



スクールカウンセラーだより

臨床心理士・公認心理師

やぎ じゅんこ たかい みか
八木順子・高井美佳

こんにちは。夏休みまであと少しですね。楽しいことを想像しながら、もう少しがんばっていきましょう。

先日、「授業中の発表は緊張してしまい、苦手です」と話してくれた人がいました。あてられると固まってしまう人や、「あたりませんように」と、ここで祈ったりする人もいます。しかし反対に、あててほしいので、はりきって手を挙げる人もいます。今回は、その違いはどうしてなのか…考えてみたいと思います。

こんなことはありませんか？

- ☐ 人前で話すとき緊張で手足がふるえたり、汗をぐっしょりとかいたりする
- ☐ 自分に注目が集まると、顔が赤くなったり、頭が真っ白になったりする
- ☐ 発表が回ってきそうになると、息苦しく感じて冷静でいられなくなる
- ☐ 人前で字を書くと、手がふるえてうまく書けなくなる
- ☐ 口の中がかわいたり、声がうわずったりして、うまく話せなくなる



どうでしょうか…チェックがついた人も、つかなかった人もいます。つかなかった人も、自分には関係ないやと考えず、そんなふうを感じている人がいるんだと、その人の気持ちを考えながら読んでもらえるとうれしいです。

ある小・中・高校生にたずねた調査では、96%の人が、「授業中の発表で緊張した経験がある」と答えたそうです。また、あがり症克服協会が行ったアンケートでは、人前で話すのが苦手な人は82.2%という高いポイントになったそうです。

その教科が得意か苦手か、先生の説明が理解できているかそうでないかといったそのときの状況でも、すんなり発表できるときもあれば、やだな～と逃げ

たくなる時もあるのではないのでしょうか。私たちは、不安な気持ちがある心にあると、緊張感を持ちやすくなります。自分が発表することに対して、「否定されてしまうのではないか」とか「からかわれるのではないか」という、ネガティブな思いを持つと、不安になり緊張感が大きくなります。そして「逃げ出したい」と感じ、その思いがどんどん大きくなっていき、「自分には無理だ」という自信のなさにつながっていくこともあります。

不安を減らし、ちょっとだけ自信を持てるような工夫が考えられると緊張も減っていくと思います。ひとりでは考えられない時は、友だちや大人をたよってみましょう。

【保護者の皆さま】

こんにちは。今回は、「授業中に発表する時の緊張」に関連させて、パニック・あがるということ、そしてそこからの脱出について考えてみたいと思います。

～頭が真っ白に・・・～

仕事での大切なプレゼンテーション、あるいは大きな試験の前の日など、ソワソワして落ち着かないということは、保護者の皆さまも1度は経験されたことがあるのではないのでしょうか。また、予想していなかったハプニングに見舞われて、「どうしよう…」と頭が真っ白になったことがあるかもしれません。そんな時は、手足がガクガクしたり、あぶら汗がべっちょり出たり、ちょっとしたパニック状態になるのではないのでしょうか。強いプレッシャーを感じると、そのような身体症状が襲ってくる・・・もしかしたら、発表の苦手なお子さんも、そんな状況なのかもしれません。

～パニックの時、やってしまいがちなこと～

「パニック」「あがる」という現象は、誰にでも起こることなのですが、そういう状況から脱出できずに、冷静さを取り戻すことが困難な時、私たちは、ある特有な『思考パターン』に陥ってしまうようです。それは「今、心臓がバクバクしているように感じるけど、それは気のせいだ」と身体症状を否定したり、「平常心・平常心」と気持ちを静めようと頑張ったり、自分を必死でなだめ、励ますというパターンです。これを心理学では『回避的コントロール』と呼んでいます、より不安が大きくなる『思考パターン』だと言われています。

例えば、「今から白クマのことだけは考えないでください」と伝えた後に、そう言われた人たちの思考を調べた実験があります。その人たちは、考えないようにしようとすればするほど、シロクマのことを考えてしまい、忘れられなくなるようです。つまり、思考を抑制しようとすることで、返って思考を活性化させてしまうという現象が起ってしまうのです。このシロクマ実験と同様に、「なんとかして落ち着こう」と自分に言い聞かせることは、逆に『こんなにも緊張している自分』を、くっきりと浮かびあがらせてしまうそう



なので要注意です。

実は『回避的コントロールは』、予防的な段階には有効とされていますので、パニック前に「なんだかパニックりそうだけど、大丈夫、大丈夫」と考えることは、それなりに効果があるようです。

～必殺技、ひとり実況中継～

では、パニックってしまった時はどうしたら良いのでしょうか。『回避的コントロールをせず、諦めて苦しみ身を委ねる』こと、『ありのままを、そのまま受け入れる』こと、これが克服への近道ようです。例えば、緊張して手が冷たくなってきたら「おっと、手が冷たくなってきた」、頭痛がしたら「あ～、頭が重いな」というように、身体の様子を実況中継していくのだそうです。



これを心理学的に考えてみましょう。アメリカの心理学者アルバート・エリスが発表した『論理療法』に、『ABC理論』という考え方があります。「出来事 (A)」が、どのような「結果 (C)」を生み出すのかは、その間に、どのような「考え方 (B)」をするかで変わってくる、というものです。つまり、同じような嫌な出来事が起きても、『それをどのように解釈するか』という“気持ちの持ちよう”を変えることで、自分自身で結果を変化させることができるということです。

パニックという「出来事 (A)」そのものではなく、その状況に対する「考え方 (B)」に対して、実況中継をすることで影響を与え、客観的に見られるような「考え方 (B')」に変化させて、落ち着きを取り戻すという「結果 (C)」が得られるようにする、ということになります。ちなみに、苦しい状況から逃げずに、逆に詳しく言語化することがポイントのようです。また、周囲の人に「緊張して吐き気がしてきちゃった」と、素直にカミングアウトするだけでも効果があるそうです。

授業中の発表に不安を感じ、「どうしよう、どうしよう」「ダメだ、ダメだ」と思うことが、より不安を大きくし緊張を強くしているのかもしれません。お子さんの不安感をそのまま保護者の方が受け止めていくことで、子ども自身も自分の状況を受け止め、客観的に捉えられるようになり、落ち着きを取り戻せるかもしれません。よろしければ参考にしてみてください。