

# カウンセリングルーム通信

第4号(2021年春号)

## プレゼン前のドキドキをゆるめる臨床心理学の方法

プレゼンテーションが近づくにつれて緊張してくることがありますね。「この状態を何とかしたい!」という方に、臨床心理学に基づいた、科学的に効果が実証されたアプローチをご紹介します。

### ドキドキは人間の本能

原始の時代、ヒトは猛獣に狙われる弱い存在でした。実際に襲われたら、全力で戦うか逃げるしかありません。そのために本能として、危機に瀕したときに体を臨戦状態にする仕組みが備わりました。プレゼンテーションへの不安が増すほどドキドキしてしまうのは、ホルモンの分泌によって体が臨戦状態になるからです。



### 不安をコントロールする

不安という精神状態をコントロールするために、臨床心理学で提唱されている手軽に実践できる方法として「呼吸法」「筋リラクゼーション法」「イメージトレーニング法」の3つがあります。

2

### 筋肉に力を入れてから緩める 筋リラクゼーション法

不安感が増すと筋肉がこわばりますが、逆に筋肉をほぐすと不安感が和らぎます。いったん力を入れてから脱力することで筋肉を緩めます。筋リラクゼーション法は、胸や背中、肩、首、腰などの部位ごとに行います。先に示した要領で深呼吸して、息を吸ったところで筋肉に力を入れて数秒ほど数えます。そしてゆっくり息を吐き出しながら、筋肉から力が抜けていくのを感じ取ります。何回でも繰り返すとよいでしょう。



1

### ゆっくりと大きく深く呼吸する 呼吸法

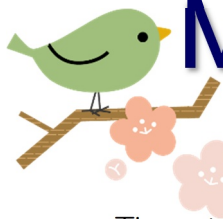
ゆっくりと大きく深く呼吸することによって「副交感神経」が刺激されてリラックスし、不安感が緩和されます。簡単に言うと深呼吸ですが、数秒間かけてゆっくりと息を吐き切ることに意識を向けるのがコツです。

3

### 仮想的に成功体験を積む イメージトレーニング法

イメージトレーニング法は、成功するシーンを本番前に頭の中でありありと思い浮かべるといいます。コツは、最も緊張する場面での成功シーンを繰り返し思い浮かべることです。例えばプレゼンテーションの冒頭や重要なメッセージを伝える場面です。

これらの方法が最初からうまくいくとは限りませんが、実践するほどに体が覚えて効果が高まっていくでしょう。プレゼンテーションの直前でも効果が見込めるのでぜひ試してみたいと思います。



# Mental Health Newsletter

## Vol.4 (Spring, 2021)

### Trembling before the Presentation? Try These Tips!

There is no escape for any university students from giving speeches and presentations in public, so why not to understand the mechanism and learn to cope with our shaky hands and voices which are considered as common anxiety symptoms.

#### Mechanism

The Fight-Flight-Freeze is human mechanism to survive danger: our brain releases adrenaline to increase the heart rate to enhance our 3-F actions. This response is automatically switched on when we are just anxious!



#### 3 Tips to Stop Shaking

The key is learning to relax so that the F-3 responses get switched off.

2

Slowly Clench, then Release!

### Muscle Relaxation

Anxiety stiffens our muscles while releasing the muscle tension brings relaxation. We can utilize this response as relaxation technique along with the Square Breath. Breathing ( ) in clench a muscle\* and keep it while you hold the breath (②). Then, breathing out ( ) slowly release the tension and at hold breath ( ) finish. \*Try by part as shoulders or neck.

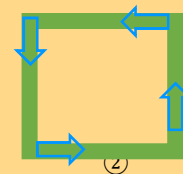
On stage, you can try the following without your audience



1

Repeat 4x4 breath four times!

### Square Breath



- ① Breathe in through your nose for a slow 4-count.  
Hold your breath for a slow 4-count.
- ③ Breathe out through your mouth for a slow 4-count.
- ④ Hold your breath for a slow 4-count.

3

### Power of Images and Practice! Positive Imaging

Vividly picturing yourself achieving a desired goal and holding that image to print into your unconscious mind is the key. Also practicing in front of friends, family, colleagues and small groups help you to reinforce the positive imaging in action and gain the confidence in presentation.

#### Reference:

- Hideo Nakayama, Nikkei xTECH Sept. 5, <https://xtech.nikkei.com/atcl/nxt/column/18/00943/083000003/>
- wikiHow with Gale McCreary April 19, 2020, <https://www.wikihow.com/Stop-Shaking-when-Making-a-Speech>