

緊張を和らげるには

中3-D-5 植田 真央

目次

はじめに

第1章 緊張とは

第1節 緊張状態とは

第2節 ヒトはなぜ緊張するのか

第2章 検証について

第1節 検証内容

第2節 結果

第3節 考察

第3章 緊張を和らげるには

おわりに

参考文献

はじめに

私がなぜこのテーマにしたかという、私自身昔からすごく緊張しやすいタイプで、普通の人ではあまり緊張しないほどの些細なことでもとても緊張してしまう。母や友達には「なぜこんなところで緊張するのがわからない」とよく言われるほどだ。そして、緊張することで本来の力を発揮できなかった場面を私は多数経験してきた。なので、緊張する回数を極力抑えたり、してしまっても和らげたりする方法を知りたいと思ったからだ。その疑問を解決するために、私は課題研究Jのテーマをこれに決めた。

ここでは、緊張を和らげられる方法を具体的に挙げている。そして実験をして、その結果から本当に効果がある方法を選び出している。そしてそれらを、あなたや私のこれからの生活に活かしやすいようにまとめている。だから、あなたの参考になることも書かれていると思う。

第1章 緊張とは

第1節 緊張状態とは

心や体が張りつめた状態である。緊張には自律神経のバランスが関わっている。普段は交感神経と副交感神経が適度なバランスで働いているが、不安を感じると交感神経が優位になり、筋肉が緊張して震えたり、顔が赤くなったり、心臓がドキドキしたり、疲れやすくなったり、イライラしたり、汗をかいたり、体に反応が現れる。

これらによって出る症状は「胸が締め付けられる」「息が苦しい」「冷や汗が出る」「体が震える」「フラフラする(めまい感)」「手足のしびれ」「脱力感」「頻尿」「喉が渇く」「眠れない」「頭痛」「血圧が上がる」「脈拍が上がる」などである。

この緊張状態が続くと出る悪影響は、すべてのストレス緊張状態が心身に影響をきたすわけではない。適度な緊張は、交感神経を刺激し、行動力や判断力を高めます。ただし、交感神経が過剰に優位になってしまったり、緊張状態が長く続いたりすると、パニックやうつ病、高血圧や胃潰瘍など、様々な悪影響が生じてくる。

第2節 ヒトはなぜ緊張するのか

ヒトが緊張する原因は四つ程ある。

一つ目は、不安によってである。

新しい状況や未知のことに直面すると、不確実なことへの不安を感じることもある。例を挙げると、新しい場所や新しい人との出会い、新しい仕事や学校への適応などだ。また、過去の経験やトラウマは似たような状況に対して、不安や恐怖を引き起こすことがある。例えば、昔英語のスピーチでセリフが飛んでしまい、思うように発表出来ず、恥ずかしい思いをした。→（またセリフが飛んでしまったらどうしよう。）と不安になる。などがある。

二つ目は、プレッシャーによってである。

公演や試験などの人前で自分の能力を示す場面では、完璧にしなくてはいけないという思い込みが緊張を引き起こす。例えば、今回のテストは割と頑張っていて勉強している。母にその様子が過剰に伝わってしまったのか、「今回は頑張っているんだし、9割くらいの点数は取れるよね？」と言われた。→（悪い点数を取ってしまったらどうしよう。この問題は絶対に落とすわけにはいかない。）と緊張してしまう。これは、自己評価や他者からの期待に関係している。

三つ目は、他人からの評価によってである。

社会的な場面や他者との交流において、自分の行動や振る舞いに対して、他者からの評価を気にすることが緊張の要因となる。他者からの否定的な反応や非難を恐れることが影響する。例を挙げると、AさんはSNSを通して配信活動をしている。配信中におかしな言葉遣いをしてしまって、視聴者の皆さんに笑われてしまったらどうしよう。と配信前にいつも緊張してしまう。

四つ目は健康状態によってである。

あがり症等の不安障害など身体的な状態や健康の問題が緊張の原因になる。

これらはいずれもネガティブな考え方が関係していると思われる。これらの原因により、人は、様々な状況で緊張を経験する。緊張は個人差があり、同じ状況でも人によって反応が異なることがある。

第2章 検証について

第1節 検証内容

<目的>

緊張を和らげる方法を知る。前述した、緊張をすると血圧が上がるという人間の特性を生かす実験をする。

<検証方法>

緊張を和らげる方法をいくつか試してみて、その方法を実施する前と後では、『血圧の数値にどれほど差が出るのか』を測る。

<緊張状態の作り方>

「スピード」というトランプのゲームで緊張状態を作り出そうと思う。スピードをして、負けたら勝者にお菓子をプレゼントというルールのもとプレイする。それをひとり1日2回ずつ違う相手と行う。

(スピードのルール)

ジョーカーを除いた52枚のトランプのカードを使う。

① カードの配り方

じゃんけんで決めた親は、すべてのカードを赤のマークと黒のマークに分ける。そして自分の手札を赤・黒のどちらにするかを定める。お互いの手札の色が決まったら、相手の手札をそれぞれよく切って、裏向きのまま重ねて相手に渡す。

② カードを場札に並べる

自分の手札を裏向きに重ねたまま手に持つ。自分の手札の上からカードをとって、4枚を表向きに並べる。この4枚が自分の場札である。

③ 台札を置く

お互い到手札の一番上の1枚を台札だとして、場に表向きに出す。そのさいに「スピード」などと声をかける。

④ 台札に続くカードを出す

お互いが出した台札2枚前後の数字のカードが場札にあれば、そこからカードを出せる。色やマークは関係ない。

自分の場札が出せるかを見て、出せれば素早く台札の上に重ねる。

例えば台札が「K」の場合は「Q」か「A」。「A」の場合は「2」か「K」を出すことができる。

⑤ カードは早く出したほうがおける

出せるカードがあれば、相手より早く台札に重ねなければならない。自分の場札は常に4枚並んでいるように、出すたびに手札からたしていく。

どちらかが出せるカードがなくても、もうひとりが出せればゲームは続けてカードを出していく。

⑥ カードが続かなくなったら

ふたりとも出せるカードがなくなった時は、はじめて台札を変える。

そしてもう一回、「スピード」などと声をかけて、手札の1番上の1枚を台札として出す。

新しい台札は既に置かれている台札の上に重ねておく。

手札がなくなって場札しかない状態で、新しく台札を出す時は、場札の中からどれか1枚を出す。

⑦ カードがなくなったら勝ち

こうして続けていって、早く手札と場札をなくしたほうが勝ちである。

今回はそれに加え、勝敗が決まるまでのタイムも測る。こうすることでより緊張感が出ると推察したからだ。

また、スピードの緊張状態になれないようにするために、前日のタイムを越さなければ、一発芸をしなければならぬというルールも追加した。

<緊張を和らげる方法の仮説>

① 成功した場面を思い浮かべてみる

自分が過去に成功した場面を思い浮かべることで自信を持つことができ、緊張がほぐれる。

② おまじない(ア、イ、ウすべてする)

(ア)手のひらに人を3回書いて飲み込む

(イ)頬をパンパンと叩く

(ウ)笑顔を作る

これらは、日本で昔から緊張がほぐれると言い伝えられているおまじないである。

③ 深呼吸

深呼吸をすると、副交感神経の優位性が高まり、自律神経のバランスが整う。また緊張や興奮が和らぎ、体に入っていた力が抜けることでリラックスしやすくなる。

④ 体を動かす(ラジオ体操やストレッチ)

ストレスがかかると、心だけではなく、体も緊張する。体の状態は、心の状態に影響を与える。よって意識的に体を動かすことで、体が緩んだ状態を作り出すことができ、心の緊張をほぐしリラックスさせることができる。今回はゲームをする前にラジオ体操を行った。

⑤ 好きな音楽を聴く

リラックス効果の音楽を聴いている時、脳内は「自然の鎮痛剤」とも呼ばれている。脳内物質の「エンドルフィン」の分泌が存在する。この脳内物質が多幸福感を感じさせる効果があるため、ストレスを解消して前向きな気持ちにさせてくれる。

⑥ リラックスできる匂いを嗅ぐ

香りを嗅ぐことで、脳の中枢部にある大脳辺縁系が匂いの情報判断し、感情や記憶を呼び起こす。さらに香りの情報は内分泌系や自律神経系を司る視床下部や下垂体にも伝わるため、ホルモンの分泌が促進される。これによってリラックス効果や幸福感を得られる。

<検証期間>

2023年12月4日(月)～2023年12月10日(日)

2023年12月14日(木)～2024年1月2日(火)の火曜日と木曜日

<被験者について>

- ・全3名(被験者A, B, Cとおく)
- ・A, B, Cの平常時の血圧を測る。1週間の血圧の記録から平常時の血圧の平均を求める。(上は最高血圧、下は最低血圧である。)

[表1]

	月	火	水	木	金	土	日	平均
A上	112	101	95	105	104	106	102	約103.6
下	63	59	54	60	57	65	64	約60.3
B上	103	106	109	104	105	103	105	約105
下	59	56	57	61	64	56	58	約58.7
C上	96	99	103	98	97	98	101	約98.9
下	55	57	62	60	59	59	63	約59.3

第2節 結果

Aについて

試した方法	検証前の血圧	検証後の血圧
①	116 73	114 72
②	115 69	113 71
③	110 67	113 69
④	107 66	102 63
⑤	106 65	103 61
⑥	109 62	110 65

<結果>

④⑤に大きな変化が見られた。更にそれらは、平常時と同じ値まで血圧が下がった。①②③⑥ではあまり変化が見られなかった。中には最初の値を超えることもあった。

Bについて

試した方法	検証前の血圧	検証後の血圧
①	115 65	115 63
②	113 66	109 64
③	112 74	114 71
④	107 70	103 64
⑤	110 65	105 61
⑥	110 67	111 65

<結果>

②④⑤に大きな変化が見られた。平常時の値までは戻らなかった。①③⑥にはあまり大きな変化は見られなかった。これもAと同様に、中には最初の値を超えるものもあった。

Cについて

試した方法	検証前の血圧	検証後の血圧
①	106 64	104 61
②	110 67	105 65
③	100 63	103 59
④	103 60	100 58
⑤	105 67	104 65
⑥	102 64	99 60

<結果>

③ ④⑥に大きな変化が見られた。平常時の値までは戻らなかった。
一方、①③⑤には大きな変化が見られなかった。これもA, Bと同様に最初の値を超えるものもあった。

第3節 考察

これらの検証の結果より、緊張を和らげる方法を試しても血圧を平常時まで下げることは難しいことがわかった。緊張状態の血圧の値から大きく下げることができたが、平常時の血圧の値まで下がったデータは明らかに少ない。よって、完全に緊張をほぐすことは難しい。

また、どの方法で緊張をほぐすことができるかは個人差がある。元に②のおまじないではB、Cに緊張状態の値と検証後の値に大きく変化が見られたが、Aにはさほど変化は見られなかった。また⑤の「好きな音楽を聴く」では、A、Bには大きな変化が見られたが、Cにはさほど変化は見られなかった。さらに⑥の「リラックスできる匂い」では、Cに大きな変化が見られたが、A、Bにはさほど変化は見られなかった。しかし④の「体を動かす」ではA、B、Cすべてに変化が表れた。また、①の「成功した場面を思い浮かべる」や、③の「深呼吸」では、A、B、C全てに変化は表れなかった。体の中で済ますのではなく、実際に行動を起こすのが大切なのだと私は思う。中でも体を動かすことで気分転換になったり固まった体をほぐすことができたことが結果につながったと思う。

今回は、段々慣れてきて、最初のデータがはっきりと出にくくなってしまった。期間をもう少し空けたり、緊張させる方法をこまめに変えてみたりしても良いだろう。更に血圧だけでしか測ることができなかったが、脈拍を測ることを追加するなど、数値を測るものを増やすともっと正確性が上がることを期待される。

第3章 緊張を和らげるには

緊張を和らげる方法は個人差があるので、ひとつに断定することは出来ない。ただ、体を動かすことは今回検証を行った、3人の内3人とも目に見える結果が現れたので、是非あなたにも試してみて欲しい。更に、今回の検証から緊張を抑えるには慣れが必要だということが分かった。実際、検証の回数を重ねていく内に、緊張状態の血圧が低くなっている。なので沢山経験したり練習したりすることが大切だと思う。

おわりに

今回、課題研究Jのテーマを「緊張を和らげるには」に決めて、長年の悩みだったことが部分的に解決されたと思う。

このテーマは自己評価で終わってしまう可能性が他のテーマに比べて大変大きかったので、そうならないようにするにはどうしたら良いのかを一生懸命考えた。それに、どうしたら意図的に緊張状態を作りだせるのかを考えることもとても難しかった。

これからはこの検証結果を活かして、緊張にも動じない自分になりたいと思う。

そして、課題研究Jを通して論文を書くこと、客観的に考えること、検証をすること、について学べた。大変だと思うことはあったが、とても楽しかった。

最後に、4月から約1年間論文を書くことについて右も左も分からなかった私に忙しい中、優しくそして分かりやすく指導して下さい、奥村先生をはじめ、相談に乗って下さった先生方、沢山協力してくれた友達、検証に参加してくれた家族のみんな、参考にさせて頂いた資料の製作者の皆様、本当にありがとうございました。

参考 web サイト

郁文館夢学園

『緊張しやすい人の特徴と簡単にできる緊張をほぐす方法を紹介します。』

<https://id.ikubunkan.ed.jp/blog/refusal/kincho-hogusu>

スマログ

『緊張する7つの原因とは？緊張する人としらない人の違い&緊張しない方法を解説！』

<https://smartlog.jp/148170>

水無月ころも

『人前で緊張してしまう4つの原因【性格は関係ない！】』

[https://commu-training.jp/blog/k-cause-](https://commu-training.jp/blog/k-cause-nervous/#:~:text=%E3%81%A7%E3%81%AF%E3%80%81%E3%81%AA%E3%81%9C%E3%82%8F%E3%81%9F%E3%81%97%E3%81%9F%E3%81%A1%E3%81%AF,%E3%81%A6%E3%81%84%E3%81%AA%E3%81%84%E3%80%8D%E3%81%A8%E3%81%84%E3%81%86%E3%82%82%E3%81%AE%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82)

[nervous/#:~:text=%E3%81%A7%E3%81%AF%E3%80%81%E3%81%AA%E3%81%9C%E3%82%8F%E3%81%9F%E3%81%97%E3%81%9F%E3%81%A1%E3%81%AF,%E3%81%A6%E3%81%84%E3%81%AA%E3%81%84%E3%80%8D%E3%81%A8%E3%81%84%E3%81%86%E3%82%82%E3%81%AE%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82](https://commu-training.jp/blog/k-cause-nervous/#:~:text=%E3%81%A7%E3%81%AF%E3%80%81%E3%81%AA%E3%81%9C%E3%82%8F%E3%81%9F%E3%81%97%E3%81%9F%E3%81%A1%E3%81%AF,%E3%81%A6%E3%81%84%E3%81%AA%E3%81%84%E3%80%8D%E3%81%A8%E3%81%84%E3%81%86%E3%82%82%E3%81%AE%E3%81%A7%E3%81%99%E3%80%82)

カオナビ人事用語編集部

『過緊張とは？【仕事ができない・眠れない原因】、治し方』

<https://www.kaonavi.jp/dictionary/kakincho/>

沢井製薬

『「緊張」や「あがり症」を克服する2つのトレーニング』

<https://kenko.sawai.co.jp/theme/202004.html>

出口晏奈

『【緊張ほぐすために効果的な方法とは？】簡単にできる8つの方法をご紹介します！』

<https://www.chinmasa.com/blog/entry-366595/>

奥田弘美

『仕事で過度な緊張に悩む人必見！緊張ほぐす効果的な方法やポイントとは？』

<https://www.zenyaku.co.jp/aropan1/laboratory/page5.html>

Lucina

『心の癒しに……音楽によるリラックス効果について』

<https://www.collagenstudio-lucina.jp/media/2018/07/12/287>

Improve

『香りがもたらす心理学的な効果とは！』

<https://improve-aroma.com/blog/blog-363/>

熊野宏昭

『緊張ほぐし、ゆるめるトレーニングで体をリラックス』

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_697.html

『スピードのルールと遊び方』

https://www.card-asobi.com/speed.html#google_vignette