「あがる」の研究レポート

100 回の実践事例を通しての解釈（2 か年の軌跡）

平成 27 年6月２９日―平成 29年6月２５日

yakateru

１．個人的資質の背景について

学生時代には、演奏前に緊張して演奏がダメだったという記憶はほとんどない。そのおかげで、ヤマハの地区予選コンクールで「ダウランドのファンタジア」という難曲を弾いて、優秀賞がもらえたのである。

しかし、社会人以降は、かなりストレスがかかる仕事であったこともあり、体が常に緊張状態にあることは、かなり筆圧が高い等いろいろな場面で理解できていた。

ギター演奏についても、日常的な練習の時から、すでに体が緊張状態にあることは認識している。時折、力を抜く行為、例えば、腹式呼吸による深呼吸等による脱力した状況を作り出せるが、あっという間に緊張状態に戻っている。現在、ギターを指導してもらっている塩見氏からも、力を抜くように指導されるとともに、日常的にこの緊張状態であるなら、人前で演奏する場合は、これ以上の緊張状態になりたいへんだろうと、ズバリ指摘されたこともある。

ただ、最近は、退職した影響もあるのだろうか、ストレスが激減し、その影響で、体の緊張度合いも大幅に軽減され、普通の緊張しやすい人程度にはなっていると思われる。

日本人は、遺伝的に「あがりやすい」資質を持っているという。これまで、多くの困難を受けてきた人種であり、その影響であろうという。だが、私の場合は、学生時代の恐れを知らない演奏時のことを考えると、半分以上は後天的なものではないかと思っている。が、そうでない可能性も高い。

緊張するときには、２つのパターンがあるという。最初の緊張は、戦闘モードにつくための緊張で、これはどちらかといえば、演奏にとってはいい緊張。しかし、その後に来る緊張は、体のコントロールを失う緊張に変わり、最後には、思考停止になる。このような緊張は、回避しなければいけない緊張である。しかし、おおむね緊張状態も１０分程度すぎると落ち着いてくる。しかし、落ち着いていると思っていても、違った要因、あるいは環境に変化が起きた場合は、再度、緊張状態が戻る。また、経験からいって、演奏前に落ち着かせるためのアルコール飲酒は、あまり効果がない。少量であれば、手の震えを抑えることはできないし、大量であれば演奏そのものがいい加減となる。むしろ、少量のアルコールがはいる環境、つまりは、多少飲んでもいいですよというリラックスした環境を作り出すことで、その場の雰囲気が和らぎ、緊張感が大きく減少するということはある。

また、「あがる」パターンとどうように、落ち着くパターンにもいくつか種類がある。普通は、「状況に慣れてくる」というパターンだが、一気に「悟り」のような平常心が取り戻せることがある。経験からいって、大ホールでの演奏の際に、「悟り」的な心境に陥ったことがある。

さて、このようなバックボーンの元に、自分の演奏に当たっての緊張「あがり」をある意味、客観的に評価し、その原因を探っていくことにする。うまくいけば、この第三者的に見つめるということで、「あがり」を乗り越えられるかもしれない。

下に、あがる程度をランク区分したものを示す。ソロの場合と、合奏・重奏の場合は、異なるかもしれないが、ここでは共通の評価で行う。ちなみに、合奏の場合も、練

習不足感があったり、ミスを許容しない雰囲気があることが、緊張感を増すのはソロの場合と同様である。

あがり度
０：まったくリラックスした状態
１⁻：リラックスした状態とは言えないが緊張感が意識に残る(2017.03.19 より)
１：緊張感はあるが、演奏にほとんど影響がない状態（指の震えはない）
１⁺：緊張感はあるが、演奏に大きな影響はない状態（指の不安定感はある）
２⁻：精神的は落ち着いているものの、指は思うように動かない。(2017.2.4 より)
２：気持ちが舞い上がってテンポがはやくなり、静かな気持ちで演奏できない。
３：最後まで曲は弾けるが、全く思った演奏ができない状態
４：緊張で途中で曲が止まる、やり直しをする状態
５：指のみならず、腕全体でふるえるため、単音をつま弾くこともできない状態

及び、2 以上については、その継続時間も重要である。これまでの経験的な継続時間としては、長くて 15 分程度であるが、短い場合といっても、数分で収まるという経験はなく、緊張状態に入ってしまえば、10 分程度は覚悟しなければいけない。

また、一度落ち着いても、再度緊張するという揺り返しについても記録しておくこととする。

さらに、事前の緊張度合いもあるであろう。演奏会のように事前に予定されているものがほとんであろうが、たまには、突然の演奏というものもある。数日前から緊張状態に入っているにもかかわらず、演奏時にはそれほど緊張しない場合や、逆に、事前にはほとんど緊張していないにもかかわらず、演奏開始とともに緊張するパターンもある。

これまでの経験では、2 年前は、人前、特に親しんでいるような人ではない人の前では、ランク４、ランク 5 に陥ることが多かった。しかし、いろいろと経験を重ねる中で、ここ一年は、ランク４、５の状況になることはほとんどなく、最悪緊張はするものの、曲が弾けなくなるという状況にはなっていない。

ともかく、演奏にいい影響を与える緊張は別とし、緊張する何らかのスイッチが、どのようにして、どのような状態で入るのか、これは、おもしろい自己診断テーマである。恐らく、隠された自分、何を無意識に怖がっているのかが理解されるプロセスだと思っている。プライドが壊れること、あるいは、もともと人間嫌い・人間不信、・・・さて一番恐れていることはなになのだろう。また、どのようなプライドを持っているのだろうか、私は。「人よりも優れている」「私だけがわかっている」・・・・・

現在（2015.7.16）、刺激的な本を読んでいる。タイトルは、「演奏を支える心と科学：ﾘﾁｬｰﾄﾞ･ﾊﾟｰﾝｶｯﾄ他」である。演奏そのものを、心の内側からできるだけ科学的に解明しようとするのがこの本の試みである。

ここにも、第４章「演奏不安という現象」という項目を当て、現時点でのいろいろな研究成果を報告している。その結論を示すと、演奏不安（あがり）に対しての対処方

法で最も効果的なことは次の３つのことであるという。

１．不安をポジティブにとらえる。
２．ポジティブな独り言をいう
３．メンタル・リハーサルを行う

１．不安をポジティブにとらえる。これは、優秀な演奏家のほとんどが実践しているもので、ギター界でいえば、ミロッシュのような緊張を快感に変える技を持った人を言うのであろう。勝手に、そう思えない人向けに、２番目の自分でその状況をポジティブナ環境に変換するために、自己暗示をかけるというもの。３も同様である。つまりは、もともと演奏不安というのは、勝手に自分自身にネガティブ暗示をかけた結果であるのだから、逆に、ポジティブ暗示をかけることで打ち消してしまえということであろう。

なお、加えて、次のことを実践することを推奨している。

リラクゼーション：呼吸法（腹式呼吸による深呼吸）
ルーティーン：演奏前の決まった行動を決めること
フロー体験：演奏の難易度と自分技量のバランスをとり、思い通りの演奏をする。

これらの知識を自分のものとすることで、また、このレポートを書くという行為そのものが、不安をポジティブにとらえるということの実践なのかもしれない。そうであればん、今までの緊張の度合いと、このレポートを書き始めての緊張の度合いは大きく変わってこなければいけない。

緊張しなくて済むための３箇条

その１：一緒に楽しむ空間と時間づくりを（演奏時の心構え）

コンテストに出ているわけでもなく、プロとしてお金を払ってきてもらっているわけでもない、仲間内的な発表会の場で、なぜ緊張するか。「褒められたい」「下手だなあ等悪く思われたくない」等の気持ちもあるが、聴いてもらっている人と一緒に楽しむという共感感覚がないことが問題ではないかとおもう。聴いてもらっている人は、早く終えて帰りたい的な心で聞いていると勝手に想像し、急いで切り上げるように弾いてしまう。これは、幻想である。聴いてくれる人も、一緒に演奏を楽しみたいという気持ちで来ている。その気持ちに共感して演奏すればいい。

その２：演奏するときは、生きているというエネルギーを爆発させる（演奏時の心構え）

「限られた時間の中を生きている」、特に、演奏というとても貴重な場を与えられたのであれば、その場を、しっかりと自分のエネルギーを爆発させる場にしなければいけない。聴いていくれている人のためではなく、生きている自分の生への賛歌を歌わなくて、それ以外の歌などあるのだろうか！！緊張するしないなどという次元で、ぐちゃぐちゃしていてはいけないのだ！！

その３：不安な個所を残さない（日常的な練習時の心構え）

不安のある部分については、徹底的に練習しておき、間違えないという自信をつけておくことはとても重要である。ミスする箇所が、演奏では増幅されるということを意識し、日常的に、ミスする場所をなくしておく努力が必要である。

極度の緊張にも２種類ある

A 緊張：指がこわばったような感じで、いつもならさらりと演奏できるところがもたつく。一応、演奏できるが、日常の成果の発揮には至らない。

B 緊張：指ならず、右腕全体が震え、まったく演奏にならない、というか、ギターの弦に触れること自体に困難を覚える状態。結婚式での演奏等、改まった雰囲気で起こりやすい。聴衆の人数が多いかどうかが決め手になる感じではない。

【演奏すること、聴いてもらう人との関係について】

本来、演奏とは、演奏者が聴いてもらう人へ曲を提供し、共感してもらうことを目的としている。その代償として、プロの場合はお金を取るし、アマチュアの場合はお礼の言葉をかけられる。聴いてくれる人のほとんどはそうだ。どの程度の演奏する奴か見てやろう的な気持ちで聴く人は、いないとは言えないがごくわずかだ。と思うが、自分が演奏会へ行ってどのような気持ちで聴いているか、最初は、どの程度のうまさなのかから始まり、それなりのうまさの演奏者であると確認したうえで、曲への思いが始まる、そんな感じだ。ドラマでも同じで、どの程度のドラマなのか最初の５分程度で見極め、そのでOKであればあとは安心して見続ける。これでいえば、やはり、演奏の最初は、評価されるということを意識し、自分が演奏する場合も、評価される自分を意識するために、緊張するのだろう。

さて、恐らく明日(2015.12.06)の壇遥先生のセミナーでは、受講生として壇上に上げられる可能性がある。仮に、そうだとして、その場合は緊張感はどのように出るのか。聴衆は、どの程度の演奏者なかの興味はあるかもしれないが、この場合は、必ずしもうまくある必要はない。それは、評価というよりは、これから始まるセミナーの前提条件の説明みたいなものである。さて、このような場合は、演奏者である私は、どのように解釈するだろう。

自分のうまさを自慢するために、そのせいで緊張するのか。そうでもないのに、意味もなく、あるいは、その意味を思い違いして緊張するのか、あるいは、状況をきちんと理解して、それほど緊張しないで済むのか。単に、人前ということだけで緊張するものなのか。その関係がつかめるヒントがあるかもしれない。2015.12.05

【緊張と興奮の違い】

人前で演奏するときに、「緊張する」というが、これには、どうも２つのパターンがありそうだ。一つは、そのイメージ通り、ビビッて緊張するという、いわゆる恐怖に基づくものである。これは、その対処方法として、恐怖感を取り除くようにする努力があげられ、完成度を求めないとか、人をカボチャと思えとか、そんな類である。

どうも、私の緊張だと思っていのは、この恐怖型というと違うような気がする。この緊張で体がこわばる・震えるのは、恐怖だけでなく、うまく報告書が書けてそれを報告するとき、自慢するというものでなく、ただ単に「興奮」しているのだと思う。これは素晴らしいぞ！いいものができたぞ！という興奮状態にあるときにも、体は、緊張の時と似たように震える。しかし、その心の中の状況は全く逆である。
この「興奮」で体が自由にならない場合は、どう考えればいいのだろうか。「恐怖」を感じているわけではないので、自分に思い込みさせるというパターンではダメで、もっと積極的に活かす、持ち上げるパターンが必要だろう。ちなみに、この感情は、「恋愛感情」と同質ものでもあるという。ドキドキ・・・・。そうか。どちらも、交感神経が活発になっているからである。リラックスさせるためには、副交感系神経が表に出てこなくてはいけないのだが。しかし、「恋愛感情」と考えたときに、それを治めようとするか？そんな、野暮なことはしないだろう。いいのです、この「興奮状態」の状況については、改善する必要はないと考えていいのではないか。これがかつての名言、「ドキドキしなくなったらお終いよ！」だ。2015.12.13

この「あがる研究」も次のステップに入れそうである。それも、最近の心臓の不調にある。最近、日常は何ともない心臓が、寝床に着くと、自律神経、特に、交感神経がおかしく働き脈が速くなる。この現象は、ある意味、ステージに上がるときと同じ現象であり、これをコントロールするのは、一番がイメージコントロールである。寝ようとして興奮してくるときに、頭の中で、別の風景を思い浮かべることで、心臓へ行きがちの自分の意識を、心臓から離すことができる。これは、覚醒時に、つまりは演奏前に実践することで緊張を消すことができる。そのための訓練のような気がする。2015.12.25

「緊張」と「興奮」の違いで、追記する。ドキドキしている状態であれば、戦闘態勢の状況であるためポジティブであるが、そこに震えが入ると状況は一変する。震えとは、血管を縮めることで起きる現象で、怪我した際の出血を押さえるための防御反応ということである。ということであれば、これは、受け身の体制であり、蛇ににらまれたカエルよろしくすくんでしまうことで、この状況になると演奏することはかなわなくなる。したがって、あくまでも、ドキドキの状態で留め置くことである。
さらに、ドキドキ状態が最初に無意識下で起きた際に、それを心は、なぜドキドキと交感神経が頑張っているかの理由づけをするという。そのため、まじかに恐怖が迫っている等のありえないことを勝手に想像し、ドキドキを正当化する。そしてさらにドキドキ感が強まるということで、府のループに入る理由は、心が勝手にその理由づけを行うことにある。したがって、ドキドキの理由を別につけてあげれば、つまりは自分に思い込ませることで、負の連鎖を回避することができるかもしれない。その理由とは、・・・・・。
プラスのドキドキ感は、まずは、「恋」だろう。素敵な彼女がいれば、その子に恋していると思い込ませる。宝くじに当たりそうな状況もそうかもしれない。つまり何らかの「興奮」状況を勝手に思い込ませればいいのである。まあ、演奏前のステージに素敵な子がいて、その彼女に恋をしたと思い込むと、本当に恋してしまうリスクがあるので、取りあえずは、そのようなリスクのないものを考える必要がある。さて、それはなんだろう。

あるいは、就寝前の自律神経失調から、ドキドキ感が出たときに深呼吸をすることで回避してきたことを考えれば、交感神経優位の状況を副交感神経優位に変えるには、深呼吸は効果的かもしれない。2016.01.06

人間が成長していくためには、人まねをすることが必要である。人まねをするためには、自分と他人が別の存在であるという認識とともに、他人の目というものを意識する事態を伴う。この他人の目というところがポイントである。
見えるということが他人の存在を不必要なまでに意識することの原因である。盲目の人は、大観衆のステージに立たされても、あがらないのではないか。2016.01.11

「プレッシャーなんて怖くない：ﾍﾝﾘｰ･ｳｴｲｼﾝｶﾞｰ」を読んでわかったこと。スポーツマンも含めて、プレッシャーでより良い成績を出す人間はいないということと、プレッシャーとストレスは違うということが分かったこと、それと、音楽家の多くが、演奏会のプレッシャーを克服するために薬物を利用していたということ程度か。あのカザルスも、演奏会のたびに、心拍数は上がり、常に緊張してプレッシャー戦っていたという。著者が提案する対処方法は、「自信を持つ」「くよくよしない」等のよく言われることとと、呼吸法程度である。そう、呼吸は本当に大事だし、効果があるみたいである。2016.01.14

【想像力、恐怖心、思考停止、体に任せる】
「ウォーカー」という綱渡りの映画を見る。地上から１ｍと地上から１００ｍの違い。技術的には、全く同じレベルで挑めるが、リスクが大いに違う。綱割をやる主人公は、そのリスクを心から追い払うことで、リスクを回避しようとする。リスクから来る恐怖心は、リスクを回避するために必要であり、回避できないと分かった場合は、逆に、リスクを高めてしまう。したがって、常に安全策を取ることなく、必要に応じてリスク込みで行動する場合は、このいざという時に（リスク回避ができないときに）は、腹を据える鍛錬がいる。この腹を据えるという行為は、生物的に自然と備わっているものではなく、これは、鍛練や経験を通して、勝ち取ることができる。
さて、演奏行為は、そのような命を懸けるというリスクはない。ましてや、素人の演奏などというものには、全くそのリスクはない。しかし、それでさえ、リスクを避けようとするのは、基本、人前で弾くことを嫌がっていることの裏返しで、その場から逃げようとしている心が根底にあるということである。
したがって、そのためにやる方法は２つ。一つは、その場を楽しもうとする心を持つこと。もう一つは、腹を据える訓練をすることである。
まずは、その場を楽しもうとするように自分の心を持っていくことから始める。そして、だめだった場合は、腹を据える努力をする。
高度１００ｍの綱渡りの場合は、腹のすえ方であろう。恐怖心をぐいっと抑え込む。そのためには、失敗したことのことを考えない、つまりは、想像力を働かせないこと、心という存在の思考を停止させること。ここがポイントであろう。それまで培ってきた努力で体に覚えこませていることを、体に任せること。
人前の演奏の場合は、まず楽しむこと。というのは、どういうことか。
・自分の演奏を聴いてもらい、褒めてもらう（自慢したい気持ちを満足させる）

これでは、評価が伴うので、逆にけなされるということもあり得るので、楽しもうという気持ちからは遠い。ただし、うぬぼれ屋であれば、このように考えることで十分に楽しめるし、酷評されても大丈夫な親しい聴衆であっても大丈夫であろう。
・演奏を通して、曲の気持ちを伝える。一緒に楽しむ
これは、ある程度の演奏に自信がなければできないことだろう。ともかく、自分が弾くのに一生懸命で、そんな余裕がないのに、聴いてもらっている方にだけそのことを求めるのは、ありえない。
・ 演奏している姿、姿勢を見てもらい（聴いてもらいではない)、ギター演奏はいいなあという気持ちを持ってもらうことを求める。そのためには、日頃の姿を持って人前で演奏すべきで、聴衆受けする曲を選曲するよりは、チャレンジしている曲を選曲する
そうですね、この程度であれば、納得できるのかも。２月７日の発表会はまさしくこと姿勢で臨む(一部違うが)ので、その結果が分かる。2016.02.05

【上がること自体が幻想である】
アルバロ・ピエッィがいう。「あがらない方法を教えてくれって？それは無理だ、あがること自体を私は知らない。」つまり、あがる、人前で緊張するということ自体が幻想であると彼は言っているのである。原田マハの小説に、パニック症候群の話が出るが、それを読んでいて、一般の人はなぜ彼女が、普通の電車に乗る、だれかと話すことで、そこまで緊張しパニックになるのかわからないという。同じことだ。今の自分の中に自分１の存在が薄くなっているのであれば、この存在を消すことは可能かもしれない。ある何かのきっかけさえあれば。2016.02.26

【どう考えても、間違えないで弾かなければという思いが影響しているか？】
人前での演奏に加え、誰もいないところでの録音も、緊張の度合い、緊張の性格がちがう緊張がある。そのため、録音前には弾けていた曲が、ちじこまってしまう。これは、どうも、「間違えてはいけない」という意識の影響のような気がする。よくいわれる「自分を守るための行為として、自分をよく見せようとする行為として」の緊張とは違うレベルのものである。「間違ってはいけない」。普通はどう弾いているか？そのような先のことを意識していない。今の中に生きる。これだけなのだ。んん、わかっているが、そのような状況に陥らないようにするためにはどうすればいいのだろうか。自分に「間違っていい」と暗示をかける？これも意識が強く出そうだ。2016.3.12

【プロの緊張、素人の緊張】
アルゲリッチが、演奏会の前の楽屋裏から、演奏することへのプレッシャーから出てこれなくなり公演をキャンセルするという話、若手ギタリストの加藤優太氏は、演奏会前は緊張で食欲がなくなり、酷い時は吐き気がするという話。これらは、プロが持つ聴衆の期待に応えるべくもつ緊張である。翻って、私ら素人が持つ緊張とは、いわゆる「あがる」ということで、ちゃんと弾けるだろうか等の不安要因は、プロの緊張と同じようなものに見え、問題はその程度の違いのような気がするが、実は全く違うものではないのか。確かに、素人の緊張の場合のも、そのようなプロと同じ重みを、こちらは勝手に自己増殖して、聴衆の期待は全く高くないにもかかわらず、自分で自分をつぶすように働く。一種の

アレルギーで、過剰防衛のなせる業だと思われる。しかし、多くは、そのような意識を伴わなくても「あがってしまう」場合がある。そう、「あがる」のではなく、勝手に「あがってしまう」のである。緊張という作用は、どのような場合も、自分の意志に逆らうように勝手に働くものであるが、ステージあがる直前まではなんともなくても、ステージに上がった途端、指が動いてくれない、というような状況が基本である。
心臓の鼓動は、特に早くなっていないのに、また、頭の中も真っ白になっているわけではないのに、体が反応しない。これは、突然生まれる「不安」なのか、あるいは、「とまどい」なのか。似たような状況はどのような場合に生まれるか。今ひとつ不明である。
2016.3.26

【人前で弾く時は、いつも以上に人前を気にせずに弾くことが必要】
分かっていたことではあるが、2016.4.3 の midori 食堂での演奏の披露の際は、実感、体感・体験したこと、それは、人前で弾く時は、いつも以上に人前を気にせず、自分の感情に入り込まなければいけないということである。かつ、自分の感情移入をよりオーバーアクション気味でちょうどいいぐらいの感覚で。そうすることで、聴いている人に初めて音楽というものが伝わる。この当たり前のことを実践するためには、当たり前と逆の感覚を持つことが必要ということだ。「人前で弾く時は、いつも以上に人前であるということを忘れなければいけない」ということだ。2016.04.04

【心配性と緊張の関係】
九響の演奏に行き、始まる前に、トイレに行った。が、それでも、演奏終了まで持つか心配になる。その気持ちが、ずっと心にへばりついており、自分で大丈夫だなどと思い聞かせるように。この思い込ませるようにすること自体がダメなのだろう。確かに、リスク管理はしなければいけないが、必要以上に怖がるのはなんとかならないだろうか。想像力がたくましいという言い方もできるが、行動のマイナス面を引き起こす想像力は、たくましくなくていい。数十年前のように、このような気持ちがストンと落ちてしまえばいいのだが。まあ、ストンと落ちるためには、ある程度、極限状況に追い込まなければいけないということもあるのだが。あと、１０年前には、人までコーヒーカップを持つことができない自分が、ほとんど普通にふるまえるということ自体は、じわりじわりと緊張感が薄れてきているということでもあり、明るい希望である。これは、Midori 食堂、ジャンゴで、人前でも全く意識せず、いや逆に、いい演奏して聴いてもらおう的な意識で演奏できるということにつながっており、とても明るい希望である。まあ、じわじわ行くのか、ストンというくのか、どちらでもいいのだが。2016.5.28

【不安感が動きを止める】
島村楽器のギターフェアでの演奏会も無事？に終えた。改めて気づいたことに、やはり演奏中に次に出てくるパッセージに不安を抱いたとたんに指が動かなくなる。MIDORI 食堂やジャンコでの演奏中に不安感なんか出たことがない。その違いが一番大きそうな気がする。それがなければ、多少緊張していても思ったような演奏ができそうである。まあ、体中が緊張してしまう場合はだめだろうが。さて、その不安になるという気持ちを抑える方法はなにか？一つには、そのようなことを考えないように、気持ちがそちらへ向くことを

遮断すること。これは、コツを捕まえることができたらできそうである。今回も、そのコツをつかむ感触はあった。二つ目は、不安になるという気持ちがでることを防がず、それを第三者が見るように客観的にみるようにする。「ほらほら、また心配性の虫が出てきたなあ」と自分で気持ちが生まれたことを肯定するが、その気持ちにははまり込まない対策をするということだ。後者の方が楽そうだが、次の演奏の場、「M」で実践してみるか。
2016.5.29

【緊張するシュチエーション】
塩見門下生の発表会で、今回も緊張し、思うように弾くことができない状況があった。さて、今回のように緊張する状況には、ある一定のパターンがありそうだ。一つに、「ジャンコ」「M」「みどり食堂」では、もうほとんど緊張しない、思い通りの演奏ができる。一方で、今回の「塩見発表会」「プライムハウス」等では、緊張してしまう。明らかに、ほぼ一人で弾きまくれるところでは緊張しない。逆に、自分の出番が少なく、他の人も演奏する中で自分も演奏するパターンでは、緊張する。これはどうみても、他人を意識してのこととしか思えないが、やはり、「自分がうまいところを見せてやろう」「比較の中でおれの方がうまいのだ」と思っているかというと、全くそういうことはない。自分の番が回ってくる待ち時間の恐怖？　恐怖ということであれば、その時に、どんな恐怖を想像しているのだろうか。「うまく弾けるだろうか？」「また、いつものように失敗するのだろうか？」

【演奏を聴いてもらう時の態度】
今までほとんど考えていなかったこと。自分の演奏を、どのように伝えるか？　あるいは人前で弾く意味とはなにか？　自分のこと、自分のためでなく、聴いてくれる人のために演奏する目的。今まで、本当に全く考えてこなかったなあ。
さて、私の演奏で人に伝えるのは、「癒し」「心にしみわたる安心感」かな？2016.6.8

【精神の緊張と、筋肉の緊張を分離できる？】
もしかして、精神的に緊張している状況をそのままにして、筋肉の緊張のみを分離する、あるいは開放してあげることができないものだろうか。これまでやろうとしてきたことは、心の緊張を少なくすれば、おのずと筋肉の緊張も緩和するのではと思っていたが、状況は、心の緊張が高くないときでも、勝手に筋肉が緊張しているという状況であった。であるのであれば、心は緊張した状況、？、心が緊張した状況とはどのような状況なのか？そんなものがあるのか？？？体が緊張しているから、心が緊張していると思うのではないのか。因果関係は、体、筋肉、脈拍等が緊張している＝心が緊張しているのが原因と思っているが、実は、ちがうのではないか。戦闘準備をするということは、ある意味、無意識反応であるし、それが、ステージで過剰に起きてきるということであれば、そこには、事前の心の準備であるとか、想像力過剰であるとか、そのようなことではなく、単に、生物的な対応ということではないのだろうか。そうであれば、そう考えればいい。演奏で、自分の順番が回ってくることを戦争状態への準備ではなく、さも、見たかった映画が始まるような感じで受け止めていればいいのではないのか？自分の演奏を自分で聴く、そのような第三者的な目線で見ることができれば、いいのではなかろうか？2016.6.10

【明確に分かれてきた二つのシチュエーション】
規模(聴衆の多さ)に係わらず、思うように演奏できない状況と、まったく気にならないまま演奏できてしまう状況があるようになってきた。
これは、1年前の誰の前でも手が震えてきた状況が、ある状況では克服できたため、今後は、残りの状況の克服に向かえばいいということであろうか。それとも、全く二つの状況には連続性がなく、だめなものはダメということなのか。
全く緊張しない状況とは、「M」「ジャンゴ」であったり「みどり食堂」であったり、自分の演奏が中心になっている場合である。普通は、というか、一般的には、自分の演奏が中心になるという時にはが役に緊張しそうであるが、全くそのようにはならない。さてさて、何から弾きましょうかねえ・・的な気楽な感じである。
一方、「バックステージ」「プライムハウス」のような数名の演奏の場で、持ち曲が２－３曲の場合、あるいは、「塩見発表会」のような自分よりうまい人がいる場合も含めて、あまりうまく弾けない。つまり、他人というものを意識している。特に、「オリエンタル」での５重奏のようなときには、特に意識している。
緊張を呼び起こすもの。それはいったい何なのか。「M」でも「ジャンゴ」でも「みどり食堂」でも、そして「まるちゃん食堂」でも、発生してこない人の目を意識する心の動き。いっぽうで、弾けるかなという明確な不安感はないものの、体がこわばっている、音をだすのにびくびくしている自分が分かる状況。気持ちの問題であるということは、よくわかったので、ここいらへんのことをもう少し掘り下げてみよう。2016.6.22

【2017年の始めに当たっての「緊張」に関する考察】
昨年12月のJCCA夢アイデア部会の交流会において、バンブーギターデュオを演奏する際、曲の中に自分を置いて演奏する楽しみというものを初めて理解した気がした。
九響の演奏会において、オーケストラ楽団員がステージで感じていることの一端を垣間見た気がした。
どのような場においても、人前での行動の際には、意識する、無意識であるにかかわらず、自分を守ること（自分に責任が来て非難されないように発言・行動すること)、あるいは、立場上の自分の評価が受けられるように（やっぱりあの人は言うことが違う等)、そのような受けを狙って発言・行動している自分に出会う。
その場を盛り立てようとの表面上の理由はあったにしろ、その意識の裏側には、一目置かれたいとの意識がある。これは、自分の中、それも底辺にある優越的な自意識のせいであることは間違いない。
自分は、みんなと違い、より優秀なのだと。そして、思い切って（勇気をもって）発言すると、軽くいなされてしまうようなことで、がっくりきてしまい、自分で自分を慰めるような事態となる。
その一方で、自分より明らかに優れた人の前（例えば、ギタリスト等のプロ）では、評価されたいとの思いから、この時も緊張してしまう。
いや、いかにも自分より優秀であると意識しても、自分の方が、総合的には優秀であるとの意識があるのかもしれない。

人を、優秀である、あるいはそうでないということで差別する意識はまったくないのだが、自分が BEST１であるとの意識はあるだろう。あるいは、BEST１になるべく努力したいとの気持ちがあるのであろう。
ここで切り捨てなければいけないのは、このような優越意識であろうが、これはまんざら悪い方向にだけ行っているとも思えない。自分の中の許容範囲が大きいのは、これが最大の理由であろう。
「嫌われる勇気」というアドラー心理学が最近はやっているものの、これは、顔色をうかがいながら生きるなということの一面を言っているだけだと感じる。それよりは、自分は素晴らしいとの自意識を持つ方が、正しいとさえ思う。比較をしないこの世の中であれば、そこに立っているのは自分自身だけであり、相対的にはではなく、絶対的存在として自分は素晴らしいと思うことは間違いではない。
しかし、演奏するステージ上では、この意識が逆に演奏を邪魔しているのである。ここで必要なのは、他人の顔色を窺わずに、自分の音楽の中につかることであり、聴いている人をよろこばす演奏ではなく、自分のための演奏であると思い込むことである。他人の出番はないのである。
そのための儀式が、五郎丸ポーズであり、今回、人前の演奏の時に取り入れようとしている行動（儀式）であろう。なぜ、そのような儀式を行うかとの理由は、「人前で上がらないため」ではなく、「人前であろうが、どこであろうが、そのことに係わらず、自分の音楽の中にはまり込むため」である。
自分の意識下にあるものを、否定したり、後ろに隠したりすることで心の安定を得ようとするのではなく、「優越性」「自慢したがり」を肯定し、そのうえで、音楽に没頭できるような精神・意識化にするということであろう。他人のために演奏するのではなく、自分自身のために演奏するのだ、という意識が必要であろう。　　2017.02.07

【その続き】
さて、自分のために演奏するといっても、実際に人に聴いてもらう演奏というものは、人の評価を意識するものだ。ただ、そこで短絡的に、「相手の気に入る演奏ができたか」という相手にゆだねることが、アドラーの言う自由からの束縛になるのだろう。そうでなく、「自分の演奏を気に入ってもらえるといいけどね」として、相手の望んだ演奏ができたかではなく、自分の演奏を気にいてくれるかどうか、この違いを意識することは結構重要な視点だと思われる。特に、素人の演奏においては。つまり、素人ではあっても、芸術家たれということであろう。選曲の際にどうするか、確かに受けのする曲を選ぶことはある。しかし、その演奏を受けるためにするのではなく、自分の曲としていかに演奏するかであろう。選曲時のサービス精神はあっても、演奏中はサービス精神はいらないということである。演奏する際は、「芸術家たれ」だ。　　2017.02.08

【続きの続き】
もう一つ期待できることに、かつての過緊張状況から現在抜け出していることがある。
10 年前までは、過緊張状況はひどく、ともかく人のいる場でお茶・コーヒー類は、飲めなかった。周りの人間が、自分を注目しているわけでもなく、また、目線に入っているわけでもないのに、コーヒーカップを持つ手が震える。その前に、コーヒーカップに手を出

そうとする勇気そのものがない状況さえあった。その極度の緊張・震えを意識して、がちがちな体でコーヒーカップを持つと、何らかのタイミングで、その緊張がストンとぬける。その感覚は、とても貴重な大変である。大きく肩の力が抜けるような感覚である。そのような緊張状況にあったはずが、現在は、震えを意識しても、震えることはない。意識しようが、無意識であろうが、そのような意識にかかわらず、手元のコーヒーカップが大きく震えることはない。この理由に、会社を辞めてストレスから大きく解放されたということや、アルール依存がほとんどなくなり（といっても、アルコールの禁断症状がでるという状況では全くないのだが）、次の日も酒が残っている感覚は全くなくなったこともあるのかと思われる。その証拠？に、宗像ユリックスの演奏の際は、前日に飲みすぎ、相当にアルコールが残っていたこともあり、緊張が直接手の震えに来た感覚があった。
さて、このように、現在の演奏時の緊張状況も、いつの日か、緊張すれども、手が震えずという状況になる日が来るのだろうか。なぜか、それは、確実にやってくるような気がする。なお、ストンと落ちる状況は、緊張が極度に達成しないといけないが、そこまでの緊張状況には、最近はあまりなることがないため、ストンというよりは、過緊張症の症状が圧倒的に薄らいだように、じわーーとやってきそうな気がする。
ただ、今でも、ワイングラスの乾杯の際は緊張する。それは、がちゃんとやってしまうという恐怖心が残っているからだろう。ワイングラスの乾杯は、一瞬の時間を緊張せずに対応しなければいけないということで、ビールコップやおちょこでの乾杯については、まったく恐怖を感じない。「フラジャイル」なものに対する緊張感が残っているということだろうか。ギター演奏の弾き始めは、このワイングラスの乾杯に似ている。一瞬の緊張。ここをクリアすることが必要なのだろう。ワイングラスの乾杯の時には、息をゆっくり吐きながら行うと緊張度合いが小さくなる気がする。逆に、吸い込んだ勢いでやると、緊張度が高まる。息を吸うときに緊張し、吐くときに弛緩するということだろうか。2017.2.8

【アドラー心理学から見た考察】
アドラー心理学によると、「自分は特別であるという意識を捨て、みんなと同じであるという勇気をもつ必要がある」という。
先日の島村楽器でのアンサンブル教室、あるいは、ドラマ「黒い霧」を見ているときの精神状態を理解するためには、このアドラーの考え方が鍵になる気がする。
なぜ、意識の上では、全く緊張する必要がない状況において、緊張してしまうのか。演奏会においても、最近、ある程度場馴れしてきたため、気持ち的には緊張感はないにもかかわらず、体が勝手に反応してしまう。どこに理由があるのかよくわからなかった。
自分をよく見せる？完全を望む？失敗を恐れる？・・・どれも、ピンとこない。もとより、完全を望む気持ちはない。なあ、自分をよく見せようという気持ちがないということはないし、失敗を恐れる気持ちがないかといえばあるだろう。
しかし、それにしても、それらの気持ちは強くないと思っているにもかかわらず、体が異常に緊張し反応する。
この理由の素を、アドラーが指摘する「自分は特別だ」という意識のせいだとしてみよう。
これが、もしかすると、自分をよく見せる、あるいは失敗を恐れる根本原因にあるのかもしれない。

まず、「自分は特別である」と、思っている。これは間違いない。これは、次の一言に影響されている可能性がある。「選ばれた人は、人ができることが出なく、人ができないことができる」と。この言葉で、ある意味救われたところがある。しかし、仮に、これにより何らかのデメリットがあるとしたら、それは何だろう。「特別な人は、何をしても許される」ということはないだろう。むしろ、「自分は特別である」という気持ちを押し隠して生きていこうとする。表面的には、みんなと同じなんだという態度を取りながら、心の中では「自分は違うのだ」と思う。このことが招くデメリットとは何か。
みんなに見せている自分と、自分をしている自分が異なるということがある。例えば、ギター演奏で、人前では緊張して上手く弾けないことで人は自分をうまいと思っていない。しかし、本当の自分はうまいのである。という思いがこれに該当する。
人前で弾けないことで自分をうまく隠そうとする意識があるのか。ただ、これは、時々人前で上手く弾けたときの開放感を考えると、どうも違う気がする。
思い出してみよう、先日の島村楽器での自分の心の状況を。
初対面のギター経験者３名、仲間２名、それと壇講師。明らかに影響しているのは、初対面のギター経験者と壇講師である。そして、とりあえず思いとしてあるのは、初対面の３名への意識であろう。しかし、壇講師への意識もある。２年前と比べて数段上手くなった俺を見てくれといいたい気持ちがあるような気がする。自分の売り込み、自分を認めてもらうことへの欲望である。ちょっと突っ込んでみよう。自分を認めてもらった後、それをどうするつもりなのだろうか？「いやあ、上手になりましたねえ！」と称賛を受けることが目的か。でもそうであれば、そうでなかった場合は、がっくりくると思うが、そうでなかったにもかかわらずがっくりきていない。「期待していたのに、失敗しましたねえ」といわれたとしても、そんなにがっくりくるようには思えない。が、その根本に、本当の自分はうまいのである、という意識が、その気持ちをカバーするからなのであろう。
自分が納得している上手い人、というのは、きちんと認めている。一方、自分が認めていない人より劣るといわれた時、どう思うか。いやあ、その場合でも、本当の自分を知っているから、違うのであると思うことで、自分を納得させることができる。
これは、一種の自分への自信の表れになるのかもしれない。その自分に自信を持っているにもかかわらず、なぜ、意味不明な緊張感を体は感じるのか。
防衛反応なのか。いや、違うような気がする。ある意味、興奮状態ということで考えれば、これは、期待感の裏返しなのではないか。
「黒い霧」を見ながら、体が硬く反応するのは、一種の興奮状態であろう。臨戦態勢を取ろうとしているということか。日常ではない、ある種の不確定で不安な状況に対する体の反応。不安定、不確定に対する体の反応でないか。
そうすると、対応策としては、確かに不安定で不確実な状況ではあるが、その状況がもたらすものは、不安定でもなく不確実でもなく、明らかに楽しい幸福感のあるものであると思うことで、その緊張は緩和できるのではなかろうか。
いつもと同じ安定して環境でなく、変化、別バージョン、新規・・・これらは、常に、不安定で不確かなものではあるが、これを受け入れることができるか否かだ。
思い当るところはいくつもある。失敗しないために準備を怠らない。列車に間に合わないようにならないために、１本も、２本も前に駅へ向かう。

変化が起きた時に、自分の対応を替えなければいけない。予定が狂うことがいやなのではないだろうか。突発事項への対応の際にも、アワアワ状況となる。これは、ある程度分かっていた状況でも、その状況になった時にアワアワの状況となる。
消防訓練の際のドタバタ感。時間に間に合わないのではないかと思うときのドキドキ感。これらは、明らかに意識上にもでてくる感覚である。しかし、これは、演奏の時の、人前でギターを抱えているときの感覚とは違うような気がする。
例えば、ＴＯＰメンバーの前で、ギターを弾こうというとき、明らかに、通常以上の緊張感を伴うであろう。これは、なぜか。
「自分はうまいのである」ということがちゃんと伝えられるか、上手く弾けるのかという心配、あるいは、弾けないだろうという不安。おそらく、緊張してうまく弾けないであろうという不安が先に立つため、弾こうとしない、弾きたくないのではいか。
では、そこで（ＴＯＰメンバーの前でギターを弾くという）得られることと、そうでないことはなになのか。聴かされる方からいえば、先日の北村氏の三味線のように、「結構うまいねえ。あるいは、たいしたことないねえ」という評価があるだけで、それ以上でもそれ以下でもない。本人に対する評価が変わるわけでない。つまり、そのような場でのデメリットは、本来、ないのである。他人は、自分をそれほど気にしていないということである。一方、自分の中で作り出している他人は、自分に対する厳しい評価を下す敵的な人物像である。「自慢ばかりでダメなやつだ」。そう、自分の中で作り出している他人は、その前段の「自慢ばっかりで・・」という気持ちを自分で理解しているのではないか。
自分可愛さの気持ちで、日常的に、自分のことを自分で自慢しているのである。そして、それが失敗した時には、人格否定まで落ち込むことになるという不安感がある。
つまり、リアルな他人には、自分の自慢話を常に聞かせているわけではない。そのため、失敗しても、そんなこともあろう的にさらっと流されて住んでしまう。一方、自分が創り出した他人は、常に自分は素晴らしいと思い込まされながら存在していたものであるため、そのような他人であれば、「自慢ばっかりで、ダメなやつである」ということになる。
そうであれば、対応は二つ。一つは、そのような自分が創り出している存在を否定し、リアルな他人と共調することで、緊張感をなくす方法。もう一つは、自分が創り出す他人の存在はそのままで認めるが、自分に対しての愛着をもう少し減らすこと。
「自分は特別である」という気持ちを持つことがその最たるものであろう。そのため、自分も他人も同じレベルであるということ。自分が思っていることは他人も思っている。
自分に自信がない人が陥る緊張感と、自分に自信を持ちすぎているために引き起こされる緊張感。
島村楽器での出来事は、これを考えるとどのように対処すべきであったのか。
自分の中で創り上げた他人を、リアルな他人に入れ替えないためには、なにが必要か。
自分が抱える不安を、そのリアルな他人も抱えている。あるいは、ギターを聴きに来ている他人に対しては、どんな演奏を聴かせてくれるのか楽しみという気持ちになること。それを受けて、楽しんでもらえる演奏をしようと考えること。
自分で創り上げる他人の前での演奏は、「さあどうだ、今回は、緊張せずにちゃんと弾けるのか？じっくり聴かせてもらおう」「そんな怖い顔をしながら聴かないでほしいのだ

が」「いいや、どうせまたあがって、手が震えて、情けない演奏になるのだろう。それを見てやろう、ハハハ」・・・・のような、まったくリアルとは違うやり取りがある。
そうでなく、リアルな他人を見て、「楽しんでもらえる演奏をしよう」と思い、音楽の中に深く入っていけばいいのである。
ＴＯＰメンバの前で演奏するときは、「どんな演奏を聴かせてくれるのか、わくわく」「面白そうですねえ」「意外とうまいと聞いているけどどうなの」・・・的な他人であることは想像できるので、そのリアルな聴衆の前で演奏するように心がけることが必要であろう。自分が創り出す評論的な他人ではなく、仲間としての他人を意識することが大切であろう。
もう一方の対応策、アドラー心理学でいうところの「自分は特別でないということを認める勇気」。これが、常日頃、必要なのだろう。これは、自分への自信と、同じように他人の尊重の二つが必要である。他人と同じということは、「他人と同じように平凡である」ではなく、「他人も自分と同じように特別である」ということでいいか、あるいは、「どちらもたいしたことはない」というネガティブな思いなのか。
「他人も自分と同じように一人一人は特別である」では、どうなるか。この状況下で、自分が創り出す他人を想像してみると、「・・・・」これは、想像がつかない。というか、一人一人は特別であるということは、「一人一人が特別である」という点でみな同じであるということと一緒になるため、優越性やその裏返しのそれを否定しようとする評論家的な態度は生じないような気がする。また、「どちらにしろたいしたことはない」と諦観的な態度については、自分がそう思っていないため、それは、自分だけが特別であるという考えに戻ってしまう。したがって、「一人一人が特別である」と思うことが必要であるということである。
さて、これでとりあえずは決着したであろうか。
リアルな聴衆を相手とした演奏をすること、日常的に、人間一人一人がすべて特別であるという意識を持つこと。この二点で、問題は解消するであろうか。

さて、「黒い霧」の体の硬直については、これでは答えは出ない。
これは、やはり興奮状態にあるということであろう。ある人間を陥れようとする理不尽な行為に対する怒り、あるいは、それが自分に向かってきたときの恐怖。これは、戦闘状態になることであり、それをどっしりと受け止めるようになるためには、「力」が必要であろう。暴力的な力であれば、それは鍛えなければいけない。知能的な力であれば、頭をよくしなければいけない。今から、劣っていく年を感あげれば、知能的な力が必要である。そのため、頭をよくすることが必要である。創造力、理解力、判断力、記憶力、論理力。創造力については、ある程度備わっていると思うが、理解力、判断力については、弱い。記憶力に至っては、まったくその必要性さえも認めていない。さあ、それを克服するには、やはり、毎日の訓練が必要であろう。それは、「数学」を、あるいは「化学」を勉強することが必要か。あるいは、「倫理学」「刑法・民法」。数学的な解析力、および、正当な議論ができるようになる論理力。ということで、これは、いま持っている蔵書を、もう一度理解しようとする努力をしよう。

ということで、とりあえず、課題は解決、解決するための道筋は見えてきたような気がする。
あと、緊張感を飲み下す心のありよう、禅的な修行についても、これに加える必要がある。これは、頭でなく、実践として、体ごとの認識として理解していく必要があろう。

2017.03.07

演奏する際に、緊張で指が震えるのを防ぐため、アメリカのミュージシャンの３割が服用いているという交感神経β受容体遮断薬（いわゆるβブロッカー）の「インデラル」。情報としては知っていたが、まさか、自分が、心臓疾患で使っている薬と同じものであるとは驚きであった！　β遮断というのは、診察時に聞いていたが。
先月、主治医に定期健診で聴いてみた。確かに、「インテグラ」という薬はあり、私の症状でも効果がある薬であるとのこと。しかし、その薬は、古い薬なので、今では「アーチスト」という薬を使っている。一度使ってみますか。ということで、１か月様子見のために服用する。特に、薬を服用したときに何らかの影響がない。微妙に、体が温くなる感じがあるぐらいか（いままでの「サンリズム」であれば、効果が出始めたときは、指先からスーッと熱が引いていく感覚がある）。ということで、「アーチスト」を服用して、その効果を確かめてみた。
最初は、中林淳真先生の個人レッスンを受けたとき。これまでであれば、初めて会う人の前で演奏するとき、特に、中林先生のようなプロのギタリストの前では、緊張で指が震えるのだが、まったく、その兆候がない。というか、緊張するという気持ちが起きない。いつものように、指が動く。かつて、アルコールを飲んで、緊張を緩和しようとしたときには、緊張は薄くなるが、頭もぼーっとしてくるので逆効果であったが、頭は、いつもと同じく変わらない。ただ、緊張するのでは、緊張してしまう、緊張してしまった、という一連の考えでタイが頭に浮かばないので、普通通りに演奏できる。
余りに何事もなかったかのようなので、逆に、今まで、なぜ、そんなに緊張していたのか、という不思議な気になるぐらいである。
さて、２回目。壇遥先生のアンサンブル教室。同年代の生徒が７名。今まであれば、ちょっといいかっこをしようと思い、緊張して指が震えていたのだが、そのいいかっこをしようという気が起きない。普通のままである。
そして、３回目が昨日の、飯倉公民館で 80 名の聴衆を前にして演奏したとき。この時も、まったく同じように、緊張するという気が起きない。親指も、アルペジオも、いつも通り指が動いてくれる。あとで、その時の写真を見てみると、いつもと違い、とても表情が穏やかである。強張った顔をしていない。演奏を楽しんでいるという雰囲気なのだ。自分のいつも思っている顔である。そして、１時間半の演奏も、まったく緊張することなく弾きとおすことができた。
これらは、「アーチスト」という薬の影響なのだろうか。あるいは、これまで 100 回近くチャレンジしてきた成果が急に現れたのか、あるいは、その両方の効果が出たのか。あるいは、一時的なものなのか。あるいは、心理的な安心感からか。
どちらにしろ、とても素晴らしいことではある。「アーチスト」という「芸術家」という名前の発作を抑制する薬。主治医も、あなたのための薬ですね、といってくれた。
発作の予防と高血圧対策を兼ねているこの薬の服用は、私にとって福音か！

さて、この記録も、あと６回で１００回。その出のフィニッシュを迎え、最後にこのとどめが効くか！！薬に頼るのか！！という批判に対して、反論しよう。病的な疾患で手が震える人に対し、薬で、緊張しない人と同じ状況を作るのになぜそれがいけないのか。余分なハンディを、それも音楽家にとって極めつけのハンディを背負って勝負しなければいないのか。緊張で指が震えるのは、病的な体質的なものであり、薬で抑えられるのに。
また、ネットに、薬による緊張緩和は、演奏の緊張感を失わせるという批判があったが、この「アーチスト」については、まったくその状況にはない。リラックスした中の緊張というのはある（と、思われる）。

2017.05.11

現在、心疾患の予防と高血圧対応ということで、毎朝、「アーチスト錠」を主治医の指導のもと服用している。
その影響だろうか、異常とも思える手の震えは、まったく起きなくなっている。
自分のこの先天的な疾患が、演奏の際のトラブルを和らげることに役立っているという何とも不思議な運命？に驚きと感謝をしている状況である。
時折、ステージで、以上に手が震える方を見かけるので、一度、β―遮断薬を試してみませんかと言いたくなるが、これは、医者の診断がなければとても危険なこととなるので、伝えることはできない。
ただ、主治医も言っていたように、「精神安定剤ではないので、気持ちの緊張やあせりは消えませんよ」ということであり、ステージでも以前のようにめっちゃ緊張はする。ただ、気持ちとは無関係に勝手に指先が震える事態だけはなくなり、とても助かっている。
ということで、２年間、緊張について考えてきて、β―遮断薬という部分的な答えに遭遇したが、本質的なところは、スタートに戻ったということだ。
まあ、この人前を意識する性格は、自分の個性として考えるしかなさそうだ。　　終わり

【以下、100 回分の演奏時の緊張度の評価資料が続くが省略し、集計表のみ添付する】

集計表（人前での演奏における緊張度）平成 27 年 6 月 29 日～平成 29年6月25日

レベル	回数	レベル計	頻度
レベル消失	34	34	34%
0	20		
1	17	37	37%
1＋	12		
2	5	17	17%
3	10		
4	2		
5	0	12	12%
計	100		

あがり度

０：まったくリラックスした状態

１⁻：リラックスした状態とは言えないが緊張感が意識に残る(2017.03.19 より)

１：緊張感はあるが、演奏にほとんど影響がない状態（指の震えはない）

１⁺：緊張感はあるが、演奏に大きな影響はない状態（指の不安定感はある）

２⁻：精神的は落ち着いているものの、指は思うように動かない。(2017.2.4 より)

２：気持ちが舞い上がってテンポがはやくなり、静かな気持ちで演奏できない。

３：最後まで曲は弾けるが、全く思った演奏ができない状態

４：緊張で途中で曲が止まる、やり直しをする状態

５：指のみならず、腕全体でふるえるため、単音をつま弾くこともできない状態

レベル消失とは、あがるあがらないという選択が消えた状態になったケース(目標)緊張度

今回、β―遮断薬という話をしたが、この薬に効果があるのは「本態性振戦」という病気の場合である。この聴き慣れない、「本態性振戦」についてパンフレットから紹介する。

もくじ

ふるえが気になることはありませんか?……1
ふるえの原因はいろいろ……2
本態性振戦についてさらに詳しく……5
ふるえ以外にはなにも起きません
本態性振戦でみられるふるえの特徴……7
症状はほとんど進行しません……8
ふるえが起きるメカニズム
薬の飲み方と注意点……10
治療にはおもにβ遮断薬が処方されます
ぜん息や心臓病がある人は医師に伝えてください……11
服用回数は症状にあわせて指示されます
β遮断薬の副作用について……12
そのほかの治療法
快適な生活のために、ちょっとしたアドバイス
筆記用具をチェックしてみましょう
十分な睡眠と休養で交感神経の緊張が和らぎます
相手に病気のことを伝えてしまうのも一つの手……13
ふるえを気にしすぎないのがコツ

わかりやすい病気のはなしシリーズ24
本態性振戦 ～手や頭・声のふるえが気になる方へ～
第1版第1刷
2003年12月発行

発行：一般社団法人日本臨床内科医会
〒101-0062
東京都千代田区神田駿河台2-5　東京都医師会館3階
TEL.03-3259-6111　FAX.03-3259-6155
編集：一般社団法人日本臨床内科医会 学術部

ふるえが気になることはありませんか?

字を書くとき手がふるえてうまく書けない、来客時にお茶を入れるのも大変、声がふるえる、緊張するとこうしたふるえがひどくなる……。このように、ふるえのために生活に支障が生じたり、外出をためらうことはありませんか。あるいは、ふるえが気になっているのに「歳だから仕方がない」とあきらめたり、「ひょっとしてなにかの病気では?」と不安な毎日を送ったりしていませんか。

実は、あまり聞き慣れない病名ですが「本態性振戦」という、手や頭にふるえが現れる病気があります。この病気は、ある地区の住民健診で40歳以上のおよそ6パーセントにみられ、年齢が高いほど患者数が多いとの報告もあり、決してまれな病気ではありません。ところが病気自体がまだそれほど知られていないためか、治療を受けることなく日常生活の支障をがまんし、自ら生活範囲を狭めてしまっている人が少なくないようです。

1

ふるえが気になる方は、まずはその専門家である神経内科医の診察を受けてみてください。本態性振戦であれば適切な治療で多くは快適な生活を送れるようになりますし、ほかの病気であればその早期治療のきっかけになります。

ふるえの原因はいろいろ

ふるえはいろいろな原因で起こります。気温の変化（寒さ）や精神的緊張など、だれにでも起こり得る自然なふるえもあれば、なにかの病気の症状として起きている場合もあります。ここではまず、ふるえが現れる病気のうち、比較的多いものを紹介します。

甲状腺機能亢進症（バセドウ病）

喉にある甲状腺という小さな器官から、甲状腺ホルモンが過剰に分泌されることが原因で起こる、女性に多い病気です。おもな症状は、食欲が増えるのに体重が減る、汗を異常にかく、イライラしやすい、動悸、眼球突出、手指のふるえなどです。

脳卒中

脳卒中の発作では、吐き気や頭痛、麻痺、しびれなどがよく現れますが、手足にふるえが現れることもあります。また、発作後の後遺症で、手足のふるえが続くこともあります。

アルコール依存症

飲酒を習慣的に長期間続けていると依存性ができて、アルコールが切れたときに手がふるえたり、精神的に不安定になったりします。アルコールを飲むことで症状がなくなるので、その繰り返しのためにさらに依存性が強くなってしまいます。

パーキンソン病

脳内で情報伝達がうまくいかなくなる病気です。多くは中年以降に発病します。おもな症状は、手足のふるえ、動作が緩慢になる、顔付きが無表情になる、歩行困難などです。

本態性振戦

とくに問題となる原因がなく、生理的なふるえが起こるような状況でもないのにもかかわらず、手や頭にふるえが生ずる病気です。

5ページ以降で詳しくお話しします。

ここにあげた病気のうち、甲状腺機能亢進症や脳卒中は、ふるえよりもほかの症状が目立つことが多く、アルコール依存症では、患者さん自身やご家族がそれと気付くため、ふるえを訴えて病医院を訪れる患者さんはあまりいません。ふるえが気になって受診する人の多くは、パーキンソン病か本態性振戦です。そこで、この二つの病気による症状の違いを表にまとめました。

本態性振戦とパーキンソン病のふるえ

	本態性振戦	パーキンソン病
発病しやすい年齢	中高年に多いが、若い人に起きることもある	中高年に多い
ふるえが起きる部位	手（指先や腕）、頭（横に揺れる）、声	手、足
ふるえの特徴	動作をしているときや、特定の姿勢をとったときにふるえが出る	安静にしているときにふるえが出る
書字について	文字は上手に書けない。線が流れてしまう	書いている文字が次第に小さくなる
ふるえ以外の症状	なし	筋肉がこわ張ったり、動作がゆっくりになったり、歩くときに足がすくんだりする
病気の経過	ほとんど進行しない	長い年月のうちに少しずつ進行する

なお、ふるえはこれら以外に、ぜん息薬などの薬を飲んでいる人で、その副作用として起こるものもあります。気になる方は、自己判断せずに、ぜひ一度、神経内科医の診察を受けてください。

本態性振戦についてさらに詳しく

本態性＝

ふるえ以外にはなにも起きません

振戦＝

それでは、本態性振戦の話を始めましょう。まずはそのあまり聞き慣れない病名について。

本態性振戦の「本態性」とは、「原因がはっきりしない」という意味の医学用語です。一例をあげると、高血圧の患者さんの9割以上は、医学的には本態性高血圧症と呼ばれます。これは「血圧が上がるはっきりとした原因はわからないが高血圧である」という意味です。

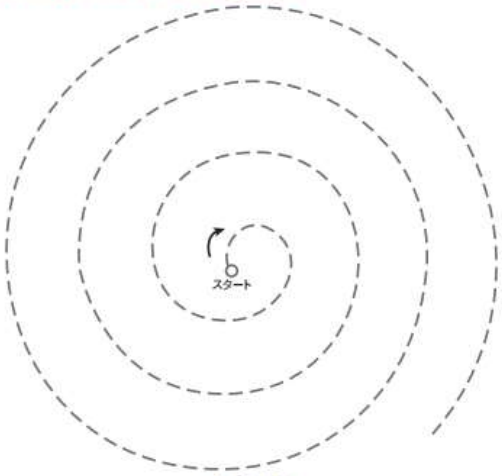
そして「振戦」は「自分の意志に反して起こる規則正しいリズミカルなふるえ」という意味。

つまり本態性振戦とは、問題となるようなはっきりとした原因はなくふるえが現れる病気、ということ。言い換えれば、「ふるえがみられる以外はとくに問題となるような異常はない」ということです。

ふるえのチェックコーナー

手のふるえの程度をみるのに、渦巻きを描いて確かめる方法があります。下の渦巻きの内側から外側に向け、点線をなぞってみてください。描いた線がぶれて、点線から大きく外れてしまう場合は、一度医師に相談してみましょう。

◇筆記用具はなるべくサインペンを使ってください。
◇肘をつけずに書いてください。
◇時間は気にしなくて構いません。



右利き用

本態性振戦でみられるふるえの特徴

本態性振戦の患者さんの訴えとして多いのは、次のように、手指や頭、声のふるえによる日常生活の支障や、精神的な苦痛などです。そしてこれらのふるえは、じっとしているときよりも、なにかをしようとするときや、ある特定の姿勢をとったときに現れるのが特徴です。

症状はほとんど進行しません

「病気が進行して手足が麻痺し、歩けなくなったりしないでしょうか?」…よくこのような質問を受けます。確かにこれは一番心配な点でしょう。しかし、本態性振戦の症状は何年たっても発症したときのままほとんど変わりません。この病気で麻痺することはないので安心してください。

ふるえが起きるメカニズム

本態性振戦のふるえのメカニズムは、だいたい次のように考えられています。

私たちが一定の力で筋肉を働かせているとき、筋肉の細胞一つ一つは収縮と伸展を素早く繰り返し、細かくふるえています。しかし、膨大な数の細胞がまちまちの早さでふるえているため、筋肉全体としてはふるえていないように見えますし、ふるえを自覚することもありません。ところが、交感神経※が過剰に興奮すると、収縮と伸展のリズムがそろってくるために、振動の幅が大きくなります。その結果、ふるえが自覚されるようになります。

精神的な緊張があると交感神経の働きが活発になるので、ふるえが強まります。本態性振戦の方は、体質的にこのような状態を来しやすいのだと考えられています。ですから本態性振戦は、「病気」というより「体質」といったほうがよいのかもしれません。

本態性振戦は長寿の証し?

本態性振戦という病気はまだそれほど知られていないため、発病していても受診しない患者さんが少なくありません。その反面、一人でも診断された患者さんがいる家庭ではこの病気のことを意識するようになって、二人め以降の患者さんが病医院を受診する機会が多いと考えられます。そのためか、同一家族内に複数の患者さんがいることが多いために「家族性振戦」と呼ぶこともあります。

また、本態性振戦の患者さんが複数いる家庭の平均寿命は長いともいわれています。しかしこれも、本態性振戦が高齢者に多い病気である結果とも考えられ、「本態性振戦の人=長寿の人」と、直結させることはできません。でも、本態性振戦のことを単に「理由もなくふるえる病気」と考えず、「長寿の証しかも?」と思ってみれば、病気に対するイメージも少し変わってくるのではないでしょうか。

※交感神経:心臓や筋肉などの動きを、からだが置かれている状況にあわせて、つねにベストな状態に保つように調節し続けている神経を自律神経といいます。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、互いに相反する働きをもっていて、交感神経は一般にからだの活動を高めるように働きます。

薬の飲み方と注意点

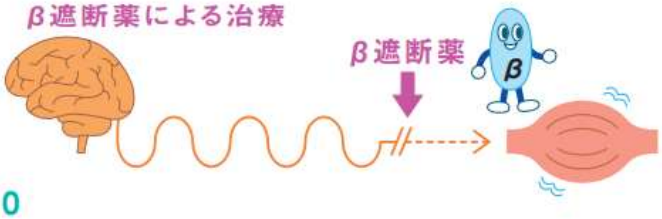
本態性振戦はふるえ以外にはなにも起こらない病気ですから、本人がふるえを気にしないのであれば、積極的に治療しなくても構いません。ただ、日常生活に支障が出ていたり、周囲を気にして知らず知らずのうちに生活範囲が狭くなり、QOL（生活の質）が低下しているケースもあります。気になることは気がねせずに医師に伝えてください。

治療にはおもにβ遮断薬が処方されます

本態性振戦の治療にはおもにβ遮断薬という、高血圧や狭心症などの治療によく使用されている

本態性振戦のふるえ

β遮断薬による治療



薬が処方されます。この薬は交感神経のたかぶりを抑えるように作用しますが、その作用によって手指や首の筋肉への交感神経の刺激が和らげられて、ふるえが弱まると考えられています。

β遮断薬にはいろいろなタイプがあり、すべてのβ遮断薬が本態性振戦に効果があるわけではありませんが、本態性振戦の治療薬として承認され保険が適用される薬もあります。

ぜん息や心臓病がある人は医師に伝えてください

β遮断薬はぜん息のある患者さんは使用できません。なぜかというと、気管支筋の働きにも交感神経が関係しており、β遮断薬が気管支筋を収縮させて、発作を誘発する危険があるからです（ぜん息の治療にはβ遮断薬と正反対に作用するβ刺激薬が使用されています）。また、心臓に病気がある人も、服用できなかったり服用に注意が必要となる場合があります。

服用回数は症状にあわせて指示されます

β遮断薬は一般に服用してから1～2時間たつと効果が現れ始め、12時間ほど効果が持続します。6～7割の患者さんに有効で、なかでも手指がふるえるタイプに効果が高いとされています。

ふだんはふるえがそれほど気にならず、人と会うときにだけふるえを抑えたいという場合は、そのときだけ薬を飲むという方法もあります。ふるえがいつも気になる人は毎日、飲み続けるようにします。

β遮断薬の副作用について

副作用として比較的多いのは、心拍が遅くなる徐脈です。気分が悪くなったり、めまいや立ちくらなどが起きたときは、脈拍を測ってみてください。もし、1分間の脈拍がいつも50以下になっていたら、薬の服用はやめて、次の診察時に医師にそのことを伝えてください。

そのほかの治療法

β遮断薬でふるえを十分に抑えられない場合や、β遮断薬を服用できない患者さんには、抗不安薬や抗てんかん薬などが処方されます。

快適な生活のために、ちょっとしたアドバイス

筆記具をチェックしてみましょう

筆記具のなかでもボールペンやシャープペンのような先端が固いものは、字が乱れやすくなる傾向があります。筆記具をいろいろと変えて試してみてはいかがでしょうか。

十分な睡眠と休養で交感神経の緊張が和らぎます

精神的な緊張・ストレスが強いと交感神経がたかぶり、症状が強くなりがちです。十分な休養をとり肉体的にも精神的にもリラックスすると、症状が改善することもあります。

相手に病気のことを伝えてしまうのも一つの手

人と会うときに、ふるえを気付かれないように隠そうとすると、余計ひどくふるえることがあります。そんなときはむしろご自分から「ふるえが出やすい体質なのです」と言ってしまうのもよい方法です。そのことで緊張がとれて症状が軽くなり、落ち着いて話しができます。

ふるえを気にしすぎないのがコツ

本態性振戦は、ふるえだけが症状として現れ、しかもほとんど進行しない良性の病気といえます。ですからこの病気と診断され、治療を受けているのなら、あとはあまりとらわれすぎないようにしましょう。ご本人が気にするほど、周囲の人は気にしていないことが多いものです。また、ご家族や周囲の人も、患者さんのふるえをいちいち指摘しないようにしましょう。