

緊張解消法

- (1) 面接で、緊張してしまう理由は、何が出題されるのか、うまく答えることができなかったらどうしよう、などと**不安**に思うことである。
- (2) 緊張は、交感神経が興奮してアドレナリンが過度に分泌されることで起こる。
- (3) 適度な緊張は必要である、と考え、緊張している自分を受け入れる。
- (4) 合否を決めるのは試験官である。「**人事を尽くして天命を待つ**」と考える。
不合格になったらどうしよう、などと余計なことは考えない。
- (5) 事前に大きく深呼吸をする。→副交感神経の働きにより緊張から解放される。
- (6) **客観的な状況を理解**できると、全く緊張しなくなる。
- (7) イーロン・マスクは、小さい頃、暗闇がとても怖かったが、「**暗闇とは、光点がないことが理由**」であることを知り、それ以来、暗闇が怖くなくなった。

以上