

緊張とうまく付き合おう！

4月

4月は新年度の始まりなど環境の変化や新しい生活リズムに適応する時期です。新しいことに挑戦する機会も多く緊張を感じることも多いのではないのでしょうか？緊張は、心身が「変化」に反応している証拠であり、決して悪いことではありません。しかし、過度な緊張は思うように力を発揮できない原因となることもあります。新しい環境でのスタートをスムーズに切るために、緊張をうまくコントロールする方法を見ていきましょう。

そもそも緊張とは？

緊張は、脳が「この場面は重要だ！」と判断し、交感神経が活発になることで起こります。これにより、心拍数が上がる・手足が冷たくなる・胃がキュッとするなどの反応が出ます。適度な緊張はパフォーマンス向上につながりますが、過剰な緊張は逆効果になることも。うまくコントロールすることが大切です。



緊張を和らげる方法

深呼吸

深く息をすることで、副交感神経が優位となり、自律神経のバランスが取れて、落ち着くことができます。

体の力を抜く

ギュッと力を入れてから、力を抜くことで、筋肉の緊張を緩和し血行が良くなります。

ツボ押し

手の甲側の親指とし人差しの間のくぼみ部分を息を吐きながら、「痛気持ちいい」と感じる位を目安に指圧します。

おまじない

「大丈夫」とポジティブな自己暗示（おまじない）で緊張をほぐしましょう。

心を落ち着かせる栄養素・食べ物

たんぱく質(トリプトファン)・ビタミンB

セロトニン(幸せホルモン)を作り出す
乳製品 ・ 赤身の肉魚 ・ ナッツ類

カルシウム・マグネシウム

神経と精神を安定させ不安を鎮める
乳製品 ・ 小松菜 ・ 海藻類

温かい飲み物でリラックス

身体の内側から温めると血管が拡張して血流がよくなり、自律神経を落ち着かせるために有効です。

おすすめ ココア

カカオに含まれる苦み成分の「テオブロミン」はセロトニンの分泌に働きかけるため脳をリラックスさせる

注意点 カフェインが入っている飲み物

カフェインは、緊張を助長させる作用があるため大量摂取は控えましょう。コーヒーの場合、1日3〜4杯を目安としましょう。