

〔卒業論文〕

# 演奏不安について

平成4年度卒業

兵庫教育大学学校教育学部教科・領域教育専修  
芸術系専修コース（音楽）

88516J 美根有子  
指導教官 鈴木 寛

この版はオリジナルをPDFに再構成したもので、オリジナルとはページレイアウト等が異なります。（責・鈴木）

# 演奏不安について

88516J 美根有子

指導教官 鈴木寛

はじめに

うまい、へたに拘らず、自分一人だけしかいない場所でピアノを弾いたり、カセットテープやテレビ、ラジオから流れる音楽に合わせて歌を歌っている時など、とてもリラックスしてその行為ができる。しかし、誰か他人が周囲にいたり、試験などの時には、その活動がスムーズにいかなくなったりする事がある。普段は、上手に歌が歌えたり、楽器を鳴らすことのできる演奏家でさえも、いざ彼らが舞台に立ち、聴衆を前にすると、普段にはない緊張を感じるという。極端に緊張を感じることは、動悸、冷や汗、赤面といった、身体にも異常な緊張を強いることになり、自分の思うように演奏できないという愚痴をこぼすことになる。人によってその程度はさまざまであろうが、誰しもがこのような経験を少なからずしたことがあるはずである。聴衆を前にすることで襲われるおびえ状態である。音楽に限って言うならば、これが演奏不安というものであり、演奏するものにしてみればどうしても避けたいそれである。演奏不安に陥らなければどれだけリラックスして気持ちよく音楽を奏でることができるであろうか。そして、そのようなリラックスした状態を学校現場である授業の中でも望めないものであろうか。演奏不安が原因で、十分に実力を発揮できないでいる子どもがいることは事実である。そのような子どものためにも、演奏不安の実態を、小・中学生対象の調査により把握し、その因果関係を明らかにしたい。因果関係を明らかにすることは、演奏不安を解決する手段を見つけることにもなる。そして、彼らが活動する際の役に立たせることができるよう、本研究を進めていきたい。

# 第一章 研究仮説の形成

## 第1節 不安について

人々は日常生活のなかで、「明日晴れるかどうか、ちょっと不安だな」とか、「最終電  
車に間に合うだろうか」あるいは、「今から見ず知らずの人に会うんだけど何となく不安」  
など、不安という言葉、またはその意味を含んだ文を一度は口にすることがあるはずで  
ある。このように、「不安」とは、私たちが常日頃よく耳にする（あるいは口にする）言  
葉である。人間の行動に多くの影響を与え、時にはそれを抑制し、時にはそれを推進す  
る。では一体どういう意味をもっているのだろうか。演奏不安に限らず、「不安」という  
概念を広く捉えて考察することにより、「不安」の持つ意味を明確にして行くことにする。

### 1. 「不安」の意味

不安、われわれは誰でも、この感覚をいつであれ一度はわが身に味わってきたはずであ  
る。「不安」とは、安心のできないこと。気がかりなさま。心配。不安心、ということで、  
ドイツ語では、Angstと表し、実存主義哲学の重要概念の一。実存のもつ本質的矛盾から  
根源的につきまとう気分のことである（注1）。また、心理学辞典（小林利宣編）によると、  
「不安(anxiety)」とは、精神生理的な現象を伴った漠然とした恐れのことである。それに  
随伴する生理的現象に、緊張、疲労、不眠などがある、ということだ。一般的に「不安」  
の理論づけにはさまざまなものがある。まず、代表的なフロイト（Sigmund Freud 1856 ~  
1939）と、マウラー（Mowrer, O. H.）の理論についてみて行くことにする。

#### (1) フロイトの理論

彼によると、「不安」とは、「息苦しさ」という神経症の基本的現象であり、中心問題で  
あるとされる。フロイトは不安について神経症的不安、現実不安、道徳的不安の三分類  
を示しており、その中でも、神経症不安を重視している。この不安は心理的防衛機制が  
不完全で、不安が種々の身体症状と結びつき、苦痛となって直接表面に現れるものであ  
る（注2）。一般的な不安、いわば自由に浮動している種のそれは、適当なものでさえあれ  
ばどんな表象内容にも結びつき、私たちの下す判断に影響を与える。そしてその中から  
ある種の予想を選びだし、あらゆる機会をとらえて自己を正当化しようとする。われわれ  
はこの状態を「期待不安」と呼んでいる（注3）。この種の不安にとりつかれた人々は、あ  
らゆる可能性の中から、一番恐ろしい可能性しか見ない。単に偶然のことであってもす  
べて不幸の前ぶれであると解釈してしまい、不確実なことはすべて悪い意味にしかとろ  
うとしない。そして不安とその症候は、単に簡単な心理内部の過程のあらわれではなく、  
自己の関係している世界（world of relationship）にある危険状況を、個人が避けようと努  
力するときに生ずるものと見られる、と彼は言っている。このような、不幸を予期した  
り、回避したりする傾向は、多くの人々の間に見出される性格であると言ってよい。ま  
た、彼はこのような考えのもとに「特殊な不安は教えられる」という不安学習説を主張  
している。なるほど、動物が火を恐れたり、高い所にのぼるときの恐れ、といった本物  
の客観的不安のうち、ほんのわずかしが子どもは持って生まれてこない。不安傾向や、不  
安能力は、個人の先天的能力の一部であるが、一方この不安がそれぞれの形をとるのは  
学習によるものということになる。演奏不安の場合、幼い子ども程あがりやが少なく、大

人になるにつれてあがる度合いが高くなるという事実もある。この事実は、フロイトの言う「教えられた不安」と言うことにはならないだろうか。学習された不安は、個人の中で深まりを見せることになるのだろう。

## (2) マウラーの理論

彼によると、「不安」とは、苦痛反応の条件づけられた形、つまり「パーソナリティ全体」におこる「熱」であって、その「熱」の出る出ないは、きわめて多用な要素によって決まるものである、という(注4)。そして不安を、人間行動の中心的動機づけの一つと見ている。不安はわずかしかわがままが許されず、満足が味わえなかったための産物ではなくて、むしろ無責任さ、罪、未熟さに起因するのだという不安の罪一理論を彼は提出している。生物体は、自体それぞれの危険信号(刺激)を感知する。そしてその時、危険を予想して続いておこる条件反応、いわば緊張と、器質的不快、苦痛などの特徴をそなえた反応で、これが「不安」なのである。マウラーは、不安が人間発達において建設的役割を果たしているという観点から、不安発生のメカニズムを提唱している。つまり、現実の恐怖 この恐怖の抑圧 神経症約不安 不安解決としての症候形成、の図式で表される(注5)。このとき、もちろん苦痛刺激を回避・防御しようとする反応を動機づける機能を有するとされる。いわばこれもフロイト同様、不安は学習される、ということである。以上2人の考えによると「不安」とは自己にふりかかった危険状況を避けようとする時に生ずる気がかりであり、それは学習されるものであるとされる。どういう特定のできごとが、その当人にとって脅かしの価値を守っているか、不安の量あるいは形式については、その脅かしの性格(環境)と、処置方法をいかに学習したか(過去および現在の経験)によって決まるということである。次に、不安について研究を重ねている有名な臨床心理学者、ロロ・メイ(Roro, May 1909 ~)の「不安」の理論についてみて行くことにする。

## (3) ロロ・メイの理論

メイは、「不安」というものを、漠然とした気がかり(diffuse apprehension)、危険に臨んだときの不確かさ(uncertainty)、頼りなさ(helplessness)の気持ちである、と捉えている。言葉をかえて言うならば、その個人が、一個のパーソナリティとして存在するうえに、本質的なものと解するある価値が脅かされるときにかもし出される気がかりである。そして不安は自我の基盤を脅かす。ある目標達成のため、成功という価値が脅かされるとき、現代のわれわれは、一般に深い不安を経験するといえよう。成功することは、何よりも自己を確認できる第一のものであるゆえである。こういった考えのもとに、彼もまたフロイトやマウラー同様に「不安の学習説」を挙げている。自分にとっての致命的価値(本人のプライドや他人の評価など)が脅かされている状況、と本人が判断する基準は、大いに学習されるものであるという。人間として正常に発達していく過程で、自己の存在が脅かされたり、自分の存在と同一視する価値が脅かされる経験は、すべての人が多かれ少なかれ味わうことである。しかし、各自は結果的にこれらの経験に遭遇したとき、これを建設的な方向にもっていき、それを学習経験として利用し、発達して行く。そして、その致命的価値というものは、われわれの「安全パターン像」なのである。

ここに言う「不安」とは死や疾病や自然の脅威にさらされているといった根本的な不安という意味ではない。致命的価値が脅かされた時に、客観的危険とは不釣り合いである抑圧とか防御などのように、活動と認識とを縮小させることによって処置される反応のことである。背の高い人、背の低い人、痩せた人と肥えた人、これらは欠点や心の傷跡として記されてしまい、容易に不安の焦点となり得る。自分の不安に陥っている原因は、割合に些細なことであるかもしれない。しかし本人は、なお心配し、不安なものである。それに、個々人により不安の種類や程度が異なるのは当たり前のことである、といった考えが加わり、彼の言う「不安能力は学習されない。しかし、一定個人に見られる不安の量や形式については、それが学習されるものだといえる(注6)」という説が導かれたといえる。

この他にも多くの人々が不安について述べている。デンマークの宗教的思想家であるキルケゴール (Soren Aabye Kierkegaard 1813 ~ 1855) は、アダムが禁断のリンゴを食べてしまったことから考察し、「不安」を、人間がいつも新しい可能性に直面したときに生ずるものであり、内的葛藤 (リンゴを食べたい) を含む自然認識リンゴを食べることは禁断である) のもう一つの結果であると考えた。その著書『不安の概念』の中で「不安はひとつの共感的反感であり、またひとつの反感的共感である(注7)」と述べている。

また、ゴールドシュタイン (Kurt Goldstein 1878 ~ 1965) は、「不安」を、破局的状況に置かれた有機体の主観的経験である(注8) と定義している。有機体が自分の環境の要求と調和できない時、それ故、自己の存在が脅かされると感ずるとき (あるいは自己の存在にとって本質的なものととられる価値が脅かされる時) その有機体は破局的状況に投げ込まれる。

さらに、ユング (Carl Gustav Jung 1875 ~ 1961) によれば「不安」とは、一つの集団無意識が支配的になる時にかもし出される恐怖であるとされる(注9)。彼はこれを人間パーソナリティの合理下の (subrational) レベルに存在するものと考えた。いつ湧きあがってくるかも知れない非合理的な素材が、規律正しい安定した個体存在への脅かしを構成しているのである。

このようにみていくと、「不安」とは、前進するのに心を悩ませる、救助を求める、「私」という存在の像が危うくされそうな個人だけが陥るものではないかと考えられる。演奏に失敗し、冷笑される、反対に成功して称賛を浴びるなど、どんな可能性もないなら、人間は何の不安も持たないであろうし、また、可能性を実現する時には、いつでも不安は生ずるものなのである。私たちが、不適應を感じる際にはその背後には不安が隠されているのである。不安は未来の危険、挫折、喪失などに対する予測から生じ、私たちの存在の安定性が脅かされる時に感じられるものである。故に、人間として生きて行く上で避けられない問題である。しかし、不安状態に陥らないようにと願うのが人間であるし、子どもたちが不安から遠ざかろうとするのは当然の事であろう。

## 2 . 不安に働く防衛

先にも述べたように、不安回避を願うのが私たち人間の持って生まれた性であるなら、今までにもそう努力してきたはずである。我々は、勇気を持って不安に直面し、不安を

切り抜けなければならない。そこで、心の安定を計るために、自我によって行われる処理の働き、すなわち適応(防衛)について見て行きたい。「適応」とは、ふさわしいこと。生物が、環境に適合するように、自己の形態・習性などを変化させる現象(注10)といえる。単純には、我々のその環境との満足すべき関係のことであり、不安を逃れるために用いる方法として誰にでも見られる行動の型である。不安に働く適応的手段(防衛)には、次のようなものがある。

#### (1) 抑圧(repression)

すべての防衛の基礎となる無意識化の機制である。強いて抑えつけないこと、要するに心の安定を脅かし、不安や苦痛を招く恐れのある要求や感情、記憶などを、無意識の中に閉じこめて、自動的に意識から締め出し、自分に気づかないようにする過程のことである。これは、危険から自我が逃避することを示しており、不安は抑圧に先行する。また、抑圧は、経験から生じる。経験が私たちに何を避けるべきかを教えるように、私たちは実際の苦痛、不快、不安を引き起こすものを抑圧する。これは、自我が受け入れ難い危険な内部の傾向に対して、自我を防衛することに使用することのできる方法の一つとして働くものである。

#### (2) 合理化(rationalization)

理屈づけ、とも言う。自分の失敗による恥、罪悪感などで、自尊しが脅かされたり、不安や苦痛に耐えられない時に、もっともらしい口実をつくって言い逃れ、自己満足を得ようとする。自己を正当化すること。例えば、試験のためこ勉強しなかったということによって、試験に失敗したことに対して弁解する。しかし試験はあまりに難しすぎて成功することができないのである。このように、これは人間の出来事においては、極めて一般的でそして広く広がっている、よく知られた機能であり、心理学者たちにとって最も一般的に認められてきた一つの機制である。別の言い方をすると、合理化は、人が恥じて、そして罪を感じる行動の本当の根拠を認める必要性から逃れることによって起こる自己の誇りを守るための努力である。合理化のための副次的動機に、私たちが敵意を感じたり、あるいは私たちが競争状態にある他の人の成功や長所を最小限にしようとする試みがある。人格のある統一を維持するために、また、行動や環境のあらゆる種類のものを受け入れられるものにする方法を発見するために、人は合理化に頼るのである。そうすることにより、勇気づけられることは言うまでもない。

#### (3) 補償(compensation)

望ましい特性の強調によって弱点をカバーするなど、身体や精神に劣等感をもつときに関係する心の動き。現実の、あるいは想像上の人間の欠陥に対する一つの適応型であり、端的に言えば、ある方法によって欠陥に打ち勝ったり、注意を外らしたり、代償する試みのことになる。補償は、単に私たちの劣等感を解放するだけでなく、また彼等が私たちに劣等感を認めないという徴候として他人からの好意的な注意を確保すること、自己尊重や自重を保つことに関係を持つ。

#### (4) 置き換え (displacement)

夢の形成における機制の一つ。ある要求(もともと他人や物へ向けられた人やものからの情動や願望や思考)が無意識のうちに他の対象に置き換えられること。例えば、上司に対する不満が、部下に対する叱責に置き換えられる、とか、幼児がおっぱいのかわりに指をしゃぶる、といったこと。不満や葛藤のために満たされない欲求が、身体症状に置き換えられた場合を転換という。置き換えの型にはいろいろあり、人間への、物への、自我への、身体の部分への、動物への、活動への、一般的状況への、抽象観念への、機知やユーモアへのそれがある。人が卑しい、悪い、罪深い、あるいは価値の無いと思うことを学んできたある感情や、態度をとり除く機制とも言える。

#### (5) 笑い

不安に対する代償的解放として役立つ種々の明白な表現の型がある。その中で最もよく知られているものは、笑いである。それは、明らかに以前の緊張の状態からの解放に力添えしてくれるものと言える。不安や緊張をごまかすために笑いという行為がとられることは実に珍しいことではない。ユーモアのすべては、緊張状態からの逃避の受け入れられる形として役に立つ無害な変装した形における攻撃傾向を自ら努力して除いたことを示している。

#### (6) 投影 (projection)

緊張状況から非現実的な仕方逃避しようとする機制の一つ。抑圧された不都合な考え、感情、危険な衝動を直接表現することに不安があるため、そのような考え、感情、衝動などを他者に反映することで不安を抑えようとする心理機制。要するに、人が彼自身の不愉快な思考や感情の現実性を否定することができ、また空想の中における同じ思考や感情を他人のせいであるとする機制である。全体として、一機制としての投影はむしろ貧弱な適応の一種として考えられている。投影的方法は、危険から逃れるだけでなく、その工夫により、脅かされた攻撃を受けとめることができる。例えば、自分に脅かされる叱責が加えられる前でさえも、防衛に走り、自分の手ばかりや欠点に対して弁解を見出す。投影はその時は処罰を逃れる一方法となる。

#### (7) 反動形成 (reaction formation)

自分にとって危険な要求が存在するとき、それと正反対の要求に従うような態度をとり、前者の表出を防ごうとする機制。つまり、人が実際にしたいと思うことの反対をすることで、普通、衝動や願望の禁じられない表明の結果生じるそれらと全く反対である行動や感情を用いるといったことである。またこれは、抑圧が全く完全であり、そして抑圧を支配するための工夫を示すケースにおいて存在すると言われている。反動形成は、どの人にも、どの成長しつつある子どもにも見られる一般的な機制であり、不安を軽減する。これに似ている不安に対する別の防衛に、ものごとを本気に受け取ることができないで軽々しい態度で、重大なことをすべて軽く処理するするというものがある。状況の重大なことを認めることを拒否することで、人間は、それに関係する不安から保護される。この他にも、妥協(葛藤状況において、人がその傾向のそれぞれの要求をやわらげ

たり、鈍らせたりすることによって相反する二つの傾向が直接に衝突を避ける方法を見つけると。) 孤立(行動から感情を排他し、それにより個人が彼の無意識的衝動の明らかな表明における不安に苦しむことから救われる傾向。) 空想(創造的想像の一種で、心像の流れが内部の状態や、そのときの快感に統御されるもの。) お守りやまじない、気休めに頼る、といった不安を減少させる方法が数多くあり、私たちの日常生活に多大な影響を与えている。人々は不安から逃れるためにこれらの方法を用い、時と場合によって、無意識の内に使い分けているのである。

## 第2節 演奏不安について

### 1. 演奏不安とは

前節でも述べたように、「不安」とは、「自己を試す(自己の存在価値を脅かされるような)危険状況に臨んだ時の気がかり、心の病気である」と解釈する。これを演奏場面にあてはめ、考えてみる。普段は上手に、とてもリラックスして演奏(歌を歌ったり、楽器を鳴らしたりなど)することができるのに、誰かが周りにいたり「今から試験をします。」といった時には、いつものようにうまくいかないことがある。失敗するのではないかと、早くこの場から逃げたいと思うであろう。いざ聴衆を前にすることで襲われる恐怖、一種のおびえ(あがり)状態である。演奏場面で自己が脅威にさらされているのを感じる。それが不安反応(つまりこの場合、演奏中または演奏後の周りの反応、という予期できぬ結果に対するおびえ)としてのあがり状態を引き起こす。音楽に限っていつきのこの状態が、演奏不安と呼ばれるものであり、それに付随するのが、脈拍の速化、冷や汗、手足の震え、硬直、不快な緊張、表情の硬化などの身体的心理的症状である。演奏不安という言葉は、一時的なあがり状態を指す場合にも、それが習慣化して本人の悩みの種になっている状態を指す場合にも使われる。どのような症状が現れるかは、どんな時に、どの程度かは、その個人により大いに異なる。そして、誰しもが少なからず経験したことがあると思われる状態である。また、これには厄介な問題がいくつかあり、第1に、その経験自体が不快であり、時には実際に演奏に影響があること。第2に、これは定着しやすいこと。第3には、演奏行動の回避の問題。第4に、自己観の変化。そして第5には、自分で簡単に抑制できない、などである。

1987年に行った、ロンドン大学の心理学者、ステップトゥとフィドラーの研究によると、次のように報告されている。

「プロのオーケストラ(ロンドン・フィルとロイヤル・フィル)のメンバーに対し、演奏のような特定の場面での不安の強さを測定する質問紙を使って、演奏不安の強さを調べたところ、65名のプロ中、演奏不安が高いと評価されたのは32%、中程度のものは35%あった(注11)。」

素人の私たちが経験するだけでなく、どんな演奏のプロにも、このように(程度の差はあれ)演奏不安はつきまとっているものなのである。

## 2. 演奏不安についての一般的背景

音楽に関する雑誌を見る限りでも、「もっと自信をもって」とか、「自信と楽しさを」、「緊張しないでリラックス」、「表情がかたい」、「はずかしがらず堂々と歌う力」など、「不安」という言葉に付随した意味の言葉が数多く目につく。これは、演奏不安という状態が、何らかの形で音楽活動に支障を来しているからではないだろうか。プロの演奏家にも、演奏不安があることはわかった。音楽（に限らないであろうが）を指導する先生の側でさえ、「子どもが歌うときの伴奏がちゃんとできるだろうか」、「みんなの前でうまく範唱できるだろうか」などの不安があることは事実である。誰でも人前では上手にやっけてのけたいと思うのが本心であり、常にそうできるよう努力し、向上していくものである。それでは、子どもたちについてはどうなのだろうか。ここで、いくつかの例を取り上げ、その背景について探りを入れることにする。

### <例1>

今日の音楽は『星の世界』の三部合唱でした。先生が、「班で音取りをして練習してみましょう。と、おっしゃいました。私が音取りの役です。中音部です。最初の方はかんたんだけど、最後の方がむずかしかったです先生が、「初めてだからまちがえてもわからないこと。とおっしゃったので、ほっとしました。あとで合わせたら、ちょっとつられそうになったけど上手にできて楽しかったです。早く次の音楽の時間が来るといいな。(注12)

この作文は、小学校5年生の娘が書いたものである。彼女は、音取りの役をしているところから、普段はしっかりしていて責任感も強い児童であることがうかがえる。しかし、後半の「ほっとしました」のところを見てみると、そこまではやはり不安があったのである。先生の一言で不安が和らいだことは明白であるが、中音部の音取り役が、またそのパートをまとめることが自分にできるかどうか、失敗しないかどうかという気持ち、加えて三部合唱というクラス全体での活動に、自分の班をどうとけ込ませていくかという思いがこの背景にあったと考えられる。

### <例2>

音楽の用事のことだけで学校に集合して、グループだけで授業を受けるのは初めてだったから最初はドキドキしました。最初のうちは、一人で歌うのはとてもはずかしくてなかなか上手に歌うことができませんでした。でも、友達や先生の助言などを聞いて、他の面でもいろいろと助かりました。何回も歌って、苦しいこともあったけど、その成果がでてきてからはうれしくなりました。(注13)

これは、夏の暑いさなか「砂山」の歌の練習に来ていた小学校6年生の男児が書いた作文である。これは露に演奏不安の症状が現れている。文中の「ドキドキ」、「はずかしくて」がそれにあたる。グループの中でも、一人だけで歌う、他の人に見られている、聴かれているという場面に立たされた時に味わう緊迫感、それに、今までにやったことの無い授業、などの環境がこの文を書いた背景と考えられる。また、不安回避を願う態度

も見られる。練習の積み重ね、助言の受け入れといったことは、不安定な感情克服、自己の向上のために役立つ。

< 例 3 >

きょうは、まちにまった音楽しゅうかいです。ぼくは一番目のぶたをやります。今までみんなの前でも何回もれんしゅうしました。家でもおかあさんに聞いてもらいました。お母さんは「じょうずだね」とほめてくれました。ぶたのお面も大きくつくれました。やる前みんなが見ていたのでドキドキしました。初めの歌をみんな大きな声で歌いました。ぼくもがんばりました。手も高くあげました。(注14)

これは、小学校2年生の男児が書いた日記である。この日記を読むと、彼は音楽集会という発表の場のために自分の役を何度も何度も繰り返し練習した、という努力がうかがえる。それにも拘らず、「ドキドキした」とは、「発表の場」では、完璧な練習による安心よりも、一度限りの舞台に対する緊張、うまく発表の場を乗り切れるだろうかという不安の方が上回ったのだろう。ステージの上で自分が出演しているときは、他の人はみんな客なのである。この例では、誰かに見られていることがあがり状態をもたらすことも読み取れる。

こうした「ドキドキ」の気持ちがあったにも拘らず、この男児の日記の最後にはこう書かれている。

「おわったら一年生から六年生まで大きなはくしゅをしてくれました。とってもうれしかったです。帰りにぶたのお面をかぶって帰りました。」

自分がドキドキしていても、みんなは彼らの一生懸命さをみていて大きな拍手をくれたのだろう。自分たちの発表に対する周りの反応に敏感である彼の感情からは、いつの間にやら緊張や不安が消え去り、ぶたのお面をかぶって家に帰るほどうれしかった。この集会は少なくとも彼にとってはいい経験になったに違いない。

< 例 4 >

「次は、附属小学校の演奏です。」いよいよ私たちの出番です。きんちょうします。毎日あせを流してれん習してきたのです。どうしてもせいこうさせたいと思いながら、心をこめて歌い始めました。一中略一合奏もみんなの心を一つにしてやりたいと思いながらならびかえました。先生の手があがり曲が始まりました。ふき始めたときは、ドキドキしたけど、だんだんうれしい気持ちになりました。そしてやっと終わりました。(注15)

これは、甲府市で毎年6月に行われる連合音楽会に参加した小学校4年生のある児童が書いた感想文である。音楽会のために毎日一生懸命練習してきたのだから成功させたい、何としてでも絶対に成功させたい、という強い気迫が感じられる。「やっと終わりました」と書いてあるところから、ここで初めて安心したのであって、それまでは不安が存在したと考えられる。これは、本番ということでもドキドキした、みんなと一緒に一つのこと

をするため緊張したということであると思われる。ある課題発表の本番とは何度もあるわけではないし、また、あつては本番の意味がなくなる。それだけに練習時と違った状況（場所）での演奏は、一層不安を駆り立てるといえる。

この児童も、この感想文の最後に、

「みんなの心が一つになってなみだがでそうなほど感動しました。やってよかったと思いました。この感動は、大人になってもわすれないと思います。」

と、書いている。演奏不安はあったけれども、終えた後はとても気持ちがよかったと理解できる。演奏前のドキドキが、演奏後の感動を一層盛り上げてくれたのだろう。演奏不安も、この方向にいくと他人事でも客ばしい。

<例5>

私のクラスは『五羽のつばめ』を歌います。とてもむずかしい曲で苦労しています。三部合唱は初めての経験で、私はメゾソプラノですが、アルトとソプラノの声につられてしまうので困ります。(注16)

これは、小学校6年生のある女児の作文である。最後の「困ります。」という言葉より、不安が読み取れる。自分がメゾソプラノとしてしっかり歌えるかどうか、全体の一部としての自分に与えられた役を果たすことができるかどうかさえ心配であるのに、加えてこの曲はとても難しいときている。そして自分の力でこなせるのか、合唱曲として唱せるのかという不確かな気持ちに拍車をかける。文にも書かれているように、今までにやったことのない経験、初めての経験というものが、さらにメゾソプラノという役を担わされたことが、この女児がクラスで三部合唱を仕上げる時の心理に、少なからず影響していると考えられる。

<例6>

今日はものすごく学校に来る前からドキドキして、何回も歌詞を心の中でくり返していた。みんながどんどん合格していく。もし合格しなかったらと不安になった。でも、先生に言われたとおり、プロの歌っているのと一緒に何回も練習した。高い声も何回も出して練習した。みんなから高い声がよく出ていたといわれて、すごくうれしかった。合格って言われた時は、ああ練習してよかったと思った。とてもうれしい。自信がついてきた。(注17)

このノート記録はある女子高枚生が付けたものである。彼女はこれ以前にもノートに、音程がはずれてしまう、高い声がかすれてしまう、自分の力が出せないなど、沢山の悩みを書き込んでいる。彼女は、「ああ練習してよかった」と書いているのだから、ここまでは不安があったのだ。この文の背景には、過度の緊張、自分だけ合格できなかったらという心配、取り残される不安、テストという形式の影響などが浮かぶ。何回も練習するのは安心できないからであろう。結果的には、彼女の不安は、練習意欲の増加、自己自

信の補強に役立ったのであるから、存在して良かったと言える。

いくつか、子どもたちの記録を例に挙げ、演奏不安の背景を考察してきたが、先生の記録によっても、子どもたちの演奏不安状況を見ることができる。

< 例 7 >

体育館に入った子ども達は、一瞬緊張した。すでにお母さん達が開演を待ちわび、体育館につめかけていらっしやる。2年生のお兄さんたちも見に来てくれているからだ。「どきどきするなあ」「うまくできるかな」「なんだか、うたをまちがえちゃいそう」幕の中で子ども達が小言でささやき合っている。(注18)

音楽雑誌にとりあげられていたこの先生の記録には、「さあ、いよいよ本番。がんばっていこう!!」という見出しが付けられている。この先生は、子どもたちの様子の変化に一早く気付いたのである。今日が本番当日ということ、しかも体育館のステージ上でのオペレッタの発表会である。お母さんたちも見に来ている。今までの成果を見てもらうことと、がんばらなくてはという思いのもとに、不安を表すような言葉が子どもたちの口から出たに違いない。

< 例 8 >

ビデオの視聴の後は、いよいよお待ちかねの、お箏にさわって“さくらさくら”の演奏です。箏にさわる一人ひとりの子どもたちの笑顔がとても印象的です。ある子は自信たっぷりに。中には恐る恐る弦に触れる子どももいます。慣れるに従って、あちこちから楽しそうな会話が聞かれました。(注19)

この先生の手記によると、この子どもたちはこのとき初めて箏に触れたと言う。恐る恐る弦に触れる子どもの態度から、未知なるものに触れてみるといった初めての体験は不安を招くと言ってよい。しかし、この初めての経験は発表の場ではないので、不安と同時に子どもの興味・関心をも魅くと言える。どうやれば音が出るのかな、どんな音がでるのかな、ちゃんと音が出せるかな、そんな子どもたちの心配そうなつぶやきが今にも聞こえてきそうである。

< 例 9 >

はじめは、生徒たちも絶対ステージには上がって歌おうとはしませんでした。ピアノの横とか自分の席の前でぼそぼそと歌うというのがしばらく続きました。—中略—生徒たちにもだいぶ慣れが出てきたらしく、四回目の授業ぐらいから、今まで声もあまり出なかった子が徐々に声を出すようになり、「あんたはうまい！将来は歌手になれるぞ」といったように励ましながら授業を進めました。(注20)

この先生の記録からも、やはり最初の経験はわからないので怖い、という心理背景がうかがえる。隅の方でおとなしく行動するのは日本人特有であると言われているのは、ステージにあがると他の人に見られる、その状態で歌うなんてできるだろうか、といった

恥ずかしさ、失敗への恐れ、他人の批評を気にするなどの消極的態度のためである。そしてこのような態度が、演奏活動に波風を与えるらしい。

このように、例を見ていく限りでも、子どもたちにも歌ったり、合奏したりする時には演奏不安がつきまとい、なんらかの形で彼らの心を悩ませ、彼らの活動にためらいをもたらしていることがわかる。また、その不安というものは、練習意欲を高めたり、自信をもたせたり、演奏後の喜びを増やしたり、次の音楽の授業への期待を増大させたりする力をも持っているということも理解できた。

### 第3節 仮説の形成

演奏を終えた人が、「いやあ、あがっちゃって」「すごく緊張した」などと口に出しているのをよく聞く。自分の失敗、とちりなど、その活動の目的達成がうまくいかなかったときの言い訳としてよく使われる言葉であり、私もそれにお世話になることがある。前述のプロに対する実験の報告や、子どもたちあるいは先生の記録からもわかるように、演奏不安ならびにその症状が存在することは明らかである。演奏家の中には、演奏前にウイスキーを飲んで不安をごまかしたりする人、マネージャーに背中を叩いてもらわないと舞台へ出ることができない人などが多数存在する。このような行為も不安を軽くし、自分に自信をつけるための暗示として大いに役立っているのであれば、その存在価値は十分にある。しかし、このような他のものの手を借りずに不安を失くす法もあるはずであるし、そうできる事が一番である事は言うまでもない。誰だって人前では上手に演奏したいと願うものであるのだから。小学校学習指導要領<sup>(注21)</sup>の中に、各学年の目標として2つめに、「表現及び鑑賞の能力を育てる」、また、中学校学習指導要領<sup>(注22)</sup>の中の各学年の目標として、「表現の技能を伸ばし、創造的な表現の能力を養う(高める)」と述べられている。このように、音楽にとって「表現すること」は大切な要素であり、「演奏すること」はそのための大切な手段である。この目標を達成するためには、演奏不安は障害になる。第1節でも述べたように、我々は何らかの方法で不安回避をしているのだから、その原因をつきとめれば何とかして演奏不安も防げるに違いない。そして、そのリラックスした状態で音楽活動に挑めないものであろうか。そこで、以下の仮説を形成した。演奏不安を起こす心理的要因が存在し、それを解決すれば演奏不安は改善される。この仮説に基き、調査を行い本研究を進めて行くこととする。

#### 引用文献

- (注1) 新村出編：広辞苑，岩波書店，1983，P. 1912
- (注2) 小林利宣編：教育臨床心理学辞典〔増補版〕，北大路書房，1986，P. 343
- (注3) ロロ・メイ：小野泰博訳，不安の人間学，誠信書房，1963，P. 199
- (注4)(注3)の書，P. 168
- (注5)(注3)の書，P. 85
- (注6)(注3)の書，P. 168
- (注7) キルケゴール：田啓三郎編集，中央公論社，1966，P. 239
- (注8)(注3)の書，P. 39
- (注9)(注3)の書，P. 108
- (注10)(注11)の書，P. 1521

- (注11) 仁平義明：教育音楽（小学版），音楽之友社，1990．4，P．69  
(注12) 教育音楽（小学版），音楽之友社，1991．12，P．97  
(注13)(注12)の書，1990．9，P．108  
(注14)(注12)の書，1991．2，P．48  
(注15)(注12)の書，1991．8，P．98  
(注16)(注12)の書，1990．5，P．51  
(注17) 教育音楽（中学版），音楽之友社，1991．5，P．90  
(注18)(注12)の書，1991J，P．II6  
(注19)(注12)の書，1991．4  
(注20)(注17)の書，1991．10，P．49  
(注21) 小学校学習指導書音楽編：文部省，1989．6 (注22) 中学校学習指導書音楽編：文部省，1989.7

## 第二章 調査

### 第1節 調査について

#### 1. 調査の目的

普段は上手に歌が歌えたり、楽器を鳴らしたりできる人でも、誰か他人が周りにいたり、発表会などの特別な場面では緊張してしまうことが多々見られる。例えば笛のテストなど、自分一人だけが他のみんなの前で演奏しなければならない場面ではとても緊張して息がふれたり、音がかすれたりし、うまく自分の演奏ができなかった、という経験は誰もがもっているものである。演奏不安が起こるのは事実であり、それには何らかの心理的要因が存在するはずである。そしてそれを解決すれば、不安は軽減するに違いない。そこで、この心理的要因は何であるのかを明らかにしていくために、まず、その実態を知ることから始めたい。環境、能力、性格などを考慮した問題を作成し、アンケートによる調査を行う。調査の対象は、小学生・中学生とする。そしてこの結果をもとに、仮説の検証をして行きたい。

#### 2. 仮説

演奏不安を起こす心理的要因が存在し、それを解決すれば演奏不安は改善される。

#### 3. 方法

##### (1) 調査対象

	伊丹市立昆陽の里小学校
	4年
33名	
	5年
35名	
	6年
32名	
	兵庫教育大学附属小学校
	3年1組(29名) 2組(28名) 3組(25名)
4年1組(33名) 2組(30名) 3組(12名)	
5年1組(23名) 2組(17名) 3組(16名)	
6年1組(20名) 2組(22名) 3組(25名)	
	兵庫教育大学附属中学校
1年1組(38名) 2組(40名) 3組(39名)	
	計497名
(男子247名女子250名)	

調査は、はにかみを持ち始めると思われる小学校3年生から、中学校1年生までとする。中学2年生頃になると、第2次性徴が現れ、これもはじらいに影響すると考えられるので今回は省くことにし、対象学年をそう設定した。

## ( 2 ) 調査期間

伊丹市立毘陽の里小学校 1991 年 12 月 5 日 ~ 12 月 7 日

兵庫教育大学附属小学校 1991 年 12 月 4 日 ~ 12 月 6 日

兵庫教育大学附属中学校 1991 年 12 月 10 日

( 3 ) 調査方法 演奏不安を引き起こすであろう要因を環境性格、などに分類し、40 個の調査項目を設定した。調査は質問紙形式のアンケートで行い、回答方法は、双極の 5 段階評定法を用いる。

## ( 4 ) 回答用紙の回収状況

回収率 100% ( 回収部数 497 部 )

有効回答率 100% ( 有効回答部数 497 部 / 回収部数 497 部 )

## ( 5 ) 分析方法

評定値に基づいて因子分析を行った。因子分析 ( factor analysis ) とは、たくさんの因子が結果に影響を及ぼしていると思われるときに、その中から主要な因子を選び出す手法のことである ( 注 1 )。因子を抽出する方法としては、主成分法、主軸法、セントロイド法などがあるが、ここではあらかじめ変量がすべて正規分布するといふ仮定に基づいて解を求め、そのあてはまりのよさを評価するという最尤法による分析を行うことにした。また、因子を抽出する手続きに加えて、軸の回転によって因子の解釈を容易にすることができる。回転法には斜交回転 ( 単一平面法 ) と直交回転 ( バリマックス法 ) があり、ここでは後者のそれを行うことにより、因子の解釈を容易にすることができた。因子分析と因子行列の回転の演算手続きは非常に複雑なため、コンピュータを利用しなければならない。今回の分析では、NEC パーソナル・コンピュータ PC 9801VX により、すべての演算を行った。

## 引用文献

( 注 1 ) 大村平：統計解析のはなし，日科技連，1980，P. 229

## 第 2 節 調査項目の設計

第一章の子どもたち、先生の感想や作文の例より、演奏不安の状態やその背景を探ったものをもとに、演奏するという特定の場面での不安の強さ、演奏不安がなぜ起こるのかをつきとめて行きたい。そこで演奏不安を来すであろうと考えられる原因を、内因、外因など、内向的なもの、外向的なもの、個人の性格からくるもの、環境的なもの、個人の能力、あるいは個人の経験、慣れ性差など、いろいろな面から考え、質問項目を作成した。さらにその中から 40 個の質問項目を選びすぐり、アンケート項目を作った。以下に添付するのがそれである。なお、アンケート項目を作成してしまった時点で、小・中学生には理解しにくい難しい言葉を用いてしまったため、実際のアンケート調査におい

では、自らが調査協力学校に赴き、一項目ずつ言葉の補助を入れた。昆陽の里小学校においては、沖先生の御協力を頂くことにより、スムーズに調査を終えることができた。

### アンケート調査

これは卒業論文のためのアンケート調査ですので、皆さんの成績には一切関係がありません。ですから、正直に答えて下さい。回答の方法はマークカードにマークするというやり方ですので、F以上の濃い鉛筆で正しくマークして下さい。間違えたときはプラスチック製の消しゴムで完全に消して下さい。質問は40問ありますからマークカードの回各欄の左から右端までの40欄に合わせてマークして下さい。

#### 質問文

	ぜんぜん 思わない 1	殆ど 思わない 2	どちらとも 言えない 3	やや そう思う 4	大変 そう思う 5
1. 失敗するのはいやだ。	1	2	3	4	5
2. 何をするにもしり込みしてしまう。	1	2	3	4	5
3. 演奏することが好きである。	1	2	3	4	5
4. はずかしがり屋である。	1	2	3	4	5
5. 人前で演奏することに慣れている。	1	2	3	4	5
6. 自分より優れている友達の前で演奏する時程あがる。	1	2	3	4	5
7. 緊張するタイプである。	1	2	3	4	5
8. ダメかもしれない事をやってみようとする意欲がある。	1	2	3	4	5
9. 困った事のであった時、それを乗り越える勇気がある。	1	2	3	4	5
10. うまく演奏できたら努力をわかってもらいたい。	1	2	3	4	5
11. 自分がどう評価されるか気になる。	1	2	3	4	5
12. 得意な(自信のある)事なら誰にでも披露したい。	1	2	3	4	5
13. 演奏するり所によってドキドキする事がある。	1	2	3	4	5
14. 演奏する順番によってドキドキする事がある。	1	2	3	4	5
15. 身体の調子が悪いとき、ちゃんと演奏できるか気になる。	1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
16. 演奏中、次の音を忘れた時あがる。	1	2	3	4	5
17. 誰かの期待がかかっているとわかると、緊張してしまう。	1	2	3	4	5
18. みんなと一緒になら元気よく大きな声で軟える。	1	2	3	4	5
19. 演奏のた中に心配な場所があるとあがる。	1	2	3	4	5
20. テープに録音した自分の演奏をみんなにきいてもらう時あがる。	1	2	3	4	5
21. 自分にとって難しい曲を指定されても、演奏できる自信がある。	1	2	3	4	5
22. 曲を一度聴くだけで、感じがつかめる。	1	2	3	4	5
24. できない事は何度も練習してみる。	1	2	3	4	5
25. 上手に演奏したい。	1	2	3	4	5
26. 家族に音楽に関係した事をしている人がいる。	1	2	3	4	5
27. 学校の音楽の授業は楽しい。	1	2	3	4	5
28. 音楽に関する習い事をしている、またはしていた。	1	2	3	4	5
29. 家庭で音楽に現しむ機会がある。	1	2	3	4	5
30. いざ本番になるとあがる。	1	2	3	4	5
31. 確かにみられていると意識するとあがる。	1	2	3	4	5
32. 親しい人、友人などの前で演奏する時あがる。	1	2	3	4	5
33. 試験の時あがる。	1	2	3	4	5
34. 一人でステージに立って演奏する時あがる。	1	2	3	4	5
35. 自分がミスをした時にあがる。	1	2	3	4	5
36. 今までに経験したことのない事をする時緊張する。	1	2	3	4	5
37. みんなで演奏している時、誰かがミスをしないかと不安である。	1	2	3	4	5
38. その演奏に対する準備（練習量など）が万全であると落ち着く。	1	2	3	4	5
39. 一カ所だけでもすごく得意で聴いて欲しい部分があると、他に心配な部分があっても演奏したい。	1	2	3	4	5
40. 演奏する時に失敗したりあがってしまったりするのだが、社会の常識であるなら、安心して演奏できる。	1	2	3	4	5

### 第三章 結果と考察

#### 第1節 調査結果

図表1 演奏不安に関する調査  
(男子)基本統計量

	平均	分散	標準偏差	最小値	最大値
Q 1	3.4696	1.9005	1.3786	1.0000	5.0000
Q 2	2.7247	1.2328	1.1103	1.0000	5.0000
Q 3	2.8907	1.9026	1.3794	1.0000	5.0000
Q 4	2.7773	1.5397	1.2408	1.0000	5.0000
Q 5	2.3846	1.6360	1.2791	1.0000	5.0000
Q 6	2.7530	1.9103	1.3821	1.0000	5.0000
Q 7	3.1012	1.8800	1.3711	1.0000	5.0000
Q 8	3.3522	1.7819	1.3349	1.0000	5.0000
Q 9	3.2065	1.3922	1.1799	1.0000	5.0000
Q 10	3.7328	1.9364	1.3916	1.0000	5.0000
Q 11	3.1012	2.0588	1.4349	1.0000	5.0000
Q 12	3.2267	1.9484	1.9591	1.0000	5.0000
Q 13	3.1134	2.1497	1.4662	1.0000	5.0000
Q 14	2.8988	2.0263	1.4235	1.0000	5.0000
Q 15	2.9231	2.1689	1.4727	1.0000	5.0000
Q 16	3.1336	1.8723	1.3683	1.0000	5.0000
Q 17	3.1700	2.0929	1.4467	1.0000	5.0000
Q 18	3.6599	1.9408	1.3931	1.0000	5.0000
Q 19	2.8340	1.7650	1.3285	1.0000	5.0000
Q 20	2.6397	2.1420	1.4636	1.0000	5.0000
Q 21	2.5466	2.0537	1.4331	1.0000	5.0000
Q 22	2.6113	1.9947	1.4123	1.0000	5.0000
Q 23	2.4453	1.5651	1.2510	1.0000	5.0000
Q 24	3.3765	1.8942	1.3763	1.0000	5.0000
Q 25	3.6235	2.0975	1.4483	1.0000	5.0000
Q 26	1.9595	1.5106	1.2290	1.0000	5.0000
Q 27	3.0081	1.9186	1.3852	1.0000	5.0000
Q 28	1.9433	1.8017	1.3423	1.0000	5.0000
Q 29	3.0445	2.3598	1.5362	1.0000	5.0000
Q 30	3.1984	1.8670	1.3664	1.0000	5.0000
Q 31	2.9960	1.9878	1.4099	1.0000	5.0000
Q 32	2.5425	1.9321	1.3900	1.0000	5.0000
Q 33	2.9271	2.4500	1.5652	1.0000	5.0000
Q 34	2.9838	2.9266	1.7107	1.0000	5.0000
Q 35	3.1417	2.1059	1.4512	1.0000	5.0000
Q 36	3.0324	2.0233	1.4224	1.0000	5.0000
Q 37	2.4939	2.1616	1.4702	1.0000	5.0000
Q 38	3.2591	1.9814	1.4076	1.0000	5.0000
Q 39	2.9838	1.9510	1.3968	1.0000	5.0000
Q 40	3.1012	1.9287	1.3888	1.0000	5.0000

図表2 演奏不安に関する調査  
(女子)基本統計量

	平均	分散	標準偏差	最小値	最大値
Q 1	3.6480	1.1527	1.0736	1.0000	5.0000
Q 2	2.6840	0.9881	0.9940	1.0000	5.0000
Q 3	4.1000	1.1586	1.0764	1.0000	5.0000
Q 4	2.9560	1.2792	1.1310	1.0000	5.0000
Q 5	3.1480	1.4278	1.1949	1.0000	5.0000
Q 6	3.2760	1.6544	1.2863	1.0000	5.0000
Q 7	3.2440	1.5828	1.2581	1.0000	5.0000
Q 8	3.3880	1.2344	1.1110	1.0000	5.0000
Q 9	3.4960	0.9739	0.9869	1.0000	5.0000
Q 10	4.2840	1.1921	1.0918	1.0000	5.0000
Q 11	3.9920	1.3011	1.1407	1.0000	5.0000
Q 12	3.2440	1.3740	1.1722	1.0000	5.0000
Q 13	3.6040	1.8466	1.3589	1.0000	5.0000
Q 14	3.3280	1.7715	1.3310	1.0000	5.0000
Q 15	3.4360	1.6927	1.3010	1.0000	5.0000
Q 16	3.1320	2.0026	1.4151	1.0000	5.0000
Q 17	3.4640	1.6152	1.2709	1.0000	5.0000
Q 18	4.0440	1.1185	1.0576	1.0000	5.0000
Q 19	3.1560	1.5459	1.2433	1.0000	5.0000
Q 20	3.0680	2.2323	1.4941	1.0000	5.0000
Q 21	3.0880	1.5344	1.2387	1.0000	5.0000
Q 22	3.4960	1.4719	1.2132	1.0000	5.0000
Q 23	3.1280	1.3892	1.1786	1.0000	5.0000
Q 24	4.0920	1.0477	1.0236	1.0000	5.0000
Q 25	4.5200	0.9976	0.9988	1.0000	5.0000
Q 26	2.2360	1.4822	1.2175	1.0000	5.0000
Q 27	3.8520	1.3555	1.1643	1.0000	5.0000
Q 28	3.6040	2.3687	1.5390	1.0000	5.0000
Q 29	3.7760	1.6685	1.2917	1.0000	5.0000
Q 30	3.6800	1.5277	1.2360	1.0000	5.0000
Q 31	3.4000	1.5823	1.2579	1.0000	5.0000
Q 32	2.9360	1.7148	1.3095	1.0000	5.0000
Q 33	3.1280	1.8068	1.3442	1.0000	5.0000
Q 34	3.6680	2.1263	1.4582	1.0000	5.0000
Q 35	3.5880	1.5926	1.2620	1.0000	5.0000
Q 36	3.3480	1.5772	1.2559	1.0000	5.0000
Q 37	2.7080	1.9666	1.4024	1.0000	5.0000
Q 38	3.5720	1.3703	1.1706	1.0000	5.0000
Q 39	3.4560	1.4137	1.1890	1.0000	5.0000
Q 40	3.4120	1.4641	1.2100	1.0000	5.0000

図表3 演奏不安に関する調査  
(男子) 回転による因子負荷量

	1	2	3	4	5	共通性
Q 1	0.3656	0.2476	-0.1120	0.0532	0.3309	0.3199
Q 2	0.3903	-0.0461	0.1300	0.0881	0.3083	0.2742
Q 3	-0.0496	0.3568	-0.2835	-0.0183	0.0919	0.2190
Q 4	0.4062	-0.0596	0.0968	-0.0368	0.1553	0.2034
Q 5	-0.0271	0.1454	-0.4288	0.0647	0.0553	0.2130
Q 6	0.3417	0.1969	-0.1132	0.0254	0.1267	0.1850
Q 7	0.5005	-0.0510	0.0160	-0.1078	0.0828	0.2718
Q 8	0.0280	0.2709	-0.5991	-0.1103	0.0150	0.4455
Q 9	0.0903	0.2606	-0.5350	-0.0202	0.0037	0.3627
Q 10	0.1045	0.7089	-0.0618	0.0067	-0.1751	0.5481
Q 11	0.3403	0.3551	-0.0852	-0.0649	0.0652	0.2576
Q 12	0.1009	0.3407	-0.2320	-0.0110	-0.0234	0.1807
Q 13	0.5660	0.0720	-0.0009	0.0422	-0.0510	0.3299
Q 14	0.6143	0.1104	0.0065	0.0467	0.0511	0.3944
Q 15	0.4826	0.3115	-0.1558	-0.0078	-0.1287	0.3708
Q 16	0.3297	-0.0139	0.2188	-0.0790	0.2524	0.2267
Q 17	0.5691	0.2467	-0.0750	-0.1097	0.1628	0.4288
Q 18	0.3091	0.3506	-0.1934	0.2078	-0.1381	0.3181
Q 19	0.5352	-0.0148	-0.0303	-0.0697	0.0578	0.2958
Q 20	0.2636	0.0409	-0.0927	-0.1080	0.4704	0.3127
Q 21	-0.0354	0.0805	-0.6198	0.0252	0.0620	0.3963
Q 22	-0.0030	0.1956	-0.5385	-0.1384	-0.1039	0.3582
Q 23	0.0073	0.1863	-0.5096	0.1130	0.0485	0.3096
Q 24	-0.0362	0.5738	-0.2875	-0.1049	0.0489	0.4266
Q 25	0.1197	0.6564	-0.1383	0.0324	0.1359	0.4839
Q 26	0.1083	0.1416	-0.2287	-0.0693	0.0493	0.0913
Q 27	0.0541	0.5860	-0.1360	-0.0183	-0.0579	0.3685
Q 28	0.0123	-0.0082	-0.1948	0.0928	0.1838	0.0806
Q 29	0.1822	0.1029	-0.1130	0.0409	0.0369	0.0596
Q 30	0.6377	0.1691	0.0814	-0.2473	0.0898	0.5111
Q 31	0.5559	0.1153	0.1076	-0.6464	0.0146	0.7519
Q 32	0.3372	0.1391	-0.0720	-0.3461	0.0700	0.2629
Q 33	0.4147	0.0317	-0.0918	-0.1672	-0.0034	0.2094
Q 34	0.1903	0.2629	-0.0945	-0.0573	0.1482	0.1395
Q 35	0.4467	0.2613	-0.0879	-0.2240	0.3927	0.4799
Q 36	0.4068	0.2207	-0.0527	-0.3074	0.0927	0.3201
Q 37	0.2025	-0.0382	-0.2144	-0.1234	0.2039	0.1452
Q 38	0.0556	0.4170	-0.2192	-0.0367	0.3290	0.3346
Q 39	0.0511	0.4366	-0.3328	-0.0936	0.1701	0.3417
Q 40	0.1339	0.4653	-0.1941	-0.1485	0.0420	0.2959
固有値	4.3142	3.4876	2.6018	1.0097	1.1117	12.5250

図表4 演奏不安に関する調査  
(女子)回転による因子負荷量

	1	2	3	4	5	共通性
Q 1	0.1665	-0.0272	0.3628	-0.1559	0.0766	0.1903
Q 2	0.0489	0.3955	0.0389	-0.1278	0.0784	0.1828
Q 3	0.0076	-0.6047	0.1778	-0.0182	0.1218	0.4125
Q 4	0.2369	0.1297	0.0936	-0.5889	0.2386	0.4854
Q 5	-0.1584	-0.4579	0.0458	0.1375	0.0376	0.2572
Q 6	0.5426	-0.0260	0.1877	-0.0153	-0.0097	0.3307
Q 7	0.3155	0.1691	0.2075	-0.5919	0.3000	0.6116
Q 8	-0.0719	-0.4740	0.1386	-0.2284	0.0692	0.3060
Q 9	-0.0182	-0.5377	0.0729	0.0583	-0.1245	0.3136
Q 10	0.1608	-0.2798	0.5835	-0.0200	0.1663	0.4727
Q 11	0.2910	-0.1045	0.5808	-0.0196	0.0643	0.4374
Q 12	0.1630	-0.3886	0.4331	0.0533	0.0021	0.3679
Q 13	0.5282	0.0783	0.2769	-0.1106	0.0428	0.3758
Q 14	0.4463	0.1426	0.1737	-0.1618	0.1324	0.2934
Q 15	0.3301	-0.1074	0.2429	-0.1158	0.0276	0.1937
Q 16	0.1769	0.1033	0.0301	0.0081	0.5899	0.3909
Q 17	0.5219	0.1284	0.3292	-0.0395	0.3097	0.4946
Q 18	0.1978	-0.3584	0.3935	0.0151	0.0420	0.3245
Q 19	0.2547	0.0534	0.1890	-0.0930	0.4187	0.2874
Q 20	0.2399	-0.0089	0.0031	-0.2897	0.3072	0.2359
Q 21	-0.0165	-0.5981	-0.0203	-0.0705	-0.2999	0.4534
Q 22	-0.0008	-0.7007	0.1227	-0.1040	-0.0878	0.5245
Q 23	0.0241	-0.5541	0.1354	-0.0419	-0.2599	0.3952
Q 24	0.1792	-0.4276	0.3029	-0.2471	-0.0774	0.3737
Q 25	0.0755	-0.1943	0.3984	-0.0408	0.1823	0.2371
Q 26	0.1255	-0.2832	-0.0277	-0.1372	0.1141	0.1286
Q 27	-0.0390	-0.6024	0.2192	-0.0928	0.0662	0.4255
Q 28	0.0977	-0.2171	-0.1118	-0.0167	0.0513	0.0721
Q 29	-0.0940	-0.2789	0.0048	0.0645	0.0565	0.0940
Q 30	0.6032	0.0287	0.1894	-0.0982	0.3195	0.5123
Q 31	0.6166	0.0420	0.1889	-0.0454	0.3106	0.5161
Q 32	0.7073	-0.1385	-0.2230	0.0401	0.1750	0.6014
Q 33	0.4834	-0.0933	0.0898	-0.0997	0.2846	0.3414
Q 34	0.3681	-0.0106	0.0799	-0.1758	0.2693	0.2455
Q 35	0.2334	-0.0226	0.2129	-0.1243	0.6558	0.5458
Q 36	0.3296	-0.0003	0.1503	-0.1650	0.4297	0.3431
Q 37	0.0666	-0.1415	-0.0159	-0.1959	0.3011	0.1537
Q 38	0.0637	-0.3827	0.1081	0.1669	0.0746	0.1956
Q 39	0.0177	-0.5125	0.2133	0.1642	0.1039	0.34621
Q 40	0.1709	-0.2722	-0.0389	0.1678	-0.1062	0.14431
固有値	3.5893	4.2078	2.2176	1.2930	2.3061	13.6138

## 第2節 考察

### 1. 平均について

図表1、2に、各問題ごとの平均を表した。演奏不安に関するアンケート調査の結果、男子については40項目の中で20項目が、女子については40項目の中で30項目が平均3以上の数値を示しており、全体的に男子より、女子の方が、演奏不安に関して敏感であると言える。

男子について見てみると、平均が高いものには、Q 10「うまく演奏できたら努力をわかってもらいたい。」(3.7328) Q 18「みんなと一緒になら元気よく大きな声で歌える。」(3.6599) Q 25「上手に演奏したい。」(3.6235) Q 1「失敗するのはいやだ。」(3.4696) Q 24「できない事は何度も練習してみる。」(3.3765) Q 8「ダメかもしれない事をやってみようとする意欲がある。」(3.3522) が挙げられる。これらは、後にも述べるが、自己価値を自ら守る、世間体考慮の適評を得るために自ら進んで努力する、好乐的姿勢に関する因子である。どれをとってみても、人に良く見てもらいたいという願望の強い因子群である。やはり、男子たるもの堂々としていたいのか、一人ですることによりためらいを感じながらも、失敗は避けたいなど、自分勝手な傾向がみられるが、そのために幾度もの練習、努力に励む姿勢が男子は強いことがうかがえる。

一方、女子について平均が高いとされるものには、Q 25「上手に演奏したい。」(4.5200) Q 10「うまく演奏できたら努力をわかってもらいたい。」(4.2840) Q 3「演奏することが好きである。」(4.1000) Q 24「できない事は何度も練習してみる。」(4.0920) Q 11「自分がどう評価されるか気になる。」(3.9920) Q 27「学校の音楽の授業は楽しい。」(3.8520) が挙げられる。男子と異なる項目が、Q 25、Q 10、Q 24と、3項目あるが、いずれも女子の方の平均値数が男子を上回る。男女共に上手に演奏したいのが常理であることが証明されたであろう。これらの3項目は、自らの努力に関するもので、男子よりも女子の方が全体的に見て、演奏に関しては努力家であると言える。それに、Q 3より、女子の方が音楽を愛好する傾向が大きいと言える。更に、Q 11「自分がどう評価されるか気になる。」という項目が、女子の平均上位にあることより、男子よりもはにかみ、恥じらいの感情が強いことがうかがえる。

一般に、女子は男子よりも繊細であると言われている所以は、このような場にも顕著にあらわれているらしい。いずれにせよ、男女共に音楽に対する意欲がみられることは言うまでもない。

反対に、平均値が低いものについて見てみると、男子については、Q 28「音楽に関する習い事をしている、またはしていた。」(1.9433) Q 26「家族に音楽に関係した事をしている人がいる。」(1.9595) が挙げられる。Q 28については、実際に私の周りでも、音楽のおけいこ事をしている男子はほとんどいなかったと言っても過言ではないので、納得できる。女子については、Q 26「家族に音楽に関係した事をしている人がいる。」(2.02360) Q 2「何をやるにもしり込みしてしまう。」(2.6840) が挙げられる。何にでも挑戦する気があるのは男女に共通するのであるが、その皮合いは男子より女子が優れる傾向にあると言える。またここでも、Q 28の項目について男子に比べ、女子は3.6404と高い平均値がでていることより、女子の方が音楽的活動を好む傾向が強いことがうかがえる。概して、男子は音楽が苦手、女子は得意といった論はこういうところから導かれるのであろう。

## 2. 項目間の相関について

因子分析の相関行列より、相関の度合いにおいて高い数値を示したものについて、いくつか考察を述べる。

### <男子について>

・Q 8「ダメかもしれない事をやってみようとする意欲がある。」と、Q 9「困った事にであった時、それを乗り越える男気がある。」において0.49047の相関があった。この2つの項目は、1つの事に打ち勝つ根性、闘志と言う意味において関係があるといえる。どちらも、生活していく上で是非とも備えておいて欲しい気である。

・Q 10「うまく波奏できたら努力をわかってもらいたい。」と、Q 27「学校の音楽の授業は楽しい。」は、0.47353の値で相関がある。この2つの項目は、学校での学力の評価、つまり成績についての高評価を期待するうえで重要なつながりをもつことを表している。高学歴社会の今日において、好成绩は誰しものが願うところである。そのためにだけでは物足りないが、勉学に励む傾向は大いに賛成である。

・Q 24「できない事は何度も練習してみる。」と、Q 25「上手に演奏したい。」の相関度合いは0.46909の値であった。どちらも目標達成に関する能力である。できないことの克服により、自分の能力を確かめることができ、完璧への熱意も増すという点で、この2つの項目は好影響を及ぼし合っているとと言える。

・Q 31「誰かにみられていると意識するとあがる。」と、Q 36「今までに経験したことのない事をする時緊張する。」の2つは、その値0.46627で相関がある。初体験という意味において関係深いと思われる。注目の要素は未経験の試みに作用を与える。学校現場では特意的を当てる必要があるだろう。

### <女子について>

・Q 30「いざ本番になるとあがる。」と、Q 31「誰かにみられていると意識するとあがる。」の2つの項目は0.56827という高い相関値を示している。本番という避けられない場面、注目される場面、つまり発表という舞台にたたされた時に、より強い相関をしめすと考えられる。どちらも「環境の因子」群の項目である。また、この2つの項目の重なりは、気持ちにおいても緊張皮を増すに値する十分な力を持っている。

・Q 4「はずかしがり屋である。」と、Q 7「緊張するタイプである。」も、0.56642と高い数値を示し、相関関係が強いことがわかる。この2つは性格に関するもので、どちらかといえば内向型人間によく見られる傾向である。物事を解決するにあたり、また、自分をかばうにあたり言い訳として役立つ性格であることは言うまでもない。

・Q 22「曲を一度聴くだけで、感じがつかめる。」と、Q 23「知らない人や先生の前でも上手に演奏できる。」において、0.49186の数値で相関がある。Q 22は、それだけある曲を聴くときに集中していること、

・Q 23は、自分という存在を認めてもらいたいというそれぞれ前向きの姿勢(あるいはそれを否定する後向きの姿勢)の意味において関係をもつ。

・Q 21「自分にとって難しい曲を指定されても、演奏できる自信がある。」と、Q 23「知らない人や先生の前でも上手に演奏できる。」の2項目における相関値は0.46814であ

る。これらは未知なることへの挑戦という意気込みにおいて共通していると言える。あ  
らん限りの努力をすることは自己の度胸を鍛えるに貢献する。

男女どちらをとってみても、相関数の値の高いものは以上の項目のように数少ない。こ  
のことより、演奏不安についての因子は、重なりあえばその影響力は増大するが、その  
ほとんどが独立因子に成り得ると言える。

### 3. 因子について

#### (1) 男子の因子について

第一因子 [ 環境の因子 ] 固有値 4.3142

- Q 30. いざ本番になるとあがる。
- Q 14. 演奏する順番によってドキドキする事がある。
- Q 17. 誰かの期待がかかっているとわかると、緊張してしまう。
- Q 13. 演奏する場所によってドキドキする事がある。
- Q 19. 演奏の途中に心配な場所があるとあがる。
- Q 7. 緊張するタイプである。
- Q 15. 身体の調子が悪いとき、ちゃんと演奏できるか気になる。
- Q 35. 自分がミスをした時にあがる。
- Q 33. 試験の時あがる。
- Q 36. 今までに経験したことのない事をする時緊張する。
- Q 4. はずかしがり屋である。
- Q 2. 何をするにもしり込みしてしまう。
- Q 1. 失敗するのはいやだ。
- Q 6. 自分より優れている友達の前で演奏する時ほどあがる。
- Q 16. 演奏中、次の音を忘れた時あがる。
- Q 29. 家庭で音楽に親しむ機会がある。

第一因子として挙げられる項目は、以上の16項目であった。これらの項目に共通するこ  
とは、演奏する場面、場所によって行動が左右されるということである。よってこの因  
子を『環境の因子』と命名した。演奏不安が起こるにあたり、環境の及ぼす影響は大き  
い。これらはすべて避けて通りたい場であるに違いない。人は自分に不利な演奏場  
面を避けることにより、一時は救われるが、人生においての重大なチャンスを逃しかねない  
のも事実である。

第二因子 [ 好乐的姿勢の因子 ] 固有値 3.4876

- Q 10. うまく演奏できたら、努力をわかってもらいたい。
- Q 25. 上手に演奏したい。
- Q 27. 学校の音楽の授業は楽しい。
- Q 24. できない事は何度も練習してみる。

- Q 40 .演奏する時に、失敗したりあがってしまったりするのが、社会の常識であるなら、安心して演奏できる。
- Q 39 .一カ所だけでもすごく得意で聴いて欲しい部分があると、他に心配な部分があっても演奏したい。
- Q 38 .その演奏に対する準備（練習量など）が万全であると、落ち着く。
- Q 3 .波奏することが好きである。
- Q 11 .自分がどう評価されるか気になる。
- Q 18 .みんなと一緒になら元気よく大きな声で歌える。
- Q 12 .得意な（自信のある）ことなら誰にでも披露したい。
- Q 34 .一人でステージに立って演奏するときあがる。

第二因子の中で因子負荷量が高いものとして以上の12項目が挙げられる。この12項目の主なものは、認めてもらいたい気、省闘力、意欲など、自発性のものであることが挙げられる。これらは自分から音楽に接していこうという気のあらわれである。よってこの因子を『好乐的姿勢の因子』と命名した。音楽を好む者ほど演奏の優雅さを追い、その目的到達のために好乐的姿勢も不安を導く素になりかねないと言える。

#### 第三因子 [ 退嬰の因子 ] 固有値 2.6018

- Q 21 .自分にとって難しい曲を指定されても、演奏できる自信がある。
- Q 8 .ダメかもしれない事をやってみようとする意欲がある。
- Q 22 .曲を一度聴くだけで、感じがつかめる。
- Q 9 .困った事にであった時、それを乗り越える 勇気がある。
- Q 23 .知らない人や、先生の前でも上手に演奏できる。
- Q 5 .人前で演奏することに慣れている。
- Q 26 .家族に音楽に関係したことをしている人がいる。
- Q 37 .みんなで洩奏している時、誰かがミスしないかと不安である。
- Q 28 .音楽に関する習い事をしている、またはしていた。

第三因子では以上の9項目において因子負荷量が高かった。これら9項目は、因子負荷量がいずれもマイナスの値で出ている。これらの項目は、何でもやり抜こうとする熱意、志気とは裏腹な弱腰の姿勢という点で共通している。したがって、この因子を『退嬰の因子』と命名した。第二因子で好乐的姿勢が挙げられているにも拘らず、ここでは消極的な因子が現れている。これら2つの因子は相反するものではあるが、演奏不安を来す原因として存在するのである。

#### 第四因子 [ 制約の因子 ] 固有値 1.0097

- Q 31 .誰かにみられていると意識するとあがる。
- Q 32 .親しい人、友人などの前で演奏する時あがる。

第四因子として挙げられたのはこの2つの因子である。第四の因子は、人目を気にする、

注目をいやがるといった対人の関係におけるということで共通している。衆人環視の中で、という条件がつくと自由に行動することにある程度の枠組みができることより、これを『制約の因子』と命名した。

第五因子 [ 完全性の因子 ] 固有値 1.1117

Q 20 . テープに録音した自分の演奏をみんなにきいてもらう時あがる。

第五因子としては、録音による演奏が挙げられた。舞台での、人前での演奏は生であるが、録音テープによる演奏は生演奏ではない。実際の演奏の場を見られはしないので人前での緊張の程度は下がるであろうが、そこには間違いは許されないという要素が含まれる。したがってこれを『完全性の因子』と命名した。

## ( 2 ) 女子の因子について

第一因子 [ 環境の因子 ] 固有値 3.5893

- Q 32 . 親しい人、友人などの前で演奏する時あがる。
- Q 31 . 誰かにみられていると意識するとあがる。
- Q 30 . いざ本番になるとあがる。
- Q 6 . 自分より優れている友達の前で演奏する時ほどあがる。
- Q 13 . 演奏する場所によってドキドキする事がある。
- Q 17 . 誰かの期待がかかっているとわかると、緊張してしまう。
- Q 33 . 試験のとき、あがる。
- Q 14 . 演奏する順番によってドキドキする事がある。
- Q 34 . 一人でステージに立って演奏する時あがる。
- Q 15 . 身体の調子が悪いとき、ちゃんと演奏できるか気になる。

第一因子としてはこれらの10項目が挙げられた。これらも男子の第一因子同様、回避したい場面であることは見ての通りである。どうしても避けられない強迫場面に立たされた時、本来の自分という像が危うくされるかもしれぬ不安に駆られることを証明した因子と言える。よって、これを『環境の因子』と命名した。環境の種類により不安感情は左右され、私たちの演奏活動は為されているのである。

第二因子 [ 嫌乐的傾向の因子 ] 固有値 4.2078

- Q 22 . 曲を一度聴くだけで、感じがつかめる。
- Q 3 . 演奏することが好きである。
- Q 27 . 学校の音楽の授業は楽しい。
- Q 21 . 自分にとって難しい曲を指定されても、演奏できる自信がある。
- Q 23 . 知らない人や、先生の前でも上手に演奏できる。
- Q 9 . 困った事にであった時、それを乗り越える勇気がある。
- Q 39 . 一カ所だけでもすごく得意で聴いて欲しい部分があると、他に心配な部分があっ

ても演奏したい。

- Q 8. ダメかもしれない事をやってみようとする意欲がある。
- Q 5. 人前で演奏することに慣れている。
- Q 24. できない事は何度も練習してみる。
- Q 2. 何をするにもしり込みしてしまう。
- Q 38. その演奏に対する準備（練習量など）が万全であると落ち着く。
- Q 26. 家族に音楽に関係した事をしている人がいる。
- Q 29. 家庭で音楽に親しむ機会がある。
- Q 40. 演奏する時に失敗したり、あがってしまったりするのが、社会の常識であるなら、安心して演奏できる。
- Q 28. 音楽に関する習い事をしている、またはしていた。

第二因子において因子負荷量が高いものとして以上の16項目が挙げられる。これらは、唯一Q 2を除いてすべて負因子である。音楽好き、自信、意欲など演奏することに、音楽活動に、前向きの姿勢を示しているのが女子であったのに、その裏では不安を起こす原因にも含まれている。したがって、これらの因子を『嫌樂的傾向の因子』と命名した。演奏活動にあがりをもたらされる量は、音楽嫌いの人によくあると言える。

第三因子 [ プライド ( 盛名獲得 ) の因子 ] 固有値 2.2176

- Q 10. うまく演奏できたら努力をわかってもらいたい。
- Q 11. 自分がどう評価されるか気になる。
- Q 12. 得意な ( 自信のある ) 事なら誰にでも披露したい。
- Q 25. 上手に演奏したい。
- Q 18. みんなと一緒になら、元気よく大きな声でうたえる。
- Q 1. 失敗するのはいやだ。

第三因子では、以上の6項目において因子負荷量が高かった。これらに共通することは、公的な場においての肯定的自己存在の証明ということである。それ故、これらの因子を『プライド ( 盛名獲得 ) の

第四因子 [ 性格の因子 ] 固有値 1.2930

- Q 7. 緊張するタイプである。
- Q 4. はずかしがり屋である。

第四因子としては以上の2項目が挙げられた。どちらも性格に関する因子である。そして消極的な人間について語られる時に用いられる項目である。したがって、これらは、『性格の因子』と命名した。全体的にみて女子の行動はうつ向きかげんである、と言った一般論に基づく因子で、大きな影響を演奏の場にもたらすと言って過言ではない。

第五因子 [ 完全性の因子 ] 固有値 2.3061

- Q 35 . 自分がミスをした時にあがる。
- Q 16 . 演奏中、次の音を忘れた時あがる。
- Q 36 . 今までに経験したことのない事をする時緊張する。
- Q 19 . 演奏の途中で心配な場所があるとあがる。
- Q 20 . テープに録音した自分の演奏をみんなにきいてもらう時あがる。
- Q 37 . みんなで演奏している時、誰かがミスをしないかと不安である。

第五因子として因子負荷量が高かったものに上述の6項目が挙げられる。思いもよらぬことへの不安という意味でも共通していると言えるが、演奏に対する成功(失敗)願望、ということでは大いに関係を持つ。したがって、これらを『完全性の因子』と命名した。演奏の完全性追求は、誰しもに見られる傾向であると言える。

## 第四章 まとめ

### 第1節 まとめ

調査結果と、それについての因子分析により、演奏不安を来す原因が男女それぞれ5因子あることが判明した。そしてその因子は男女で異なる。つまり、演奏不安を起こす心理的要因は存在するのである。羞恥心という因子が調査結果より得られるのではないかというこちらの予想は大きく覆されたが、いずれの因子も、個人の努力、練習量、場慣れ次第で克服できるものばかりである。発表時のために幾度もの練習をする、その場に慣れる、度胸を決めるなどがその一例として挙げられる。よって、研究仮説『演奏不安を起こす心理的要因が存在し、それを解決すれば演奏不安は改善される。』は、成立することになる。

次に、男女それぞれの5因子について、総合的考察を行う。

#### (1) 男子の因子について

男子の演奏不安を起こす心底を最も支配するものは[環境]であることがわかった。公演会などは、音楽家が自分を多数の他人の前にさらけ出してみせる場所であると同時に、自分が「自分」とはっきりと対決する場所でもある。それだけに、その時の演奏に負担される気迫が増すと言える。男子は、音楽の授業や、演奏すること自体はあまり好まないらしく、音楽に関する習い事をしている(していた)者も、女子に比べるとかなり少ないという結果が得られている。そのような、経験に基づいて音楽に取り組むより、自らが思い立ち、挑戦してみようとする姿勢を好むからではないだろうか。このことから、未経験なことの体験や、本番、テスト、自分に向けられる期待など、普段とは違う周りの配置が、男子の演奏活動における不安を起こす一因子となるのである。以下4つの因子も、この[環境]がベースになり、その上に随伴してくるものと思われる。

第二因子である[好楽的姿勢]は、あらゆる物事に積極的に取り組むための基本として扱われる。努力、意欲などの自発的要素が、演奏の場においては大変役に立ち、こうした姿勢をもっていることにより、より深みのある、満足の行く演奏活動が為され得ることは言うまでもない。それだけに、重要な役割を担うこの因子は、演奏完遂の願望に不安を与えと言える。

第三因子に挙げられた[退嬰]については先ほどの第二因子と相反するものである。最初から悪い結果しか予想しないために進んである事に取り組もうとする意気込みが欠乏し、引っ込みがちになる。実際に行動することなしに、余計な想像ばかりが膨らみ、「演奏」という言葉にさえたじろぐ。この繰り返しにより、消極的態度が培われるばかりか心理的にもさらに弱くなり、不安に陥ってしまうのである。

次に、第四因子の[制約]について考察する。制約とはある条件を課して自出にはさせないこと、この場合他人からの注目という条件を負担することで、演奏の心理に支障を来すといえる。制限された範囲の中でいかに自分の演奏をするかは心悩まされることである。不安になることを否定することはできないが、人前に自分を出すことにより批評してもらえ、そして自己改善を続けていけばその人の演奏に対する心構えも好方向に向かうと言える。

[完全性]の因子については、演奏に限らず、成し遂げることに關するものである。少しのミスも許されない、文句無しの出来上がりを求める時に心をぐらつかせると言える。ういった因子を解決するためには場慣れが一番である。普段から舞台発表の場に自分を置いたり、自分が納得、安心ゆくまで練習しておくのである。練習時に単に100%失敗無しに演奏できるというだけでは不十分なのであり、その時の退行をみなした上で100%以上の過剰練習をしておくべきである。十分な練習による自信は不安に対する強い防壁になろう。また、一度思い切って挑戦し、成功しても失敗してもその時の気持ちを次の機会へのいい意味の踏み台として利用することが望ましい。

## (2) 女子の因子について

女子についても、演奏不安を来す心底を最も支配するものは[環境]であることがわかった。男女共に、演奏不安状態の多くは自分を取りまく環境が呼び起こすものなのである。今までと少し違うだけの演出にたじろいでしまう程敏感なのであろう。

[嫌樂的傾向]の因子については、これは男子の[好樂的姿勢]と対照的なものである。この因子は予想になかなかだけに、いささか驚きを感じた。女子は音楽が好きである傾向が強いと言う一般論ため、また、女子の音楽の成績は良いと言う事実のため、その群に当てはまらない者は、この因子により不安を感じるというのだろう。向上、克服という意識を持たないと、同じ位置で足踏みばかりし、一向に前進できない。

第三の[プライド(盛名獲得)]の因子は、人に認めてもらいたい、自分の位置を高くしたい、適評を得たいという持的潜在意識からくるものと考えられる。この意識が強いと、そればかりが先走り、自分が取り残され不安になるのであろう。しかし、演奏活動をより満足行くものにするために、この意識を持つことは必要である。ある程度のプライドを持たないと、どんな活動をしていても為にならない。

第四因子に挙げられた[性格]については、一般に、女子はおとなしい・控え目であると言われるように、女子特有に見られる性格についての因子である。皮を越す恥ずかしがりやさは演奏する者にとって不利であることは言うまでもない。いくら音楽に関する習い事をしていても、演奏技術は身につけていると言ってもこのような敏感な性格は、その活動に難関を与える。頭ごなしにこの性格を否定することはできないが、普段から他人と接する機会を多く持ち、その「恥ずかしさ」にも慣れることが必要である。

最後に[完全性]の因子についてであるが、これは演奏に対するミス、失敗の因子であるということもできる。演奏の1つ1つが自分への勝負の場であるが故、失敗りという危機にであう、であう恐れのある時に私たちの感情を支配するものである。完璧に演奏を成し遂げたいという気迫が存在するために、この因子が演奏不安を来すのであろう。

女子についても、これらの演奏不安因子を解決するには、前にも述べた通り、場慣れ、反復練習による自信を持つことがベストであらう。自分が好方向にいくための不断的努力を怠らないことも必要であることもつけ加えておく。

子どもはいわゆる天真爛漫であり、それが子どもの魅力でもある。しかし、年を重ねるにつれてはにかみや、恥じらいを持つようになり、歌唱や器楽演奏などの音楽活動にしり込みの態度を見せるようになる。音楽教師もまた、子どものそのような態度に焦慮

の色を濃くし、つい叱ったりしてますます尻込みさせてしまうことがある。前に、大まかな演奏不安の解決法をはしかじり程度述べたが、学校現場でのこういう状態を少なくするには、教師の言葉がけ一つも、とても大切だと言える。重大な場面に直面して、人間の緊張が高まる時に、場面の解決に必要な行動をとることは当然のことである。その行動をいかにもっていくかは、教師の力量次第なのである。

## 第2節 今後の課題

世間では、バンドやカラオケが旋風を巻き起こしているというのに、最近の学校の授業では、歌を歌わない子、楽器も適当にしか演奏しない子が増えているというのは実に不思議なことである。成績順でしか子どもの学力を評価しない学校体制が、ますます子どもの演奏不安を大きくする。子どもが十分に実力を発揮できないのは、こういう不安が影響しているからであり、教師もそれに力添えしているかもしれないことは打ち消すことができない事実である。まず、その不安を軽くすることが大事なのであるから、子ども一人一人の能力、個性を把握し、自分の授業の進め方に問題点はないのかなど、十分考慮したうえで行動していかねばならない。今回の研究では、演奏不安は誰に存在しても解せなくはなく、しかも、それを改善する方法はあるのだということがわかった。今後は、年齢別にさらに詳しく因子を分析し、その年齢層の演奏不安の実態を探ること、もっと具体的な、効率の良い解決法を見いだすことを課題としたいと思う。それにより、子どもたちの演奏不安状態が更に、少しでも軽くなれば幸いである。

## 参考文献

- (1) ロザムンド・シューター：貫行子訳，音楽才能の心理学，音楽之友社，1977
- (2) 今田寛：感情心理学第3巻恐怖と不安，誠心書房，179p
- (3) 梅本堯夫：音楽心理学，誠心書房，1966
- (4) ルードルフ・E・ラドシー／J・デーヴィット・ポイル：徳丸吉彦／藤田夫美子／北川純子訳，音楽行動の心理学，音楽之友社，1985
- (5) 佐瀬仁：音楽心理学，音楽之友社，1962
- (6) ロク・メイ：小野泰博訳，不安の人間学，誠心書房，1963
- (7) 懸田克躬 高橋義孝訳．フロイト著作集1 精神分析入門，人文書院，1971
- (8) P M サイモンズ：島山忠訳，人間適応の心理，風間書房，1979
- (9) 加藤諦三：「はずかしさ」の心理，三笠書房，1990
- (10) 荒木紀幸／田中美苑／倉戸ツギオ：わたしがわかる、あなたがわかる（心理学），出版，1987
- (11) 足立明久／塩見邦雄編者：事例で学ぶ心理学，勁草書房，1985
- (12) 内山喜久堆：不安症候群，岩崎学術出版社，1969
- (13) 榎田啓三郎編集：世界の名著キルケゴール，中央公論社，1966
- (14) 大村平：統計解析のはなし，日科技連，1980
- (15) 大村平：多変量解析のはなし，日科技連，1985
- (16) 仁平義明：教育音楽（小学版）雑談・音楽心理学，音楽之友社，1990、4～1990、8
- (17) 教育音楽（小学版），音楽之友社．1990．5・1991．2・1991．4・1991．7・1991．8・1991．9・
- (18) 教育音楽（中学版），音楽之友社，1991．5・1991．10
- (19) 小林利宣編者：教育臨床心理学辞典〔増補版〕．北大路書房，1986
- (20) 新村出：広辞苑，岩波書店，1983
- (21) 守暁懇治／今泉忠義／松村明編：国語辞典（新版），旺文社，1980
- (22) 大野晋／浜西正人：頻語新辞典，角川書店，1981

## おわりに

私は、小学生の時、卒業式間際の音楽の授業で「ほたるの光」の1フレーズを、クラス全員の前で歌わされたことがあります。人前では何もできない質の性格も手伝い、とても緊張し、声がかすれてしまいとても恥ずかしかった経験があります。それ以来、人前で歌う時は緊張するものであり、声も震えてうまく歌えないのだという勝手な固定観念を持ち続け、それで自分を慰めてきました。大学に入って、「テスト不安」などという専門用語を耳にしたときから、これを調べて、今こそあの頃の屈辱を晴らし、今度こそ人前でも立派に歌いのけてみせるといった思いがふくらみ始めました。この思いが、本研究を始めるきっかけになりました。研究を始めて間もない頃は、演奏不安になるのは人前で演奏するからに決まっている、人に見られているからだとか、恥ずかしさなんて解決できる訳がない、とっていました。

しかし、調査を進め、分析していくと、演奏不安の原因は他にもあること、それは自己の努力で解決できるものであることがわかりました。これは私にとって、驚きであると同時に大きな収穫でもありました。

アンケート調査においては、附属中学校の武田先生、附属小学校の松本先生、後藤先生、昆陽の里小学校の沖先生、そして児童・生徒の皆さんに御協力頂き、ありがとうございました。また、多くの御意見と御助言を頂いた同ゼミの森定先生、堀井先生、原井さん、作成に手を貸してくださった池田さん、ならびに多くの友人に感謝いたします。

最後になりましたが、本研究に終始惜しみない御指導と激励をくださいました鈴木寛先生に、心から感謝いたします。本当にありがとうございました。

平成4年1月20日 美根有子