

ピアニストの健康エッセイ・7

緊張との付き合い方

試験や人前での発表、競技など、誰も「こー一番」という時の緊張は嫌なものです。そしてピアニストをはじめ演奏家は、現役を続ける限り毎度の緊張から逃れることはできません。演奏会そのものが日常の売れっ子や経験豊富な「巨匠」といわれる音楽家でも、本番前にはなかなかトイレから出てこられない……などのエピソードは数限りなくあります。

そんな「緊張」ですが、その時々によって身体に様々な変化をもたらします。私事ですが、以前演奏会の前夜に突然目が腫れて(ひどい結膜炎のような症状)夜中に救急外来に駆け付けたことがありました。眼科の先生いわく、まれにストレスの症状が目に出ることがあるそうです。胃腸の調子を崩すことはよくありますが、目までは意識が及ばず、この時は焦りました。(応急処置でなんとか元の顔に戻りましたが)本当に、緊張せずにいられる方法はないものかと毎回思います。

しかし、多くの先輩方の意見として多いのは「緊張を無くすことを考えずに、その付き合い方を上手くすれば驚くほどの力を発揮できる」というものです。そのために一番大切なのは、日頃からのイメージトレーニング。スポーツ選手がよく使う言葉だと思いますが、スポーツも音楽もメンタルな面の強化が必要という点では同じです。緊張するシチュエーション(演奏家の場合は舞台からの風景)を正確に思い浮かべながらトレーニングすることを繰り返します。この正確に、というのが大切です。よくある、大勢のお客さんを皆ジャガイモだと思おう、というのでは意味がありません。実際にジャガイモじゃないお客さんの顔を見たとなん、足がすくんでしまうでしょう。イメージトレーニングをすることによって、事前に何度も本番さながらの緊張感を味わうことになるので、実際の本番ではいくばくかの余裕ができ、集中力が増すのではないのかと思います。さらに、全く緊張しないときよりも良い結果になることがあります。上手く緊張をコントロール出来れば、潜在的な能力を引き出せるかもしれません。

さて、緊張することが終わった後には興奮状態が、そして開放感、虚無感、と続きます。頑張った後のケアこそが肝心です。開放感を味わう段階でしっかりとガス抜きをし、次への目標転換をしておかないと、心にぽっかり穴が開いてしまうでしょう。(私は何度ここで失敗したことか)緊張することが非日常な人ほど要注意なので、上手くクールダウンできるように意識したいものです。

丸山美由紀(ピアニスト、糸魚川市在住)