

## ◆先輩からのアドバイス◆

### 発表時の心構え

大学生になると人前で発表をする機会があると思います。発表に慣れていないと、緊張して普段通り話せなくなることでしょう。私はかなりのあがり症で、人前に立つと頭が真っ白になり何を話せばいいのか分からなくなってしまう程でした。しかし、今ではプレゼンでも特に慌てることなく話せるようになりました。どの様にして克服したのかを次にご紹介します。

まず、何故人前に立つと緊張するのかを分析してみると、私の場合、多くの人の目が自分に集中して、発言のミスが許されない場と思い込んでしまい緊張するタイプでした。この時の気持ちがあがる要因としては、「発言のミス」ではないかと思います。決してミスが許されない場面は、精神的ストレスの負荷が大きくなり、体がこわばってしまいます。

この対処方法としては、発表の始めにマイクテストを視聴している方々を見ながら行うことです。マイクテストであれば「発言のミス」があるわけでもなく、発声練習ができるからです。「あーあー」と言って、マイクを軽くたたき、「では、始めさせていただきます」と行えば、ある程度緊張はほぐれることでしょう。

この動作を発表前のルーティンとして、緊張から解放されましょう！

(理工学研究科 院生)