

「緊張との付き合い方」を学習して

令和4年1月25日（火）

<生徒の感想より>

・私は、緊張はうまく扱えるようになれば、自分にとって大きな味方になるということをはじめて知りました。3日に私立高校の受験が控えていて、その時もかなり緊張してしまうだろうけど、深呼吸して自分を落ち着かせたいと思います。これから先の人生で緊張することはたくさんあると思うので、緊張した時の自分の生理現象についてしっかり知り、緊張を自分の力に変えられるようにしたいです。

・今までは緊張した時は、普通の深呼吸をしていたけど、これからは息を吐くことを意識したいと思いました。物事をプラスに考えていくことも大事にしたいと思いました。

・今日の授業を通して、緊張によって起こる身体の変化について詳しく知ることができました。僕は今まで何回か緊張して筋肉が固まってしまった経験があるので、学んだことを生かして緊張と上手に付き合いができるようにしたいです。受験に向けても緊張しないように、努力（準備）していきたいです。

・私は緊張すると、のどが縮んで、声が発しづらくなります。そうすると、「自分は緊張しているんだ」と自覚して余計に緊張します。なので、受験の時は、今日教わった6秒間の呼吸法を実践してみようと思います。

・緊張したときはポジティブに考えることが大切だとわかった。対策を自分なりに考えて、いつでも自分の実力を発揮できるようになろうと思いました。今日、知ったことを実践していこうと思いました。

・自分が緊張しないようにするための予防が大切だと思った。校長先生でも緊張するので、自分たちが緊張してしまうのは仕方がないことだと思った。呼吸を意識して行くとよいことがわかった。経験が大切だと思った。準備の量が自信につながることをわかった。

・私は、ほぼ毎日緊張はたくさんしますし、人前に立ち発表するときになったりしても緊張します。こんなに緊張するのは自分だけなのかなと思ったら、みんな緊張はするものと聞き、安心しました。これからは「立腰タイム」を緊張したときに使おうと思いました。

・僕は、めっちゃ緊張するときにめちゃくちゃあります。今までの自分はテストとか大会とかで「大丈夫かな。いけるかな。」という不安がありました。今日の講話で教えてもらった「自信をもつこと」「深呼吸をすること」が緊張を和らげ、いざ本番になった時でも対応できることだと思いました。他にも、ポジティブに考えることも学びました。これからも、このようなことを忘れずにがんばっていきたいです。

・私はとても「緊張しい」で、緊張すると頭が回らなくなったり、手が冷たくなったりしてしまいます。ですが、この授業を受けられたことで、少しは緊張を飼いならせるようになったかなと思います。入試でも、とても緊張してしまいそうですが、落ち着いて取り組めるように頑張ります！