

楽器演奏を**楽しむためのメンタルガイド**

～なんてダメな演奏なんだ！と責めてしまう自分と
上手く付き合う方法～



こんな経験はありますか？

- ・思った通りの演奏ができず、自分が情けなくなる
- ・やりたくてやっている演奏のはずなのに、ミスをしない事だけ考えながら演奏している
- ・練習は自分を追い込むものとして、苦しくとも自分を追い込み続けてしまう

僕自身も、こんな悩みを長い間持ちつづけ
本番の演奏も上手いかず
苦しい思いをずっと繰り返していました。



そんな経験から、
どうやったらそういう状況を抜け出し
もう1度演奏を楽しめるようになるのかを
ガイドするための本として
このレポートを執筆しました。



とはいっても、
難しい専門用語を使ったりはしませんし
メンタルケアの医療行為を行うなんてものでもありません。

演奏者としてステージに立つとき

- ・どんな考え方が
楽しみながら演奏できる助けになるか
- ・不安や緊張を感じても
どうしたら、それにならな
演奏出来るか？



という、
演奏者としての心構えや、
本番直前での、メンタルリラックスが主な内容であり、

今日からでも実践できる
分かりやすい内容をまとめてあります。

このレポートが
あなたがもう1度演奏を楽しめるようになるお役に立てば、幸いです

責めてしまう気持ちの裏側は、**向上心**

合奏やアンサンブル、コンクールなどで

- ・自分だけ音が合わない感じがして悔しい
- ・自分が満足に演奏出来なくて、自分を責めてしまう

皆さんにも、こんな経験はあるでしょうか？

演奏していて生まれるこの気持ち
ホントはつらいこの悔しさや自分への批判
いったいなぜ生まれてくるのでしょうか？

それは、
向上心があるからこそです！



「もっと自分の理想通り演奏したい」
「合奏のメンバーと、一緒に良い音楽を作りたい」
「もっと来てよかったと思ってもらえる演奏がしたい！」

今の状態からさらに上達を目指す気持ち。
出来ないことを出来るようにしようとする気持ち

これらは、全部
向上心があるからこそ
生まれてきます。

今の現状に満足なら
なんにも不満なんて起こりません。

しかし…。



実際は

もっと、より上手になりたいから
今の自分の欠点を克服し、イメージ通りの演奏をしたいから

向上心が生まれて
より良くしていこうとするんですね。

向上心があるからこそ
悔しさをバネに頑張ろうとしたり
自己批判をしているんです。

自分にダメ出しをしてしまうのは
今よりもっと上手になりたいがために
起きてしまう事なんです。



自分への批判だけでは、 良い結果を生まない。

こうした悔しさをバネに理想に向かい頑張ったり
自分を批判して、欠点を直そうとするのは
自分の理想と今の現状を比べている
いわば「**比較**」でみた視点です。

でもこのやり方って、
いつまでたっても終わりはしません。

他人と比べていれば
他人も、自分と同じ時間の分成長するし、

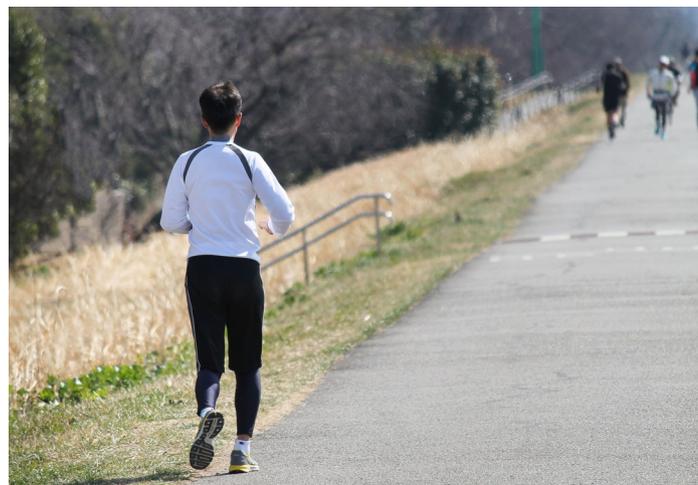
自分の理想と比べていても
自分の音楽や演奏が成長すればするほど、
理想は先に進んでいくからです



もちろん、
自分の理想を追いかけることは何も悪くはありません。

ただ、このやり方は
心や意思を運動させ続けるようなもの。

ずっとマラソンし続けるようなものだということは
覚えていてほしいのです。



身体が永遠に走り続けることは出来ないように
心もずっと頑張り続けることは出来ません。

頑張り続けたあと、
自分に対するケアが無ければ
当然、疲労がたまる一方です。

心の疲れは分かりづらいものですが
心が疲れると演奏するのが楽しく無くなってしまいうように

目に見えない部分で、気が付いたら
あなた自身を蝕むこともあります。

なので、理想を求め歯を食いしばり頑張る事はあっても、
それが続けられないほどッ疲れてきたと思うのなら
時にはやり方を変え、休む事だって必要なんです。



向上心そのものは
より上手くなるため、
理想通り演奏出来るようになるための大事な気持ちです。

でも、そのためのやり方が
自分への批判や、自分を追い込んでゆく練習**だけ**だと
どんな人でも疲れたり、つらくなってきます。

負荷をかけると成長しますが
負荷が多すぎると、あなた自身を壊してしまうんです

上手くなるためのやり方は自己批判だけではありません
別の、もう1つのやり方があります。

もう1つの、上手くなるやり方

結論から言いましょう。

自分がより上手くなり、また演奏が楽しめるようになる、もう1つのやり方。

それは、他の人が出来てるとかは関係なく

今、自分が出来てることを認めてあげる事です。



自分のできている事を認めるというのは、

いま、自分はどんな楽器が演奏出来て
どんな音域まで演奏出来て
楽譜も読めるようになっていて
奏法もこんなことを知っている！



こんなふうに
自分が音楽でできること、演奏でできることを、
見直してみるやり方です。

これは何かと比較する必要はありません。
自分の理想とも比べる必要がありません。

ただ出来てることを認めるだけなんです。

極端な話

「楽器の持ち方を知っている！」

「1つでも音を出すことが出来る！」



pixta.jp - 523972

こういう事も、立派に培ってきた、演奏のスキルなんです。

自分を批判するやり方が
「**比較でみる事**」なら

出来ていることを認めるやり方は
「**事実を見つける**」やり方なんです。

先ほども言いましたが、
他の人との比較や、自分との比較
これはいつまでたっても終わりません

自分が成長すれば、
自分の理想もまたどんどん高くなりますし

他の人もまた
自分と同じ時間、
努力し、成長しつづけているかもしれないのです。

比較対象も成長し続けるならば、
比較は、
ずっと終わらない比べ合いに
なってしまいます。



なにより、こうして比較の視点で演奏している時
誰に、何のために演奏したいか、その事を覚えていますか？

比較しているときは、そういうことを考える余裕もなくなってしまうんです。

あなたが楽器の事を知っている事や
楽器から音を出せるという事。

これらの事実は、比較する必要がありません。

**事実は事実としてそこに在り
だれもその事実を消すことは出来ないからです。**



だから《あなたが今、出来る事》という事実をしっかりと見て、
それを育てていく事でも、

あなたは成長してゆけるんです。

さて、なぜこんな風に
出来てることを見つけて自信をもったり
肯定的に自分を考える必要があるんでしょう？

それは、

**あなたの出来る範囲で
あなたが演奏しやすい状況を
あなたが作り出す必要があるからです。**

演奏しやすい環境を作る

音楽を演奏するうえで、
重要な事が1つあります。

それは、
**あなた自身や周りの環境が
心身を傷つけるものの無い、
安全でな環境であるという事**です。



例えば何かの危険にさらされてたり
すぐ近くで自分の身に
ケガを負ってしまいそうな環境がある時
これはもう演奏どころではありませんよね

全力でその環境から逃げるor遠ざけようとするだろうし
それは自分の身を守るための大事な反応です。

コンサート会場を思い浮かべてみてください

(事故・地震等のどうしようもない状況を除き)
自分が傷つくような道具は周りにはないし
自分の身が**危険**になる状況ありませんよね。



少なくとも演奏者も聴く側も、
安全であるという前提条件があるからこそ
演奏したり聞いたりできるんです。

これはメンタル面でも言えます。

**自分が、自分あるいは他者によって
非難・批判を受ける状況下で
演奏したいと思えるでしょうか？**



きっと誰もが、そんな状況では演奏したくないでしょう。

この問題について語る時、
避けては通れないのが

【お客さん側は、自分の演奏をどう思うか？】という点です。

もちろん、演奏を聞いたとき
お客さん側が自分の演奏をどう思うか？どう批評するか？
それはその人の自由です。

良い演奏だったと言ってもらえたり
あるいは「ここが悪かった」なんて、
言われることもあるかもしれません。

ただ、ここで1つポイントなのが

**他人からの批評や言葉をどう受け止めるか、
それはあなた自身で決めて良いことなんです。**

あなたが、他人から言われた言葉をどうとらえるか？

いい意味で受け取るか、あなた自身に対する非難や否定として受け取るか、あなた自身が受け取り方を選択できます。

もし、あなたにとっての演奏しやすい環境が
非難や批判されることの無い環境なら

他の人からの言葉を、
肯定的な言葉として受け取るフィルターを
あなた自身の中に作る必要があります。

この時、
あなたがあなた自身に言っている言葉も
変にプレッシャーがかからず、実力が発揮できるようよう

良い影響をもたらす言葉を選ぶべきなんです。

自分への言葉は、自由に選べる

安心して演奏できる状況を生み出すために
自分への言葉は変えることができます。

良い演奏が出来た時、
自分の思い通りのことが出来た時。

あるいは
上手くいかないことがあったとき
本番で演奏を失敗したとき。

あなたは自分に、
どんな言葉をかけていますか？



思い出してみてください

演奏でも、日常でも、
あなたは何か失敗をしたとき、
あたりまえのように自分を責めたりしてはいませんか？

上手くいった事、出来た事に対して
自分をほめたり、出来たことを認めたりといった事はしていますか？

責める言葉、非難される言葉を受け取れば受け取るほど、
身体は固く、動きづらく、息も吸いづらくなり
その場にいる事が苦痛になってきます。



もし、こんな風に、
あなた自身に批判的な言葉を向けてしまう事があるなら

自分に向けての言葉は
自分が自由に選べるということを出してもらいたいです。

ミスをしてしまったから
「なんてダメな奴なんだ！」
と自分を責めるだけでなく

・ここは失敗しちゃった、こういうのが原因だったかな？

・失敗しちゃったけど、今気にしてもしょうがない、まあいいや！
後で挽回すれば大丈夫！

という言葉だって、かけてあげていいんですね。

本番での演奏の時だって同様です。

控室で、ステージ袖で
開演まで5分前！という時だって
例えばこんな言葉を、自分に向けてあげられます。

「あとはもう、どんな音が出たって、練習したことを信じてやってみれば良い」
「音が外れるかもしれないけど、構わず音楽を演奏しつづけて大丈夫」

想像してみてください。
もしこんな言葉をかけられたなら、
演奏する事に対する不安や緊張は、どうなっているでしょう？

もしこれらの言葉を自分に言う事で
あなたの不安や緊張を鎮め、
何か、演奏しやすが感じられるなら

ぜひ今度から
労わりを持った、優しい言葉を使
ってあげてください



あなた自身を大切にする

演奏してる最中でも、普段の生活の中でも絶対に関わってくるのは「自分自身」です。

自分という存在があるからこそ、演奏する事に対して楽しさを感じたり、普段の生活に安らぎを感じる事もあるでしょう。

反対に、苦しさ、つらさと言った、出来れば避けたい感情を感じてしまうのも自分があるがゆえです。

何をしていても、どんな時でもあなたは、今、この場にいるあなた自身と関わっています。

食事しているときも、働いてるときも、寝る時も、もちろん、演奏しているときも。
どんな時でも、必ず自分という存在はそこに居ます。

自分という存在は、褒められればうれしいし、叱られれば悔しいし、
誰かと笑い合えば楽しいし、
誰かから言葉の暴力を受ければ、心が傷ついてしまいます。

こんな、あなた自身という存在に対し、
あなたはどうか関わりますか？

**どんな時も関わっている存在だからこそ
あなた自身を、あなたの身も心を**

あなたが大切にすべきです。



常に自分をずっと批判したり、
自分の出来ない点、嫌な点を批判しつづける事は
とても疲れ、キツイやり方です

だから、
自分の出来る事、持っている良い点に目を向けて
自分を大事にする事が必要になります。

そして、自分が自分とどう関わるかは、
全て自分の自由意思で関わり方を決められます。

自分に甘くしてければそうして良いし、厳しくしたければそうして良いんです。

親や教師から厳しくしつけられたから、自分もそうしなきゃいけない
なんてことは無く

その時その時に応じて、必要で大事だと思う関わり方を
あなた自身で再選択して行って良いのです。

そして、
100%完璧に自身を大事にしなくとも構いません。

心というのは割り切れないものです。

なにか失敗してしまい、自分が嫌になってしまう事がある時。

70%は自分を責めてしまったとしても
残りの30%で、
失敗したことを労わったり、慰めたりして
自分を大事にすればいいんです。

自分の失敗について、
批判や否定しようとするのも、また自分です。

そこで自分自身と敵対せず、そういう気持ちも含めて、
自分を大事にしてあげていいんです。

今まで、他人からどう言われたり、
あなた自身が、自分をどう蔑んできたとしても、

これまでの事に関係なく
あなたがあなた自身を大切にしているというのは、

僕たちが、1つの権利を持っているからです

いつ、どの場所で、何をしていても
【あなたはそこにいて良い】

最後に、
僕も含めて、皆さんも無条件に持つ権利があります。

それは

どんなタイミングで、何に失敗し、
迷惑をかけ、
周りを傷つけてしまったと思い込んでいても

あなたは、そこに存在し、そこに居て良い

という権利です。

もし今、何かに悲しみを感じ、打ちひしがれているなら
ただ思い出してあげるだけでいいんです。

**あなたは今、ここにいる、この文章を読んでいる。
今いる場所で存在していて良いという事をです**

その上で
自分がどうしてそこに居るのか？
何をやりたいと思っているのか？
を思い出せば良いんです。



例えば、もしこれから演奏の本番前で、
失敗しちゃいけないとか、自分の演奏で迷惑をかけてはならないとか

そんな緊張と不安を感じてしまっているなら

周りを見渡しながら《自分は今ここにいて良い》という事実を再確認し

今日演奏する空間

今日一緒に演奏する人たち

今日演奏を聞いてくれる人たちの事を考え、

ただ演奏をしたくて、その場にいるのなら
演奏を楽しみながらして良いんです。



安心して演奏するために
楽しんで演奏するために、

「自分は、ここにいて良い」ということを思い出し、

安心して演奏できる環境を
自分の出来る範囲で作り出し

自分に対してどんな言葉をかけてあげるか考えながら

《誰に何をしたいくてその場で演奏しようとしているのか》
を思い出してみる。

これが、演奏を楽しむためのやり方です。



もし、今までと違い
演奏が楽しくない、楽しめなくなっているのなら

このレポートが、1つの助けになれば嬉しく思います。

これからは、あなたが、あなた自身を労わり、大切にしながら
あなたの演奏の目的に向けて
周りの環境や、あなた自身を整えてあげてください。

どこかで、再びお会いできるのを楽しみにしております。
それではまた！

竹内ヨシタカ