

# ～人と話すときの **緊張** をやわらげる方法～

## \* 深呼吸する \*

緊張すると呼吸が浅く、速くなる。  
ゆっくり深呼吸を繰り返すことで、気持ちが落ち着く。

## \* 「話の中身」に意識を集中する \*

相手の反応や自分のふるまいに気をとられすぎずに、「話の中身」に意識を集中させると、過度に緊張せずに済みます。

## \* 多少の失敗はあってもよいと考える \*

不安な人は「うまくやらねば」と意気込みがち。「ちょっとくらい失敗してもいい」ぐらいの気持ちでのぞむと、リラックスできる。

## \* 相手の話を聴く \*

上手に話すことよりも、まずしっかり聴くことを心がける。「聴き上手」は信頼関係を築くうえでも大切。



## **緊張**は意外と伝わっていない

ある実験で、被験者にあまり親しくない人たちの前で自己紹介をしてもらいました。その後の調査で、被験者は「自分の緊張は聞き手に伝わっている」と回答したのに対して、聞いていた人たちは「それほど緊張していないように見えた」と回答しました。本人が気にするほど、緊張は相手に伝わっていませんでした。