

# 人前であがらない！ 緊張から自然体になるコンディション作り



人前でスピーチやプレゼンテーションをする時、緊張していつもの力が発揮できなくなったこと、ありませんか？

緊張すると、自分の身体や心にはどんな変化があるのでしょうか？

どんなふうになれば、その緊張をほぐすことができるのでしょうか？

「緊張を味方にする」ための考え方・リラックス法などを学び、簡単なシアターゲームを通じて、自分をコントロールする力を身に付けましょう。

2022年

**日時** 3月12日(土) 10:00~12:00 **場所** 府中市市民活動センター プラッツ 第3会議室

**講師** 櫻井麻樹 (「千夜二夜」代表) **対象** 中学生以上 **定員** 先着15名 **参加費** 無料

- 内容**
1. 「今の状態」を知る!(短い自己紹介をして、自分が緊張するとどうなるのかを知りましょう)
  2. 「緊張の仕組み」を知る!(緊張する時、脳の中で何が起きているのかを説明します)
  3. 空間を自分のものにする!(リラックスできる環境のつくり方を学びましょう)
  4. コミュニケーションを取ろう!(シアターゲームを通じて、セルフコントロールの練習をしましょう)

※シアターゲームとは…俳優のトレーニングやメンタルケアに使われる手法。リラックスやコミュニケーション力向上などの効果がある。

お申込は  
こちらから



<https://bit.ly/3nhYtH7>

府中市市民活動センター プラッツ

〒183-0023 東京都府中市宮町1-100 ル・シーニュ5、6階  
京王線「府中駅」南口からペDESTリアンデッキ直結

TEL 042-319-9703

メール moshikomi@fuchu-platz.jp

担当 春山、神名川、道具

FAX 042-319-9714

HP <http://www.fuchu-platz.jp/>



## 千夜二夜 (府中市市民活動センタープラッツ登録団体)

**団体の目的** 演劇を通してコミュニケーションの面白さに触れたり、日々のストレスを減らしたりすることで、誰もが日常を楽しく生きる手助けをする。

**団体の活動** 演劇やコーチングなどの手法を使って、表現、コミュニケーション、メンタルケアのワークショップとパフォーマンスの創作活動

講師

櫻井麻樹 (千夜二夜代表)



## 講師派遣ご依頼ください!

「千夜二夜」は、令和3年度講師のタマゴとして出張講座を承ります。

### 講座内容

子供から大人まで自由な表現を楽しむパフォーマンスの創作活動や身体の仕組みを知り、心身をリラックスさせるワークショップほか

### 依頼料

無料(令和4年3月末日までに実施する講座が対象。その後の実施については有料)

内容や日時など、詳細はプラッツ講師育成派遣事業担当(春山、神名川、道具)までお問合せください。  
またプラッツには、他にもさまざまな分野の「登録講師」「講師のタマゴ」が登録しています。  
こちらの詳細についても、お問合せをお待ちしています。

