

緊張

小林ゼミ

人はなぜ緊張してしまうのか、その理由について気になった。心理的原因や医学的原因に基づいて研究し、解決策などを紹介する。

緊張してしまう心理的原因

- ・失敗することを恐れている
- ・大勢の前に慣れていない
- ・相手を意識しすぎている
- ・成功を意識して実力以上のものを出そうとしてしまう

医学的原因

強いストレスや緊張、疲労によって、神経伝達物質が体内で増加、あるいは減少する。それに伴い、脳や自律神経、腸などが刺激を受け、内臓器官や血管の働きに影響を与える。これらの神経伝達物質は、体内の行く先々の場所によってそれぞれ異なる働き方をしており、増えることが体にいい場合もあれば、悪い場合もあるという。

解決法は経験？

詳細は発表で。

その他、有名人の緊張・あがりに関わる名言の紹介もあり。