

～パニックそっちのけメルマガ講座～

# 緊張しない心と体 のワークシート

★緊張しないためには・・・

心と体、この2つをひとつにすること。

すなわち、

## 一心同体

別々に考えてはいけません。

本来は心と体、一緒になって、**あなた**なのです。

それを覚えておきましょう。

## ★緊張しないために…

### まずは、心の状態をこうしてみよう！

- できるだけ遠くまで気持ちをむけてみよう

心が宇宙のすみずみまで広がってる、それを想像してみましょう。  
すると縮こまっていた心が解き放たれ、緊張がゆるまります。

- 自分のことよりも他人のことを考えよう。

緊張すると気持ちが、つつい自分に向きがち。  
だからあえて、自分ではなく、他人のことを考えてみましょう。

- すでにやったことがあると思ってチャレンジ。

あなたが初めてのことはやったことがないことなのでもちろん緊張します。無意識に…  
だからこそ、どんなに小さなことでもいいのでまずはやってみる！  
やってみて「すでに自分は、経験済み」と思って自信をつけると緊張しなくなってきました。

- いまこの瞬間を楽しもう。

先のことを心配したり、過去の失敗を考えても緊張するだけ。  
それより、いまを楽しみましょう。緊張も楽しんでしまうのです。

- 緊張を気持ちいいことだと思おう。

緊張は、とっても気持ちいいことです。  
それなのに、「緊張＝気持ち悪い」と思い込んでしまっているから、気持ち悪くなります。  
なので、  
「ああ、緊張はめまいがするほど快感だー！う～ん、緊張って…ドキドキの幸せだー！」  
って、考えてみましょう。  
やがて、本当に緊張しなくなります。

## ★緊張しないために…

### そして、体の状態をこうしてみよう！

- カラダの一部分にとらわれないようにしよう。

緊張したときに、自分の呼吸や心臓の鼓動、手足の震えなどに気持ちが向かえば向かうほど、さらに緊張します。

なので、体の緊張（＝カラダの一部分の反応）にとらわれないこと！

からだの一部分ではなく、からだ全体に気持ちがあると感じてみましょう。

- ホッカイロをおなかに貼っておこう。

お腹を温めることで、緊張に意識が向かなくなります。

シャツにホッカイロを貼っておいて、その温かさを感じましょう。

- カラダを意識して動かそう。

緊張したら、指先を動かしたり、歩けるようなら歩いてみましょう。

あるいは頭を下げるのも効果的です。血液が脳に届き、緊張状態を落ち着かせられます。

- 眠くなったら、3分でもいいから寝よう。

寝ることで気持ちがスッキリ。緊張しにくくなります。

緊張したと思ったら、たった3分でもいいので寝てみましょう。

それが無理なら目をつぶって、じっとしているだけでも脳が休まり回復します。

- どう考えても緊張してない姿勢にしよう。

いかにも緊張している、そんな姿勢になってませんか。

手をそわそわさせたり、目をキョロキョロさせてませんか。

それなら、手をとめて、背筋を伸ばし、一点だけ見つめてみましょう。