



健体康心



「丸暗記」より「自分の言葉」で伝えよう！

～面接と「脳の記憶」の切っても切れない関係～

3・4年生の就職希望者の面接練習が始まり、「用意した文章が思い出せない…」「自分の言葉で話すのって難しい」と感じている人が多いようです。実は、緊張したときに頭が真っ白になってしまうのは、「脳の仕組み」が関係しています。脳のクセを知って、就職や進学の手続きに生かしてみましよう！

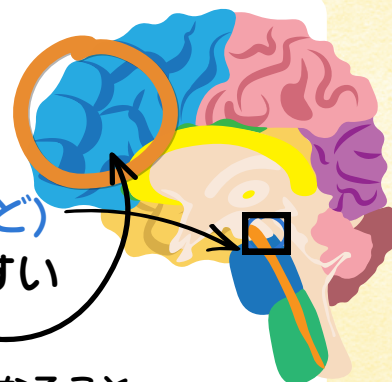


なぜ緊張すると「頭が真っ白」になるの！？

【頭が真っ白になる仕組み】



- ① 強い緊張を感じる。
- ② 脳の「危険センサー」が反応！(扁桃体など)
へんとうたい
- ③ 考えをまとめる働きが一時的に弱まりやすい
(前頭前野ぜんとうぜんや)



※緊張すると、覚えていたことが一時的に思い出しにくくなる場合があります。「頭が真っ白」=能力不足とは限りません！

脳に届く！「自分の言葉」で話すための3つのヒント

① 覚えかた

- ✗ NG： 文章を丸暗記する
- OK： 「その時の場面」を頭に思い浮かべる

② 覚える量

- ✗ NG： 長い原稿を全部覚える
- OK： 「一番伝えたい言葉を1つ」だけ決める

③ 頭が真っ白になったら

- ✗ NG： 「やばい！」と焦って思い出そうとする
- OK： 「息をフ～ッと吐く」(落ち着きを取り戻そう！)



養護担当より

就職試験に臨む3・4年生や、26日の生活体験発表大会に向けて原稿と向き合う学校代表の生徒。[自分の言葉でどう伝えるか]悩みながら、ガツンとやる姿は本当に素敵です。1-2年生のみなさんも、挑戦する先輩たちの背中をあたたく見守り、応援してもらえたら嬉しいです。定時制の教職員みんなで、みなさんのガツンとやる姿を応援しています！