

# 緊張の正体見たり!

## この私

制作  
新谷奏乃

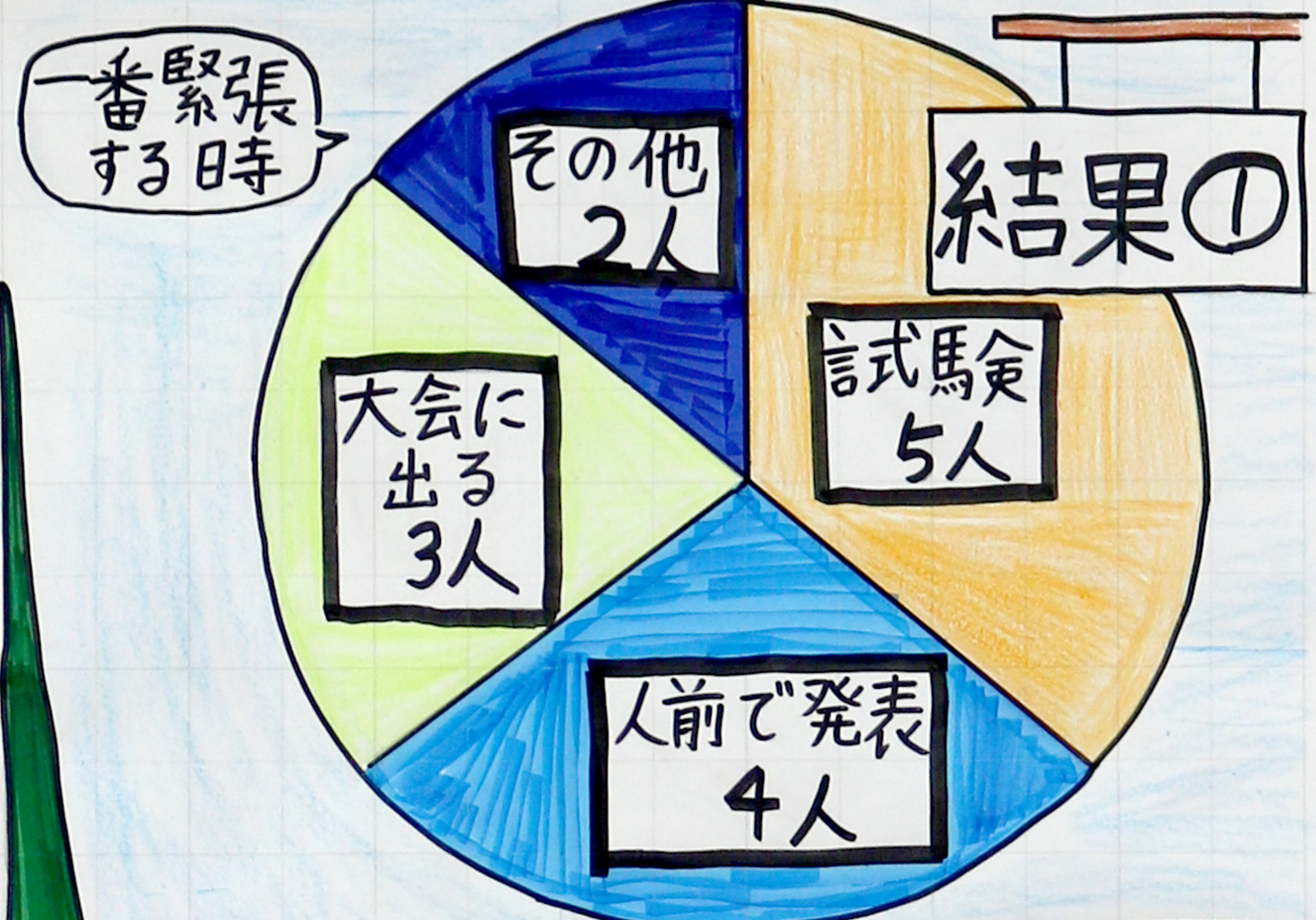


コミュニティサイエンス  
アカデミアで、発表  
する時に何度も緊張  
することがあった。そのため、なぜ  
人は緊張するのか、緊張をなくすには  
どうすれば良いか考えたいと思う。



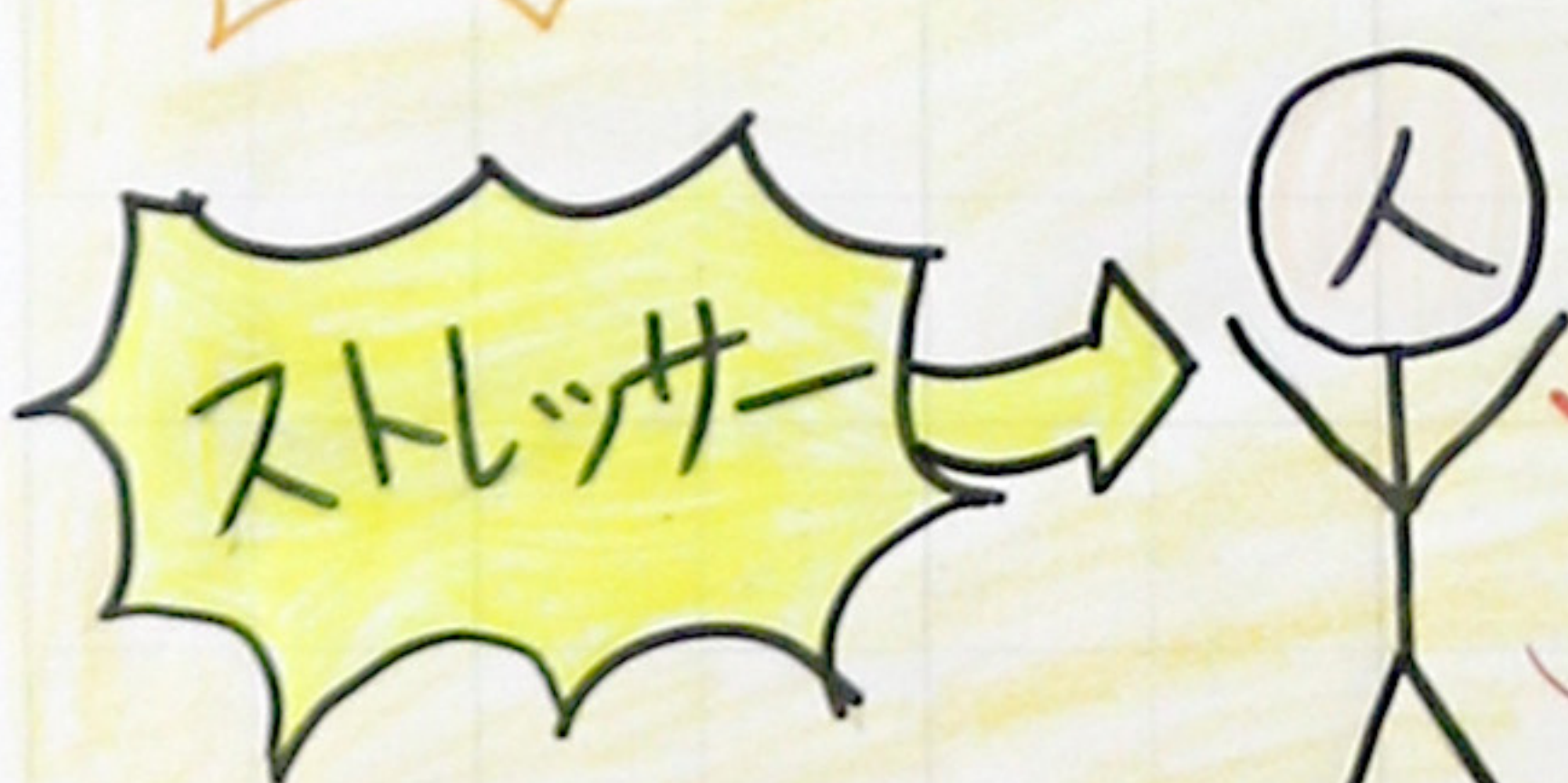
①コミュニティのメンバー14人と  
本田さんに「一番緊張する時」、  
「緊張のほぐし方」についてアンケートをとる。

②インターネットで「なぜ緊張するのか」、  
「緊張を改善するにはどうしたらよいか」に  
ついて調べる。  
(出典: NHKシチズンラボ「ストレスと上手に付き合う」  
文部科学省心のケア各論2章)



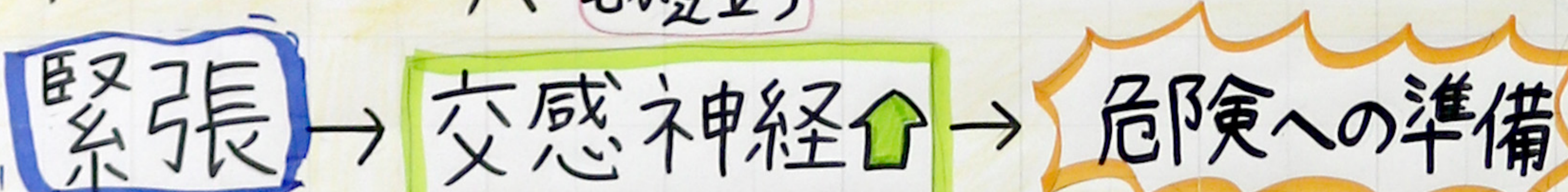
### 結果②

心身にかかる負荷  
⇒ スレッサー



一部臓器の肥大  
交感神経活発に

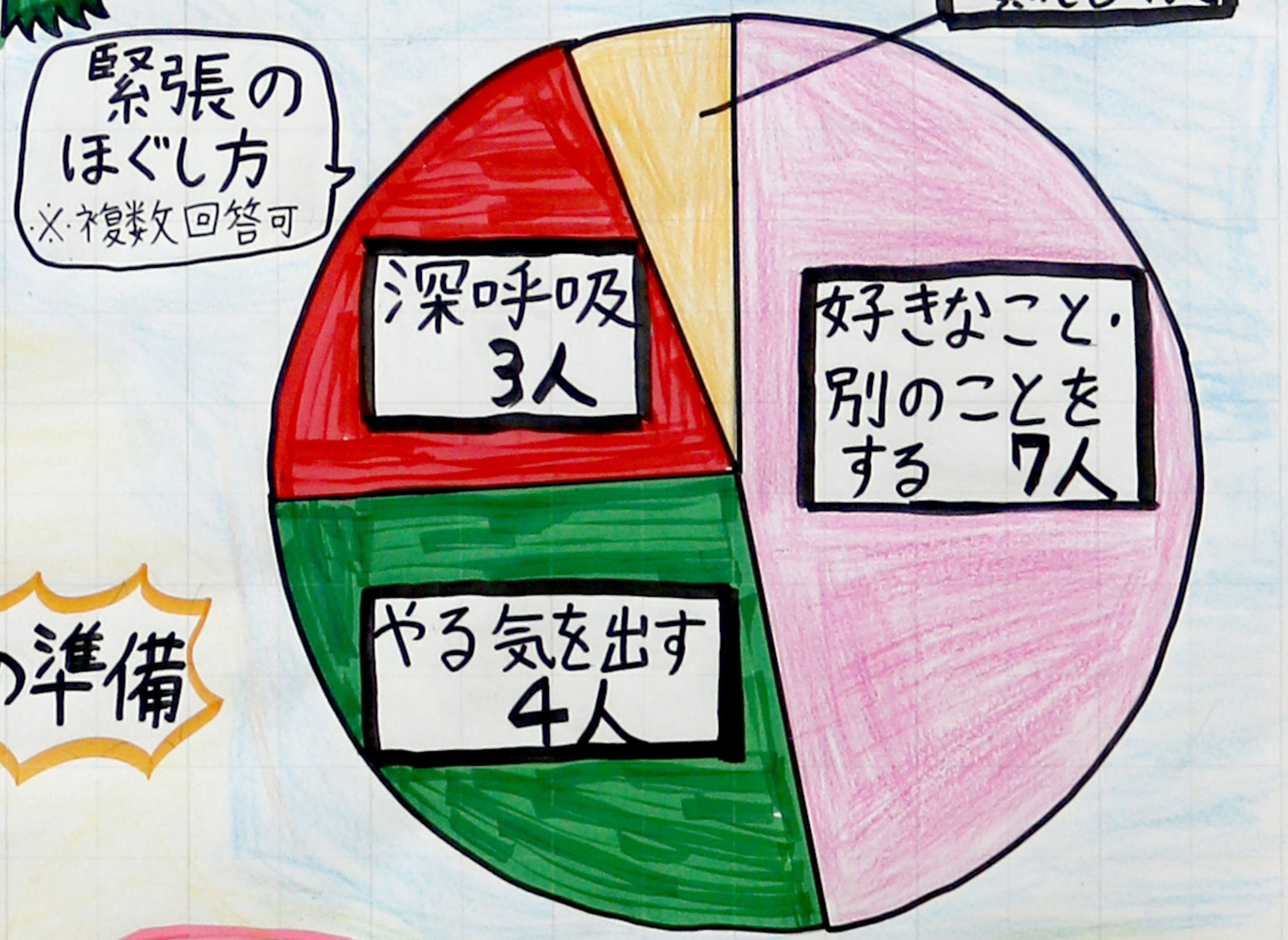
毛が逆立つ



緊張した直後の体は元気!

しかし長すぎると... エネルギー消費

体心の不調



- 問題の解決
- 逃げる
- ストレスをなくす
- リフレーミング
- あれこれ考えない

## まとめ

結果①より

結果②より

★人それぞれの緊張をほぐす方法があることが分かった。やっぱり好きなことは大事にすべきだと思う。

緊張を上手に活用すれば体の調子も良くなることが分かった。無理しないのも大事だし、考えないのも時には大事だと思った。