

# 理学相通信

2023 年度理学系学生相談室通信 Vol.1

こんにちは。理学系学生相談室です。

新年度が始まって1か月ほど経ちましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

授業では発表担当が回って来たり、部活やサークルでは試合や発表があったりと、人前で何かを行う場面も増えてきたのではないのでしょうか。今回のぷちっと心理学では、人前でパフォーマンスをする時に生じやすい「あがり」現象について、そのメカニズムとして「闘争—逃走反応」、対処方法として「セルフ・コンパッション」という理論についてご紹介します。

## ぷちっと心理学 —人はなぜ緊張する？「闘争—逃走反応」と「セルフ・コンパッション」

### 闘争—逃走反応 (Cannon, W.B.)

- ・ヒトや動物が自分にとっての脅威を目にしたとき、脅威に対して闘うため、もしくは逃げるために生理的覚醒（呼吸や鼓動が早くなる、汗をかく等）が生じること。

(例) スピーチや発表の際に、目の前の他者の反応などを脅威に感じるため、生理的覚醒が引き起こされ「緊張」・「あがり」が生じる。

### セルフ・コンパッション (Neff, K.D.)

- ・自分にとって困難な状況において、自分に優しい気持ちを向け、そのときの経験を良い・悪いと評価することなく受け入れ、そうした経験が他者と共通していることを認識すること。

(例) できない自分を責めるのではなく、完璧にできなくても、多くの人も同じように完璧でないと考え方を変えてみる。

人が緊張するのは生得的なメカニズムによるものなので、誰しもあることです。セルフ・コンパッションの考え方や、以前紹介した10秒呼吸法などのリラクゼーション法も有効とされているので、ぜひ自分なりに落ち着くことのできる方法を見つけてみてくださいね。

誰かに話を聴いてほしい、と思ったときは

電話 (052-747-6709) または メール ([soudan@sci.nagoya-u.ac.jp](mailto:soudan@sci.nagoya-u.ac.jp)) にご連絡ください ☺

相談申し込みフォーム→

