

決して悪いものではありません



緊張は誰でもするものです



適度な緊張は集中力や注意力を高めパフォーマンスを向上させますが、緊張しすぎると、頭が真っ白になってしまったり、身動きがとれなくなったりと、本来の能力が発揮できなくなることもあります。

少しでも心を落ち着かせいつも通りのパフォーマンスを発揮するため、対処法を身に付けてみませんか？

今回は、自分が人前で緊張する原因について、チェックシートを使って探っていきます。

自分に合う「緊張と上手に付き合う方法」を見つけてみませんか？

**2026年 1月 14日（火） 14:00~15:30**

**場所： 福島県北・相双地域若者サポートステーション**

**参加費： 無料**

※参加にはサポートステーションへの登録が必要です。  
ご興味のある方は、下記までお問い合わせ願います。

**【問い合わせ先】**

厚生労働省 地域若者サポートステーション事業

福島県北・相双地域若者サポートステーション

TEL: 024-563-6222 FAX: 024-563-6223

[info-fukusapo@beans-fukushima.or.jp](mailto:info-fukusapo@beans-fukushima.or.jp)

