

生徒に力を発揮させるためのメンタルトレーニング

スポーツの分野で培われてきた身体や“こころ”のコンディショニングづくり、またビジネスの分野で最近進んできた「コーチング」と言われる、人を指導する方法の研究が、いま、音楽の分野でも大きな注目を集めています。

ここでは、音楽教育や音楽演奏における“こころ”のコンディショニング作りについて、現在この分野の第一人者で『演奏者のためのメンタル・トレーニング演奏者勝利学』『生徒を最高に輝かせるピアノの先生のためのコーチ力』などの著書を発表し、大きな反響を呼んでいるスポーツドクターの辻秀一先生にお話を聞いてみました。

なぜメンタルトレーニングが必要なのか

練習でできているのに、本番で実力が発揮できないのは“こころ”の状態が大きく影響



演奏というのは、そのときの“こころ”の状態とからだの状態、そして技術の3つの要素でできています。スポーツで言えば“心・技・体”です。みなさんは練習で技をみがいています。技には大きなエネルギーが注がれ、練習によって地道に培われるものですから安定しています。

ところが、パフォーマンス（演奏）は技だけで決まるわけではありません。ここに大きな勘違いがあります。「技＝演奏」ではないのです。つねに技に加えて体、からだに関係してきます。身体にも2つあって、安定しているところ、たとえば手の大きさや演奏の持続力などと、コンディションと言われる変動するところ「今日は寝不足だ」「調子が良くて指が動く」などを感じる部分とがあります。さらに心、こころの状態がもっとも激しく変動し、演奏に影響をおよぼしてきます。

“こころ”の状態は何で決まってくるかというと、“環境”“経験”“他人”です。家にいるのと人前にいるのとでは環境が変わります。スポーツで言えばホームアンドアウェー。下手になるのではなく、環境で“こころ”の状態が変化しているのです。経験とは、本番の日の出来事です。たとえば会場へ向かう途上で、電車が遅れた、あるいは寝不足であるなどです。普段はあまり気にしないけれども、本番の日はこうしたことが気がかりで“こころ”に大きく影響してきます。加えて本番では他人がいます。つまり評価されると言うことです。また本番の日は、朝からお母さんや先生に「今日はがんばってね」と日常の練習やレッスンではあまり聞かれない言葉をかけられることがあります。こうした自分以外のひと（他人）の行動や言

葉が“こころ”を変動させる原因になります。

それぞれを数字で表すことは難しいですが、日々の練習で演奏技術は安定している、体力もついてきた、体調もまあまあ、であっても“こころ”の状態が安定せずに沈んだ低いレベルであれば、演奏はもっとも低いものに合わせられてしまうので、結局演奏のレベルも低くなってしまいます。本番で実力が発揮できないのは、こうした理由によるものです。だから、もっとも不安定なこころの部分に着目して、トレーニングしていかなければならないのです。

自身で“こころ”を良い状態にするのがメンタルトレーニング



環境、経験、他人というのはつねに存在し、自分ではコントロールできません。メンタルトレーニングとは、自分で決めることのできないものに“こころ”を左右されるのではなく、自分自身で“こころ”を良い状態にする力を養っていかうということです。これがみなさん足りていない。

ピアノの先生は、生徒さんの“こころ”を良い状態にする力、つまり「コーチ力」を持つべきです。ピアノの先生は心理学の専門家ではありませんので、生徒さんひとりひとりにメンタルトレーニングを行うのは難しいと思いますが、コーチ力からもう一歩進んで「こうすればコンクールでも、本番でも安心だよ」というような、生徒さんが自分自身の“こころ”を良い状態する力を授けることができる「リーダー力」を持つことができればもっと良いでしょう。

コーチ力、リーダー力でもっとも大事なことは、実はピアノの先生が自分の“こころ”をつねに良い状態にする力を持っていることです。人の“こころ”は鏡のように自分の“こころ”の姿が相手に映ります。先生が「ああどうしよう」では、生徒さんの“こころ”も不安になってしまいます。

もうひとつピアノの先生が果たしている大きな役割は、生徒さんの“こころ”の状態を左右する環境、経験、他人の3つの要素も日常的に先生が与えているということです。ダイレクトに“こころ”

の状態を決め得るコーチ力と合計すれば、非常に大きな力になりますから、ひとのパフォーマンスに影響を持つ先生や上司と言われる方々が、“こころ”や脳のはたらきについて知識を持つことは、これからの社会においてとても重要です。

生徒さんの家庭も“こころ”の状態をつくる上で重要な存在



まさに環境、経験、他人の面で先生以上に影響を与えているのは親御さんです。ぼくが主宰している子どものためのスポーツ塾では、子どもの“こころ”の状態を良くする力を育て、良いバスケットボールをさせるためにもっとも重要視していることは、もちろんコーチたちを訓練することもあります。コーチが子どもに触れるのは週に1回です。長い時間子どもと過ごしているのはお母さんです。お母さんがしっかりしていれば、子どもはいつも“こころ”を良い状態にして、先生のところに来られるでしょう。

ピアノの先生は技術を教えることが確かに重要です。もちろん子どもの“こころ”を良い状態にする必要もあります。しかし、本番で本当に実力が発揮できるようにと考えれば、先生のやるべきこととして、普段から子どもの“こころ”の状態を良くするための親子の関係に気を配り、お母さんたちに、子どもの“こころ”の状態を良くするのはお母さん次第だと教えてあげなければなりません。お母さんのコーチ力はとても重要です。

いままでできていたことが、できなくなってしまうスランプについて



環境、経験、他人がなぜ“こころ”の状態に悪い影響を与えるかということ、これらを脳が認知して、自分で悪い意味づけをしてしまうからです。経験が増えることはこの認知が増えることでもあります。若いころ、ものごとをはじめたころは経験が少なく、いわゆる怖いもの知らずです。ところが経験を重ねていくうちに自分なりの定義づけが生まれてきます。たとえば「良い演奏とはこうあるべき」というような。これがまた自分を苦しめていきます。

音楽の世界では、目の当たりすることは少ないと思いますが、スポーツではイチロー選手のように、マスメディアがこうしたストーリーをしばしば取り上げますので、見たり聞いたりする機会が多いのではないのでしょうか。

こんな方々がよく学びに来ています

親御さんとの間に問題がある事例



まずは悪い例。最近よく言われるモンスターペアレンツのケースです。ピアノ教室の講師をおつとめなのですが、なんでもかんでも先生の責任と親御さんが言うてくるために、非常に落ち込んでしまっています。メンタルトレーニングというよりその前の段階、カウンセリングの時間の方が長くなります。コーチ力にも関係しますが、カウンセリングの手法として、人は理解してもらいたいという本能的な望みがありますので、まずその先生がそういう落ち込んだ



状態になってしまうことを理解してあげるようにしています。これは共感ではなく、その先生の気持ちをこちらが理解していることを十分に伝えることが大切なのです。理解してもらえただけで人の“こころ”は良い状態の方へ向かいます。解決策はそのつぎです。

子どもでも同じで、たとえば「宿題やるのヤダ」と言えば、親は怒ります。しかし宿題やるのをヤダと言うことと、実際にやらないのでは違います。ヤダという子どもの気持ちを理解した上で、「いまはヤダと思っているのね。でも宿題やったほうが良いかどうかはちゃんと考えてね」というように怒らずに言ってあげるのが、この場合良いでしょう。

この方のケースで解決策は、落ち込んだ感情はその考え方がもたになっているので、それを否定せずに別の考え方があることをお話しします。ものの本にはよく考え方を「ネガティブでなく、ポジティブに」と、くり返し出てきます。しかし、人は突然ポジティブにはなれないのです。少しずつ考え方を変えて、そのときに気持ちにどんな変化があるかを確かめるようにすすめています。

この方の場合親御さんとの関係が落ち込む原因でしたが、こうしたケースに限らず、自分を肯定して受けとめてもらっている回数が非常に少ないために、気持ちが落ち込んでしまう人は多いと思います。決して否定せずに、まず理解してあげることが重要です。これは子どもでも同じです。

音楽大学でピアノを教えている先生の事例



次は積極的な例です。生徒をより良く育てようという目的で来ています。こういう方には、そもそもこころはどういうふうになっているのか、脳の仕組みなどの話からはじまり、先生としてはどのように生徒さんに言葉をかければ良いのか、また、まず先生自身がこころを良い状態に保てるように、生徒さんの出来不出来で一喜一憂しないためのトレーニングを行っています。この先生にはさきほどの事例と違って、動機付けが異なりますので、きびしく指導をしています。

ここで指摘しておきたいのが、ピアノの先生の一般的な傾向として、生徒さんをより良くするためのコーチ力の強化には熱心だけれども、こと自分の“こころ”の状態を高めていくことには、少々および腰の方が多い、ということです。長く先生をおつとめの方は、居心地の良い固定概念の中にいることを好んで、固定概念を打ち破り、ブレイクスルーするためのトレーニングを避けようとしします。自分を内省し見つめていくことが求められるのはたいへんきびしいものです。

みなさんの記憶にもあると思いますが、メジャーリーグベースボールで活躍するイチロー選手は、おそらくこれまでマスメディア

「ちょっと解決したいことがある」あるいは「コンクールで賞をとりたい」「苦手を克服したい」エネルギーの源泉はたいていが「獲得」または「解決」のエネルギーです。知るだけではなく、このエネルギーをぜひ「実践する」にぶつけてもらいたい。すると、だんだんできるが見えてくるのです。

いままでのピアノ演奏のための教育は、演奏するということがスポーツと同じく心・技・体という3つの要素であるならば、おそらく「技」に偏っていたのかも知れません。いま注目されているのは「心」と「体」のトレーニングです。そして、生徒さんたちに上手に楽しくトレーニングさせるためのコーチ力もとても重要であることがわかりただけたのではないかと思います。辻先生の著書には、大きなエネルギーを必要とするトレーニングも、楽しみながら実践できるヒントが紹介されています。

さあ新しいピアノ教室の扉がひらくときです。先生も生徒も楽しみながら新しいピアノレッスンはじめましょう。

辻先生の著書紹介

『演奏者のためのメンタル・トレーニング 演奏者勝利学』

(ヤマハミュージックメディア)

音楽家のためのメンタルトレーニング本。プレッシャーに勝てる心、ポジティブな生き方を手に入れるには、心と頭に負荷をかけるトレーニングメニューを繰り返し行うことが大切。すべての演奏者を応援する一冊です。

演奏者のメンタルトレーニング
勝利学
辻 秀一



プロフィール

辻 秀一 (つじ しゅういち)

エミネクロスグループ代表、(有)オフィスドクター辻・代表取締役、スポーツドクター、内科医。北海道大学医学部卒業。慶應大学病院で内科研修を受けたのち、慶應大学スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。その後応用スポーツ心理学を基にしたメンタルトレーニングを専門にするエミネクロスを設立。現在、アスリートやスポーツチーム、音楽家などのメンタルトレーニングを独自のフロー理論でサポートする。音楽家のための辻メソッドレッスンや人間力ワークショップも広く主催。著書に『感じて動く』(ポプラ社・佐渡裕氏との共著)、『演奏者勝利学』(ヤマハミュージックメディア)など多数。
<http://www.doctor-tsuji.com/>

けではありません。感情によって人が行動することを知り、感情豊かに生きるけれども、その感情をコントロールする方法を知ろう、というのがぼくたちがやろうとしていることなのです。トレーニングもまずはいろいろな感情があることを知るこれがスタートです。

普段ぼくたちは感情や気分について全然考えていません。やらなければならないことしか考えていない。さらにインターネットや携帯電話などコミュニケーション手段の進歩によって、感情に向き合わなくても済むようになってきています。文明は「嫌だ」という感情がなるべく起きないように発達してきています。つまり自分や他者の感情にどう向き合うべきか、トレーニングされないまま成長してしまうがゆえに、人間関係でも嫌だと思ったら、それがひじょうに大きな壁となって立ちはだかるわけです。

ピアノのレッスンであれば、たとえば全然練習してこない生徒がいます。「なんで練習してないの!」と言うのではなく「あなたが練習してこないと先生はさびしいわ」と言っていたきたい。「なんで!」と言われたら「うるさいな」と思うでしょう。でも「さびしいのよ」なら、生徒さんはきっと反発しないでしょう。相手の感情、自分の感情についての会話をもっと増やすことが感情に向き合う力をアップします。マイナスの感情を持つてはいけないということではなく、マイナスの感情に向き合う力がないことが問題なのです。

さきほどのゲームを取り入れて、生徒さんたちと話してみるのも良いでしょう。「今日はプラスの感情について3つ言ってみよう。でもマイナスの感情もあるよね。マイナスの感情ってどんな気持ちだろう?」ところがこの際「怒られたとき」など状況や事柄の話をして、感情について話せないことが最近が多いと思います。まさに日常において感情に向き合っていないためこうした答えになってしまっているでしょう。

また、考えがうまく伝わらないとなぜ落ち込んだりするのか、ということ、それは起こった出来事や環境、経験、他人に対して自分がマイナスの意味づけをしてしまうからです。「お母さんのわたしを見る目がちょっときつかった」ことに「わたしは嫌われている」と意味づけをする、ひとの脳はこうしたことを認知して、マイナスの意味づけをするのが得意ですから、「雨が降った」にすぐ「嫌な気分」を意味づけてしまう。水が落ちてくるだけで、嫌な気分が降ってくるわけではないのにな。

もうひとつは「○○をしないでください」と言われると自分を否定されたように思ってしまうことです。こういう行動をしないでくださいと言っているだけなのに、自分の価値や人格を否定されたような気分になり落ち込んでしまいます。何かが行動をすれば、他人はとやかく言うものです。ただそれは行動に対して言っているわけで、あなた自身のことを否定しているわけではありません。出来事にひとつひとつ意味づけをする必要はない、と考えてみてはいかがでしょうか。

“知っている”と“できる”は違う

今や日本中“ポジティブ”という言葉と意味を知っています。けれども知っているというだけでは、“こころ”の状態を良くすることはできません。とにかく実践することが大切です。「良い言葉を使わなければならない」「そうだね。よくわかっているよ。でも難しいよね」もうこの瞬間からネガティブです。「好きなことを話すのは大事なんだよね。でもそれ得意じゃないんだよ」これも知っているだけで全然実践できていない。知っているをいくら積み重ねても実行することにはなりません。知っていると実践するという2つの山を越えたときにはじめて“できる”という景色が見えてきます。

ぼくは実践を促すのは、自分自身の中にある何らかのエネルギーの源泉で、とても重要だと考えています。「ちょっとこうなりたい」



“好き”という感情

もうひとつ“こころ”を良い状態にするのに重要なのは“好き”という感情です。たとえば「今日は好きな食べ物についてみんなで話そう」と、好きなことについてしゃべる時間を作ります。ラーメン、カレー、ハンバーグなどの話をしていると、子どもたちの“こころ”を良い状態に持っていきます。演奏する前に好きなお菓子の話をするのも良いでしょう。

ひとつ注意することは“得意”なことの話ではないということです。好きと得意とは異なり、好きは、その話を聞くと自分の好きなことを連想して会話がふくらんでいきますが、得意では必ずしも会話がはずんでいくとは限りません。好きはみんなで共有できますが、得意は共有できないようです。

イメージを使ったゲーム

「今日は赤いものを頭の中に浮かべてね」など頭の中で何かをイメージする遊びです。ここで「トマト」などと言葉で言うては良くありません。必ず頭の中にトマトを思い描いてください。色や形、あるいは気分でもOKです。「明るい気分と聞いて思い浮かぶものは何?」「わくわくするときに思い浮かぶものについてみんなで話そう」というテーマでイメージするのも良いでしょう。

このように言葉を選ぶ、好きという感情を大事にする、イメージをする、という力を養うためのすぐにできるトレーニングを実践するだけでも、子どもたちの“こころ”の状態を良くすることに役立ちます。重要なのはトレーニングですから、ピアノの練習と同じようにくり返し行うということです。トレーニングの目的はみんなの好きなことを尋ねることではありません。つねに好きだという感情を大事にすることが重要なんだ、ということをも十分理解させることです。これを理解している人はだいたい成功します。

人とのコミュニケーションを上手にする方法

マイナスの感情に向き合う力

人間の特徴は感情です。安定した良いこころの状態を作りましょう、とぼくたちは説きますが、感情を変化させるなどと言っているわ

をはじめ、自分以外を遮断することで、孤高のアスリートとしてこころの状態を良く保ってきたのですが、2009年のワールドベースボールクラシック(WBC)ではなかなか活躍することができませんでした。WBC後、9年連続200本安打達成のメジャー記録がかかる新シーズンを迎えるにあたって、イチロー選手はその自信のほどを『WBCの決勝でヒットが打てたから自信を取りもどしたのではなく、これまで影響を受けまいとしてきたチームメートなど他者が、こころの状態を高めてくれて、こうした新しい人間関係に気づくことで自信が取りもどせた。今年の成績はとても楽しみにしている』とインタビューに答えています。シーズン当初は胃潰瘍になりましたが、見事に新記録を打ち立て、彼のメンタル面の強さは一段階進歩したと言って良いでしょう。

自分を掘り下げ、変えようとするのはつらいことですが、やはり先生たるもの勇気を持って自らを変えていくトレーニングに取り組んでほしいと思います。生徒さんを導くコーチ力の原点には、まず先生自身のこころの状態を良くする努力がとても重要で、良いこころの状態がまわりのこころの状態も良くしていきます。

子どもたちにもできる メンタルトレーニングの方法

大切なのは言葉

とにかく言葉が脳やこころに大きく影響します。“こころ”の状態を良くしていく力を育てるのも言葉、良くも悪くも“こころ”の状態を決めていくのも言葉です。

子どもたちのためのメンタルトレーニングとしては、ピアノの練習やレッスンの最中か、その後に「良い言葉言う」ための時間をあえて作ってください。そして練習やレッスンの途中でも子どもたちが「難しい」と言ったら、すぐ笛を吹いてください。難しいはネガティブな言葉です。難しいと言うと難しいの持つネガティブなイメージにとらわれてしまい、こころを良い状態に持っていきません。「ネガティブな言葉を言うてはいけません」と子どもたちに言うことも、実はネガティブな言葉を連想させてしまい良くありません。

練習やレッスンの最後に良い言葉言うゲームをやってみてください。グループでも一対一でもかまいません。良い言葉を10個ずつ言ってみましょう。これは脳の練習だからレッスンに関係のない言葉でも良いです。もちろんレッスンに結びついた言葉でもかまいませんが、たとえば「ショパン」と言ったときはどうでしょう。ショパンと聞けば良い気分になる場合もありますが、難しいというイメージが浮かべば、ショパンはネガティブな言葉になってしまうこともありますから注意が必要です。

こういった会話を持つことも良いでしょう。「練習はどんな気分の言葉?」「じゃあケーキは?」美味しそう、と良いイメージの人もいれば、ダイエット中でネガティブにとらえる人もあるでしょう。言葉遊びのようにゲームをしていくうちに、言葉が自分の気分を作っていることが理解できるようになります。

ぼくは子どもたちにはわかりやすいように「天国言葉」「地獄言葉」と言っていますが、いま誰かが「難しい」って言ったけれど、これは天国言葉それとも地獄言葉? と子どもたちに尋ねるとみんな「ジゴクコトバー」と言うようになります。地獄言葉はいくら言っても上手になることに結びつきません。