緊張を味方にする科学(リアプレイザル・筆記開示)

緊張は消すものではなく「使う」もの。言い換え(リアプレイザル)と書き出し(筆記開示)など、研究で試された方法を試験の場面に落とし込む。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. ドキドキは「体が本番の準備をしている合図」と捉え直す
2. 「落ち着け」より「ワクワクしてきた」と言い換える
3. 試験前に不安を紙に書き出し、頭の余力を取り戻す

緊張の正体:体が力を出す準備

心臓が速くなる・呼吸が浅くなる・手が冷たくなるのは、体が筋肉や脳に血液と酸素を送り、力を出す準備をしている反応。危険信号ではなく準備完了の合図とも読める。本番で崩れる原因は、緊張そのものより「緊張している=もうダメだ」という受け止め方にあることが多い。体の反応は同じでも、意味づけを変えれば使い方が変わる。

◆ 研究で試された4つの方法 4

どれも短時間・特別な道具なしでできる。効果は平均的な傾向で、全員に効くとは限らない

☐ **1 高ぶりを味方と捉え直す**

大学院入試(GRE)の模擬試験の前に「緊張による高ぶりは成績を助けることがある」と説明された学生は、説明されなかった学生より数学の得点が高かった(Jamieson ほか, 2010)。

☐ **2 「ワクワクしてきた」と言う**

スピーチの前に I am excited. と口にした人は I am calm. と言った人より、カラオケでも I am anxious. と言った人より成績が良かった。計算でも「ワクワクしよう」と促された人の成績が良かった(Brooks, 2014)。

☐ **3 不安を10分書き出す**

試験の直前に、試験への心配を10分間自由に書いた学生は、特に不安の強い学生で成績が上がった(Ramirez & Beilock, 2011。実験室と高校の教室で実施)。

☐ **4 自分を名前で呼んで考える**

「私は〜」ではなく自分の名前や「あなた」を主語にして考えた人は、一連の実験で、スピーチ前の不安が小さい・スピーチの出来が良いなどの結果が出た(Kross ほか, 2014)。

なぜ「落ち着け」は効きにくい?

不安と興奮は、どちらも心拍が上がった「高ぶった」状態。高ぶりを一気に静けさへ変えるのは難しいが、「不安」を「興奮」と呼び直すのは、高ぶったまま意味だけを変えればよい(Brooks, 2014 の考え方)。また、考えを無理に抑えようとすると、かえってその考えが浮かびやすくなることも知られている(Wegner ほか, 1987 の「シロクマ実験」)。消すより、向きを変える。

◆ 本番直前の90秒リアプレイザル 5

模試のたびに同じ順番で練習し、本番でも同じ動きをする

① **体の反応を実況する**
心の中で「心臓が速い、手が冷たい」と、見たままを言葉にする。良い悪いの判断はしない。

② **意味を言い換える**
「体がエネルギーを準備している。準備完了の合図だ」と言い直す。

③ **名前を主語にする**
「〇〇はここまでやってきた。〇〇ならいつも通りでいい」と、自分の名前を主語にして心の中で言う。

④ **吐く息を長く**
吸うより吐く方を長くした呼吸を3〜4回。肩の力を抜く。

⑤ **最初の1手を決める**
「大問1の設問から読む」など、開始直後の動きを1つだけ決めておく。手が動けば頭もついてくる。

◆ 筆記開示(書き出し)のやり方 4

☐ **1 いつ書く**
研究では試験の直前。受験生なら前日の夜・当日の朝・長めの休み時間が使いやすい。

☐ **2 何を書く**
試験で心配なことを、正直にそのまま。「長文で時間が足りなくなりそう」「落ちたら親に何と言おう」など。字や文のきれいさは気にしない。

☐ **3 どれくらい**
研究では10分。時間がない日は、心配を全部出し切ることを目標に短くてもよい(編集部の考え)。

☐ **4 書いたら閉じる**
書いた紙はたたんでしまう。読み返して分析し始めない。目的は頭の外へ出すこと。

◆ タイミング別:緊張とのつき合い方

いつ	やること
1か月前〜	模試を本番の練習の場と考え、上の90秒リアプレイザルを毎回くり返す
前日の夜	不安を書き出してから、いつもの時刻に寝る。眠れなくても横になって休む
会場に着いたら	席・トイレ・時計の位置を確認し、決めておいた見直しノート1冊だけを開く
開始5分前	吐く息を長く。心の中で I'm excited.(ワクワクしてきた)
開始直後に真っ白	鉛筆を置いて2〜3呼吸→受験番号を確かめる→一番やさしい設問から
休み時間	答え合わせはしない。次の科目の1枚だけ見る

◆ 緊張対策のよくある誤解 5

☐ ✕ ~~本番に強い人は緊張しない人~~
○ **緊張したまま力を出せる人**
高ぶりは力を出す準備でもある

☐ ✕ ~~「緊張するな」と自分に言い聞かせる~~
○ **「ワクワクしてきた」と言い換える**
抑えるほど緊張に意識が向きやすい

☐ ✕ ~~不安は考えないように封じ込める~~
○ **紙に書き出して頭の外に出す**
抑えた考えはかえって浮かびやすい

☐ ✕ ~~パワーポーズでホルモンが変わり強くなる~~
○ **ホルモンの変化は追試で確認されなかった**
Ranehill ほか 2015。気分の変化の報告はある

☐ ✕ ~~本番だけ特別な準備をする~~
○ **模試で練習した手順を本番でも**
慣れた手順は迷いを減らす

つらさが続く時は
このシートは試験前の一時的な緊張への工夫。眠れない・食べられない・気分の落ち込みが何週間も続くなど、毎日の生活に支障がある時は、一人で抱えずに保護者・学校の先生・スクールカウンセラー・医師に相談する。**相談するのは弱さではなく、立て直すための手段**。

◆ 確認テスト

1 Brooks(2014)で成績が良かったのは、課題の前に何と言った人？
a I am calm.　b I am excited.　c I am anxious.　d 何も言わない

2 Ramirez & Beilock(2011)で、試験直前に学生がしたことは？
a 単語を10分暗記　b 10分間の運動　c 不安を10分間書き出す　d 10分間の昼寝

3 Kross ほか(2014)で不安が小さかったのは、自分を何と呼んで考えた人？
a 自分の名前や「あなた」　b あだ名だけ　c 何も考えない　d 「私」

4 考えを無理に抑えようとすると？
a すぐに消える　b 眠くなる　c かえって浮かびやすくなる　d 記憶力が上がる

5 パワーポーズについて追試でわかったことは？
a 緊張が完全に消える　b 成績が2倍になる　c ホルモンの変化は確認されなかった　d ホルモンが大きく変わる

◆ 解答

1 I am excited. 高ぶりを興奮と呼び直す
2 不安を10分間書き出す 不安の強い学生で効果
3 自分の名前や「あなた」自分と少し距離を取る
4 かえって浮かびやすくなる シロクマ実験
5 ホルモンの変化は確認されなかった Ranehill ほか 2015

参考資料 Jamieson, Mendes, Blackstock & Schmader (2010) Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE. Journal of Experimental Social Psychology 46(1)／Brooks (2014) Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. Journal of Experimental Psychology: General 143(3)／Ramirez & Beilock (2011) Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. Science 331(6014)／Kross ほか (2014) Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. Journal of Personality and Social Psychology 106(2)／Wegner, Schneider, Carter & White (1987) Paradoxical effects of thought suppression. Journal of Personality and Social Psychology 53(1)／Ranehill ほか (2015) Assessing the robustness of power posing. Psychological Science 26(5)

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート
(全439本・無料)