

緊張を和らげるために

藤原滯央（兵庫県北摂三田高等学校）

研究動機

近年、仕事だけでなく学校の授業の一環として人前で発表が行われている。大勢の人が緊張しているという結果を受け、自分も当事者の一人として、何か解決策を得られたら良いと考えたから。

先行研究

発表前には強い緊張と心拍上昇が起こり、発表を終えると不安や混乱は減少し、心拍数も低下する。ただし、発表中は比較的高い水準の心拍数が持続し、心理的評価が心臓血管反応に影響する可能性がある。

仮説

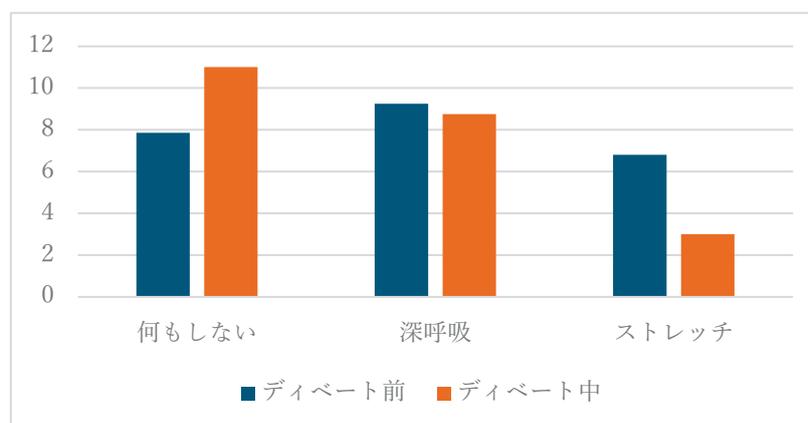
1. 深呼吸することで緊張は和らぐ
2. 事前にイメージトレーニング（準備）を行うと緊張が和らぐ
3. 事前にストレッチを行うことで緊張が和らぐ

研究手法

1. 高校生（105名）と大人（51名）を対象にそれぞれアンケート内容を変えてアンケートを行った。
2. 本校1年6組（16人）を対象に、ディベート前に指定の行為（何もしない・深呼吸・ストレッチ）をしてもらい、ディベート前とディベート中の2回でアンケートを行った。

研究結果

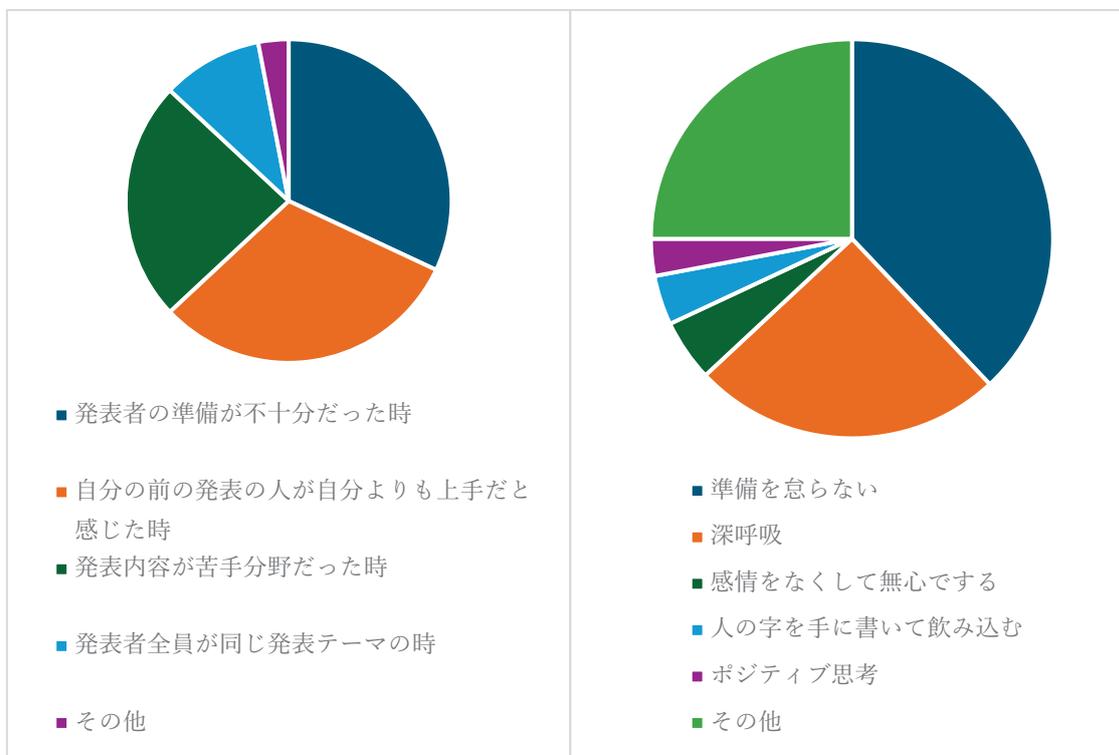
実験



アンケート

1. 発表時により緊張するのはどのような場合ですか。

2. 緊張しないように普段から行っている行動・心がけていることは何ですか。



結論

身体的方法

- ・実験結果より、深呼吸やストレッチをすることで緊張が和らぎ、特にストレッチは効果的であることが分かった。
- ・ストレッチは緊張で強張っている筋肉を動かし、血行を促進するため効果が顕著に現れたと考えられる。

精神的的方法

- ・アンケート結果より、感情を無くしたりポジティブ思考をすることで緊張が和らぎ、また、効果的であることが分かった。

展望

今回は身体的方法でしか実験できなかったため、次は精神的方法でも実験を行いたい。また、実験対象者の数が少なかったため今回より母数を増やし、結果の信憑性を高めたい。

参考文献

白鷗大学機関リポジトリ (2011). スピーチ場面における緊張、不安および心拍数の時系列変化の関連. <https://hakuoh.repo.nii.ac.jp/record/284/files/KJ00007056200.pdf>