

対人緊張なくなるシート

こんなことをやってみよう！

★まずは、ひとりから人に慣れていこう！

ひとりになれてしまえば、あとはそれを繰り返すだけ。まずはひとりから。

- ・地図をもって、迷ったフリして道を聞いてみよう。
- ・悩みを相談して聞いてもらおう。
- ・おじいちゃん、おばあちゃんと話してみよう。

★毎日だれかに会おう！話そう。そして、慣れよう！

人に会えば会うだけ、人が怖くなくなります。

- ・誰かと会う約束をしてみよう。
- ・一緒に旅行にでかけよう。
- ・料理教室など、習い事に参加してみよう。

★嫌われたり、批判されることに慣れよう。

どんなことをしたって批判してくる人は必ずいます。それを恐れなくてください。

- ・あえて嫌われることをしてみよう。
- ・嫌われてもど～ってことないことを、体で覚えよう。
- ・どうせなら、嫌われものとしていきよう。結果、好かれます。

★自分を客観的にみてみよう。

緊張したら自分を外側から見つめてみましょう。

- ・外からみれば、たいしたことありません。
- ・自分を他人だとおもって、コントロールしてみましょう。
- ・その場の雰囲気や状況に飲み込まれるのではなく、飲み込みましょう。

★ドキドキを楽しもう。恋をしよう。

生きているからドキドキします。だったら、それをドキドキに変えましょう。

- どんなにドキドキする恋をしても死ぬことはありません。安心してください。
- 対人緊張は恋と同じ！ドキドキするのは初恋みたいなもの。
- 不安なドキドキも、とらえかた次第で恋のドキドキ、胸キュンです。

★つねに1対1。100人いても1対1

何人いても同じこと。人の多さは問題ではありません。

- つねに1対1として接しましょう。そうすれば、つねに1対1です。
- 話しかけるときも、1対1。複数に話しかけてると思わなくていいでしょう。
- たくさんいると思うと緊張します。でも、聞いているのは一人一人、人なのです

★待ってないで、自分から話しかけてみよう。

勇気をだして声をかけてみましょう。そしたら、自信がついていきます。

- あいさつ：「おはよう、こんにちは、こんばんは、さようなら～」
- 笑顔：「にっこり笑顔、ほほえみ笑顔、うっとり笑顔、好き好き笑顔」
- きっかけづくり：「共通点（趣味、もちもの）をみつけて話そう。」

★ゆっくりを楽しもう。一緒にいることに幸せを感じよう。

すぐに仲良くならなくてもいいんです。ゆっくりじっくり長い目で…。

- 一緒にいることを楽しんでください。それだけでいいんです。
- 人と一緒にいるのが幸せとわかると、まったく人が怖くなくなります。
- 一緒にいる時間を楽しめれば、もっと人に会いたい！ってなります。

これで、対人緊張そっちのけ！