

プロローグ

● あがりや緊張を取るには、どうすればいいのか？

こんにちは！ 本書を手にとつていただき、ありがとうございます！

この本は――

「あがりや緊張、手足の震えを確実に克服したい！」

「ここぞ！ という本番で、力を発揮できるようになりたい！」

「ヤバい場面でも、落ち着けるようになりたい！」

「イライラや不安、ストレスから抜け出したい！」

「大勢の前でも、ビクビクせず、楽しんで話せるようになりたい！」

などと、切実に願っている人へ向けて書いた本です。

もし、あなたがそう願っているのなら、本書はあなたのために書かれた本です。

ところで、あなたに質問があります。

「あなたは、ふつうにペットボトルの水が飲めますか？」

なんだ、このバカな質問は!? と思われたかもしれません。

当然、飲めるでしょう。だって、自然に水を飲めばいいんですから。

でも、これが「大勢の人が見ている前」だったら、どうでしょうか？

あなたのプレゼンが始まる前に、みんな、あなたに注目している。口を潤す意味でも、落ち着く意味でも、水を飲もうとしている。さて、ふつうに水を飲めるでしょうか？

とたんに、大勢に見られていると意識するあまり、ペットボトルを持つ手が震えたり、口に入れるまでの動作がぎこちなくなったり、なかには飲めなくなってしまう人もいるかもしれません。とくにあがり症や緊張しやすい人にはなおさらでしょう。

本来、自然に飲めるのが、人目を意識したり、飲む動作を気にしたり、または過去に人前で緊張した体験が呼び起こされ、**心が凝りカタまってしまい、あがりたり緊張してしまつ**のです。緊張したとき、体もカタくなると思いますが、それは凝りカタまった心と連動して、カタくなるためです。

だから、あがりや緊張を取るためには、凝りカタまってしまった心をゆるませればいだけなのです。

●心をゆるませれば、まわりの人間関係も良くなる！

このことは、イライラ、焦りや怒り、嫉妬、不安、恐怖、ストレスなどもすべてそう。

ちょっとしたことでイライラしたり、傷ついたり、

不安や悩みで夜なかなか寝つけなかったり、

日頃からストレスを抱えていたり、

夫婦や職場、友人などの人間関係で悩んでいたりは……、

心が凝りカタまっているから。

力んで筋肉がカタまると柔軟な動きができないように、心が凝りカタまると柔軟に考えられなくなり、物事の見方や考え方、捉え方まで硬化してしまいます。

だから、意図的に心をゆるませることができるようになれば、これらのことから解

放されるようになります。

●本番に強い人と、そうでない人の違いは何か？

“ここぞ！”というプレゼンや商談で、あがり過ぎて失敗してしまう人。

一生懸命勉強したのに試験では、緊張して実力が出せない人。

スポーツでも練習ではいいのに、本番ではカタクなってしまう力が発揮できない人。

せつかくのチャンスだったのに、怖くなって逃げ出したりあきらめてしまった人……。

でも、逆に“ここぞ！”という大切な場面で上手くいく人がいます。試験や面接、スポーツの大会などでも、本番に強い人がいる。

その違いは、何か？

結局、心をゆるませられるかどうかです。

もっと詳しく言えば、「肝心な場面で、意図的に、心をゆるませられるかどうか」「本番でも、普段と変わらずに、ゆるんでいる状態（落ち着いている状態）のままですられる

かどうか」です。

先程の「ペットボトルの水」の例で言えば——（これが肝心な場面かどうかは置いて）——、もし大勢に見られていると思つて緊張してしまつたら、そこで意図的に心をゆるませて、リラックスしてから水を飲めばいいこと。もしくは、普段からどんな場面になつても落ち着いている心の状態であるよう鍛えておけば、大勢の前だつて気にすることなく、ふつうに水を飲むことができるでしょう。

● どうやってあがりを取るのかなんて、誰も教えてくれない！

「肝心なときにこそ、リラックスする」——言葉にしてしまうとカンタンです。

あなたも今まで学校の先生、上司や先輩、同僚から聞いたことがあるかもしれません。あがりや緊張克服の本にも、よく「リラックスが大事」とか書いてありますしね。

しかし——

「どうやったら、大切な本番で、リラックスできるようになるのか？」

「どうやったたら、緊張が取れるのか？」

「肝心な場面で手や足が震えちゃったら、どうやって治せばいいのか？」

「頭がまっ白になってしまったら、どう対処すればいいのか？」

「そもそも、どうすれば、あがりたり緊張しなくなるのか？」

を、具体的に教えてくれる人はいません。

いや、正確には教えてくれる人もいたかもしれませんが。

「自分の力以上に見せようとしなければいい」「深呼吸をして」「とにかく場数を踏むことだよ」「準備を万端に……」「緊張を受け入れろ」「何より自分を信じて」……などと。

でも、気休めぐらいにはなつたけど、ほとんど変わらなかった。まあ、これで落ち着けるような人は、そもそもあがり症ではないし、緊張しやすい人ではありませんが。

なぜ、教えることができないか？　と言ったら、あがり症でない人にあがり症の気持ちなんかわからないし、あがりてたいして悩んでないから、具体的にどうすればいいの
かを教えることができないためです。

でも、安心してください。

この本は、これらの疑問にすべてお答えしています。

なぜなら、この本は、「あがり症」や「過度の緊張」に20年以上悩み苦しみ続けてきた私が、必死にあがりや緊張を取る方法を探求し、いろいろな方法を試し、何度も失敗し恥をかいたり、不安や恐怖に潰されそうになったり、自己嫌悪に陥ったりしながら、誰よりも時間をかけて学び、考え、実践し、編み出してきた内容だからです。

● 実は、私は「極度の」あがり症だった!!

- 人前に立つだけで手や足がブルブル震え、顔や背中、脇の下、お尻に大量の汗をかく。
- 話そうとしても、口がカラカラに渴き、唇が歯にくっついて、ほとんど話せなくなる。
- 急な質問をされたり、目上の人と話すと、頭が真っ白になってしまう。
- プレゼンになると、どもったり言葉に詰まったり、声が裏返ったりしてしまふ。
- 名詞交換になると手が震えるので、極力したくない。
- 人が見ている前だと、たった1人だったとしても、文字を書く手が震える。

- 異性と話すとき緊張する。加えて好きな異性の前ではひどくあがってしまう。
- セミナーや飲み会など、人が集まる場合は緊張するので、極力行かないようにする。
- 少しでも緊張する場面を想像したり、思い出すだけで、心臓がドキドキする。
- 緊張すると、水を飲まなくてもトイレが尋常でないほど近くなる。また、何度行っても、また行きたくない。
- プレゼンや面接などがあると、1週間以上前から不安で眠れなくなったり、お腹を壊したりする。

——これは全部、過去の私のことです。誇張なんかしていません。逆に文字数(ページ数)の関係で、大幅に削り、少なくともとめているぐらいです。

そんな私が今では、何千人を前にしたって、ビクビクせずに、いや、むしろ楽しんで話すことができます。

本番になると力が発揮できず、悩んでいたり自己嫌悪に陥ったり、クサツたりしていたこともあった私が、今では、「ここぞー」という本番にこそ、力を発揮できるようになりました！

● **あなたが本当に変わりたいなら、絶対に変われる！**

今まで誰よりも時間をかけ、文字通り、血と汗と涙をかけ、あがりを克服してきた私だからこそ、この本が書けたと自負しています。

あなたも昔の私のように、あがりや緊張で今まで相当悩んできたことでしょう。あがりのため、肝心な場面で力を発揮できなかったこと。あきらめてきたこと。ひどく失敗したことや恥をかいたこと。チャンスだとわかっていても逃げ出してしまったこと。今でもずっと後悔していることがあるかもしれません。

その悩みも、この本で解決されるでしょう。

この本では、昔の自分のようなあなたのために、何度も書き直し、私が最近身につけたノウハウも含め、**最もわかりやすく、最も効果的かつ最短距離で結果が出せるノウハウやテクニク、考え方、在り方をお伝えしている**からです。

あなたの今のあがり具合、緊張度合いにかかわらず、あなたが変わろうと思っているなら、必ず変われます！

もうあがりや緊張で悩むことから克服されたい！

ここぞ！ という大切な場面で力を発揮できるようになりたい！

大勢の前に出たって、落ち着いて楽しんで話せるようになりたい！

そう思うなら、そうなります!!

もし、あなたがあまり緊張しないという人なら、本番でラクに結果を出せるようになるでしょう！

しかし、この本を読んだだけでは変わることはできません。

どんなに素晴らしく実践的な料理本を読んだって、当たり前ですが、実際に料理をつくらなければ、料理の腕は上達しません。

それと同様に、この本に書かれていることを実践しなければ何も身につけません。

でも、大丈夫です！ 実践する内容は、まったく難しくありませんから。料理で言えば、目玉焼きをつくるぐらいにカンタンです。


実践してみれば、早い人では10分後には効果を実感するでしょう。

もちろん、すぐに効果が出なかったとしても、何度も行なえば間違いなく効果は出て

きます。同じ料理も何度もつくるほど、美味しくなっていくのと同じように……。

ここまで読んでくれたあなたは、もう変わり始めています。だって、あなたはもう最初の一步を踏み始めているのですから。

それでは、第1章「ムダな力みを取って、体をゆるめる」のスタートです——。



見開きの左上端には折り線がついています。読んで理解し、実践したものは角を折り曲げるようにしてください。あなたが角を折ったページが増えれば増えるほど、あなたはどのような状況でも落ち着くことができるようになり、あなた本来の実力を発揮できる人になっていくはずですよ！