

◆企画名 もう大事な場面で失敗しない！！スピーチのプロが教える、緊張克服のためのメンタルトレーニング教室

日 程 2018年5月30日（水）

場 所 総合学生会館凜風館4階 ミーティングルーム

参加者数 24名（ピア・サポータ3名、研修生1名、一般学生20名）

目 的

大学生活をおくる中でプレゼンテーションや就職活動、新しい出会いや環境など緊張する場面は多くある。この企画を通して緊張のしすぎを克服することで自信を持ち、本来の自分の力を発揮し、より明るく豊かな学生生活がおくれるように支援する。

内 容

一般社団法人あがり症克服協会より講師の方をお招きし、あがりのメカニズム、緊張を抑える体作りについて講演していただいた。講演の後、実際に体を動かしながら緊張を解す方法について学んだ。

効 果

- ・参加者からは、これから学内での発表が多くなることもあり、自信が持てたとの声をいただいた。
- ・参加者同士で仲良く話すことができ、新たな友人作りのきっかけになった。
- ・参加者が講師に気軽に質問することができ、講師の方にも親身に相談に乗っていただいていた。

改 善 点

- ・当日の欠席が多く、講師の方に迷惑をかけてしまった。
- ・備品利用や資料準備に関して、講師の方へのヒアリングが上手くできておらず、開催日が近づいてから対応することになってしまった。
- ・座席を指定するべきだった。

感 想

- ・当日の欠席が他の企画よりも少し多く発生した。リマインドメールなども送信している結果であり、今後は申し込みの際に電話番号を聞くなど連絡をとれるようにして、当日の欠席をなくす仕組みを導入したい。
- ・企画終了後にも、講師と参加者の間で活発な会話が行われており、非常に良い雰囲気できていた。