

仏検の面接で緊張したときの対処法！本番で大事なことは？



[前回](#)

の記事

では、仏検が

フランス語学習にとっても役

立つということをお話ししました。今回は

試験中の緊張感にどう対処すれば良いか？

についてご紹介します。緊張して本来の力が発揮できないと悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

仏検の面接で緊張したらどうすればいい？



仏検の一次試験が終わってホッとするのも束の間、準2級以上の受験者には二次試験（口答試験）が待っています。口答試験で何より**ストレスを感じるのが当日の「緊張感」**ではないでしょうか。

もちろん筆記試験でも緊張しますが、面接での緊張感は半端ではありません！「試験どころか、普段のレッスン中でもフラフラで話すのは緊張する！」という方も多いと思います。この緊張を解くための何か良い手立てはないのでしょうか？

筆者も自他ともに認める超アガリ症なのです。なにしろ仏検2級の面接ではあまりに緊張している姿に試験官がビックリしてしまい、「大丈夫、落ち着いて下さいね！」と声をかけられる始末でした。

本番で頭が真っ白にならないために大事なこと



英語の通訳案内士試験では、途中から震えが止まらなくなりました…。本当に思い出だけでも辛いです。しかし、そんな緊張状態であっても、仏検も通訳案内士試験もどちらも合格することができたのです。

超アガリ症に深く悩んでいた私ですが、これらの経験から学んだことは「緊張しても、それが理由で落ちることはない！」

ということです。「緊張しないで」、「リラックスして」というアドバイスほど無意味なものはないでしょう。誰も緊張したくてするものではありませんし、それを言われたら余計に緊張してしまいます。

「リラックスしなければ！」と自分にプレッシャーをかけるより「緊張するのは仕方ない。試験（あるいは外国語レッスン）なんだもん。」と開き直ってしましましょう。

大切なのは目的のためにしっかり準備をすることです。しっかり準備したことは緊張していても必ず本番で現れるものなのです！

まとめ

仏検から筆者が学んだ大事なことをご紹介しました。これは仏検だけでなく、何においても本番というのは緊張します。だけど、
緊張して頭が真っ白にならないためにも準備すること
がなにより大切なのです。受験なさる方、ご健闘をお祈りしています！

執筆 Akiyo

オンラインフランス語学校
ENSEMBLE EN FRANÇAIS
アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

