

第六章 あがり症克服(実践編)

2. 自分のあがりの状態を具体的にします。

これまでの説明で、あがり症を克服するには「感情」と「身体的反応」など無意識に湧き上がることは変えられない。それらを変えようとするのではなく、それ以外の変えられるところから、すぐに出来そうな事から変えるのがコツだとおわかりいただけたと思います。

それでは、**具体的に何をどのように変えたらあがり症が克服できる**のか。早速、実践してみましょう。(おそらくこのワークで最初の成功体験を味わい、すぐに成功体験がクセになると言った意味がおわかりいただけると思います。)

具体的なあがり症克服の取り組みをする前に、まず知らなければならないことは自分のあがり症の状態を具体的に知ることです。

どんな時にどうなってしまうのか、そしてその時どんな事を感じて何を考えたのかを具体的に書き出します。同時に、最悪な感情を0点、最高に気持ち良い時を10点として感情点も記入してください(感情点はあまり深く考えず直観で書いてください)

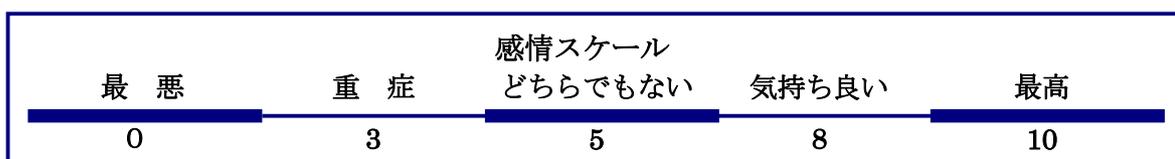
※ 感情点は次のワークで使いますので必ず記入してください。

【記入例】

いつ・どこで・どうなったか?	何を感じ・何を考えたか	感情点
来週の朝礼が決まり憂鬱になった	憂鬱な気分 失敗するのではと不安になった 人前で震えている自分を想像 みんなに笑われているところを想像	2
夜不安でなかなか寝付けなかった	失敗してきつと笑われる 緊張で頭が真っ白になったら 足震えているところを見られたら	0
会社で当日のことを思うと不安や憂鬱で仕事が手につかない	失敗するのではないかと 笑われるのではないかと 上手く話せなかったらどうしよう	1

第六章 あがり症克服(実践編)

当日、自分の順番を待つ間ドキドキして心臓が飛び出すのではないかと思ったほど	どんどん自分が緊張してくる 上手く話せないのではないかと	0
話を始めたら緊張で頭は真っ白 言葉が出なくなってしまった。 苦し紛れに次回までに話をまとめますと言ってその場から逃げた 脂汗が出た。体が震えた	話が思い出せずパニックになった 焦れば焦るほどますます思い出せなくなってしまった。 恥ずかしかった きっとみんな笑っているだろうな こんなことも出来ない自分は情けない	0



実際に自分のあがりの状態を具体的に試してみたいかどうかがでしょうか。

頭の中で考えている事を、書き出してみると気付く事も多々有るのではないかと思います。

次にやることは、あがりの状態をもう少し詳しく分析します。

第六章 あがり症克服(実践編)

3. あがりの状態を分析

あがりの状態をもう少し詳しく分析してみます。

あがりの状態はもう少し詳しく分けると「感情」「思考・イメージ」「行動」「身体的反応」の4つの関連する固まりに分ける事が出来ます。

話の便宜上、4つの島と呼ぶことにします。

あがりの4つの島

あがりの4つの島とは

- 思考の島：その時に考えたりイメージしたりすること
- 感情の島：不安や恥ずかしさなど無意識に湧き上がる感情
- 行動の島：その時のとってしまう行動
- 体の反応：震えや赤面など無意識の体の反応

自分のあがりの状態をさらに、この4の固まりに分解して分析します。

なかなか説明するのが難しいので、次ページにその記入例を示しましたので参照してください。

このワークシートへは前ページで挙げた自分のあがりの具体的状態から記入します。

【記入例】

エピソード

来週の朝礼が決まり憂鬱になった

体の反応

当日を考えただけで鼓動が早くなった

考え・イメージ

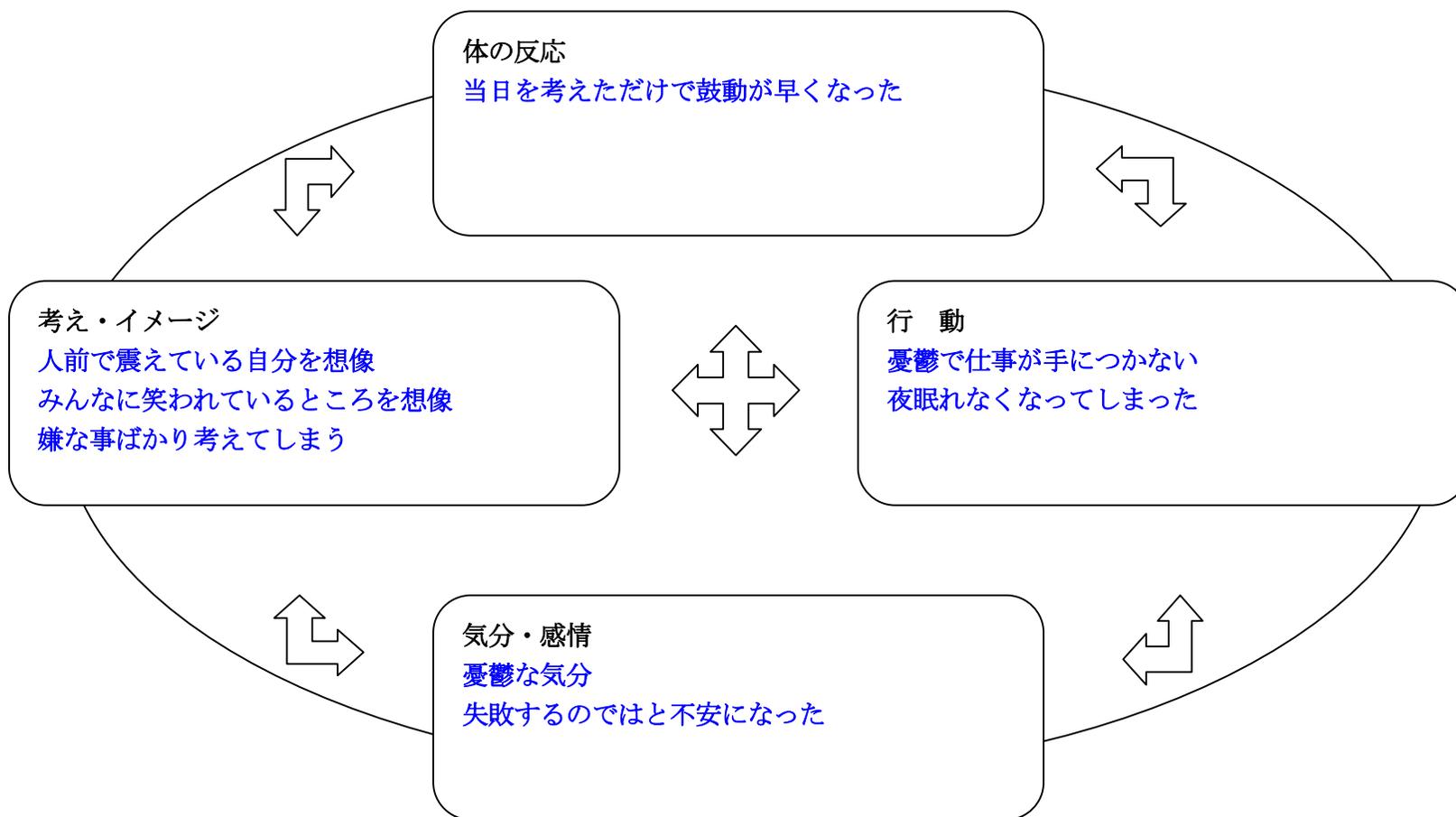
人前で震えている自分を想像
みんなに笑われているところを想像
嫌な事ばかり考えてしまう

行 動

憂鬱で仕事が手につかない
夜眠れなくなってしまった

気分・感情

憂鬱な気分
失敗するのではと不安になった



第六章 あがり症克服(実践編)

あがりの状態を4つの島に分けてみて自分のあがりの状態がどのような状態にあるのかわかったと思います。

この4つの島はそれぞれ独立しているのではなく「憂鬱になると仕事が手につかなくなる」と言うようにそれぞれが相互に影響し合っています。

それぞれが相互に影響し合っていますので、思考や行動が変わると感情や身体的反応も変わる事が予測出来ます。

憂鬱な気分や無意識に起きる体の反応など変えられないことを変えようとするのではなく、「思考・イメージ」「行動」など意識して変えられる所を変えます。

このようにあがり症を分析すると、変えられないのは何処で、変えられるの何処かはっきりします。これであがり症克服には何処を変えたら良いのかが見えてきました。

あなたがもし、これまで何かあがり症克服の方法を試されて思うような結果が得られなかったのは、直接変えられない「感情」と「身体反応」を変えようとしていたのではないのでしょうか？

それは、出来ない事。変わらない事を一生懸命変えようと無駄な努力をしていたと言えます。

あがり症克服の取り組みは簡単に変えられるところから、簡単に出来る事から変えます。

それではこの例について、具体的にどうやって考えや行動を変えあがり症克服につなげるのかその方法について話を進めます

まず、簡単に出来そうな「夜眠れなくなってしまった」から始めましょう。
意外に思うかも知れませんが、あがり症克服の方法の中で、「夜眠れない」ことを解決するのは簡単に出来ます。

その方法は・・・・・・・・
・・・・・・・・

以降は本編で