

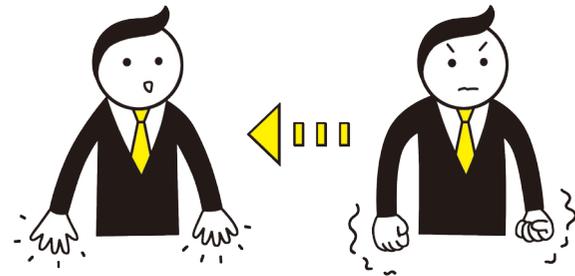


ROUTINE

18

ユルメル

## 緊張する商談があるときは 手を思いきり握って ゆるめる



緊張しないように努力するよりも、あえて意図的に緊張を高めたほうが、自然とゆるむことができます。手を思いきり握って、体の緊張を高めてからゆるめてみましょう。

お客さんのもとへ足しげく通い、やっとの思いで商談にこぎつけたら、誰だって嬉しいし、つい力みすぎてしまうこともあるでしょう。適度な緊張は集中力を高めてくれますが、緊張しすぎてしまうと、スムーズに事が運びません。そんなときは、**手をギュッと**と思いきり握って、ゆるめるルーティンを試してみてください。

じつは、「緊張をゆるめよう」「リラックスしよう」と意識しても、その通りにすることは、とても難しいのです。手や足などは、体性神経という神経系がコントロールしているの、意識すれば、あなた自身で動かすことができます。ですが、心臓や胃腸などは、意識しなくても勝手に働く自律神経という神経系がコントロールしているので、意識してコントロールすることが難しいのです。

これは、心臓が口から飛び出るほど緊張しているときに、「落ち着け！」と、どんなに唱えたところで、効果がないのと同じです。むしろ、意識すればするほど、逆に緊張が高まってしまいます。

そんなときの、とっておきの方法があります。

それは、緊張をゆるめようとするのをやめてみるのです。逆に、もつと緊張するように力んでみてください。たとえば、緊張が原因で手が震えてしまったら、手をギュッと、思いきり力を入れて握ります。そして、しばらくしたらフツと力を抜いてみてください。

手を思いきり握ることは、あなたの意志で実行できます。意図的に体を緊張させることはできるのです。そして、緊張した体は、今度は自然にゆるみ始めます。こうして体の緊張が落ち着いてくると、気持ちの緊張もゆるみ、平常心に戻っていきます。

私のお客さんで極度のあがり症だったHさんも、このルーティンを実践するようになってから、緊張しすぎて頭が真っ白になることが激減したそうです。どんなに緊張しても、さらに体を緊張させれば、緊張をゆるめられることを知って、「緊張する自分を冷静に見ることができるようになった」と話してくれました。

いざというときに効果があるので、気軽に試してみてください。