脇腹に力が入り、肩の力が抜けることに気づくはずです。

口を動かし、肘を脇腹につけて肩の力を抜く、そういう準備状態を作ることができれば、それとは逆の状態=緊張に陥ることを防げるのです。

心理学をベースに、なるべく役に立つお話を月1回、肩肘を張らずにつづてみたいと思います。よろしくおつきあいを願います。

＊

新しい寄稿連載です。原則として毎月第2月曜に掲載します(ただし次回は5月20日)。