

❖緊張で〇〇な時、どうする？❖

手や足がふるえるとき

止めようとするほど、手や足に力が入ってしまい、ますます過緊張状態となります。

手首や足首を回して筋肉をほぐすことや、温めてあげると副交感神経が優位になり、リラックスに繋がります。

緊張で頭が真っ白

プレゼンなどでテーマがあれば、そのテーマを言うことで頭の整理に繋がります。

また、緊張や混乱していることを素直に相手に伝えてみることもひとつです。

声が震えるとき

肩や胸の呼吸は声帯に近いため、声が震えやすい呼吸とされています。

緊張したときには目をつぶり、腹式呼吸を10回繰り返してみましよう。

モゴモゴとした口調になりがちな人は、あくびや巻き舌などで準備運動してみるのも良いとされています。

皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思えます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。

一緒に考えていきたいと思えます。

潤クリニック スタッフ一同



JUN CLINIC

☆人はどうして緊張する？☆

大勢の前で発表をする時や、初対面の人と話をする時、新しい職場や学校に入った時など、生活の中で緊張する場面があると思います。

緊張は自分の力を引き出すための生理反応であり、「これから戦うぞ」という気合の現れでもあります。

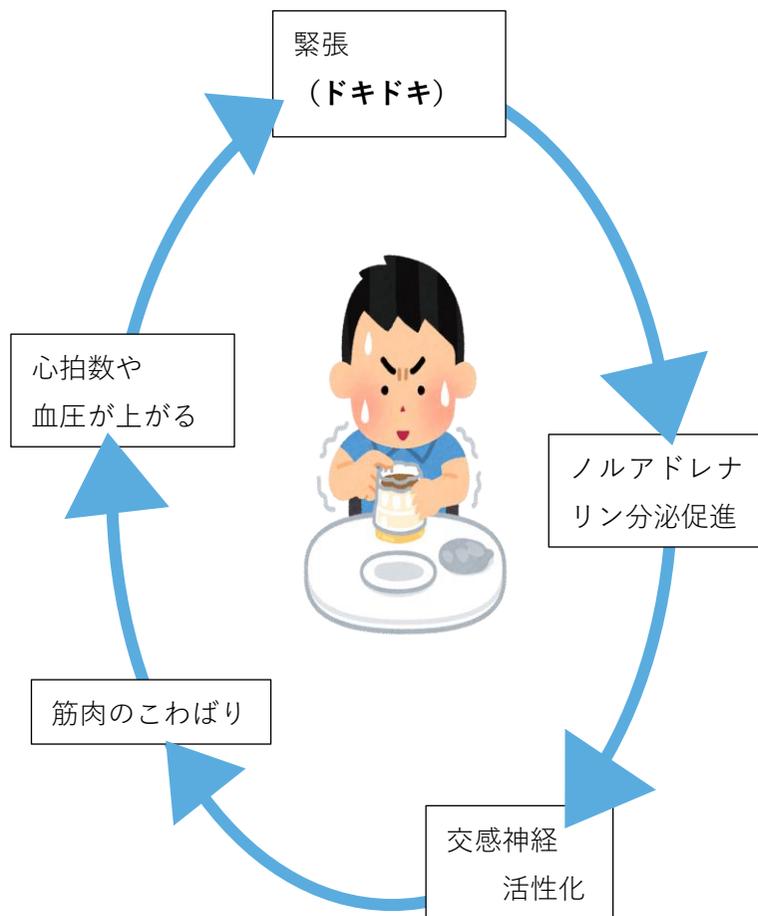


程よい緊張は気が引き締まることでパフォーマンスを高めてくれます。また、周りの人への気遣いといった良い形に変換されますが、緊張の高まりが極端だと余裕を失ってしまいます。



☆緊張のドキドキは

どのように生まれる？☆



☆緊張したときの対処法☆

① ゆっくりとした深い呼吸

副交感神経に働き血流がよくなり、全身の筋肉が緩んで、緊張が緩和されます。

(詳しくは『ふーっと吐いてリラックス』潤クリニックパンフレットに掲載中。)

②緊張とリラックスを繰り返す体操

握りこぶしを10秒、その後ぱっと手をはなしてみよう。

緊張とリラックスを一連で認識することで、身体がほぐれた感覚を持てるためリラックス効果があります。

③思いっきり泣き、笑う

涙を出すことで交感神経と副交感神経のバランスを整えてくれます。

また、笑うことでNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力が上がります。口角を上げることで、脳が「楽しいんだ」と認識し幸せホルモンであるセロトニンが分泌されます。