チング&コ



今年で29回目を数えるピティナ・ピアノコンペティション。 これまで延べ数十万人のピアノ学習者が、受かっては喜び、失敗しては泣きながら、明日の栄光を夢見て練習に励んできました。

コンクール本番の緊張感の中で最高の演奏をする為に、日々努力すること。それはピアノだけでなく、人間としても大いに成長させます。コンクールは、ある意味「生きた教材」なのかもしれません。

一方、コンクールには競争という一面があります。その「結果」を目のあたりにした時、人はどのような思考、行動をとるのでしょうか。その心理を分析しながら、ピアノ指導者として生徒、保護者にどのように対応すればよいかを検証しました。

たとえ結果が思い通りでなくても、それを肯定的かつ前向きに受け止めることはできます。それには先生・生徒・ 保護者―三者間のバランスの取れたコミュニケーションが欠かせません。相手の心理状態に配慮した「コーチング」の考え方もご紹介します。

今回は特に、保護者との質の良いコミュニケーションが 大切な、10歳以下の生徒を持つ指導者を対象としてお ります。ティーチングの専門家である先生方に、是非コー チングの考え方も取り入れて頂ければ幸いです。



久保山 千可子先生 くぼやま・ちかこ②当協会正会員

「コンクールは、 自分に勝つことが ゴールです

Interview

コンクールの結果は、 私生活に答えがある

一コンクールの結果を、どのように受け止めていらっ しゃいますか。

お母様によく言うのですが、私生活の段階から結果は見えています。講評に指摘されている理由以前に、普段の練習態度、曲選び、舞台にたつ姿勢等に、その真剣さが表れます。十分実力があれば80%の力でも通るかもしれませんが、何かを成功を導くには「どうしても・・・したい!」という気持ちが必要です。「為る様になる」一つまり結果というのは天からのお返事だと考えています。「努力不足で受かったら、あなたの将来にとって良くないから、天がそう判断しているのよ」と、生徒に伝えています。

ですから、途中で落ちた子には「これが実力!」といいます。子供自身が「どうしても」と思っていなかった事に早く気づかせたいのです。

一思いがけない結果に遭遇した時、先生はどのように お言葉をかけられますか?

パーフェクトに弾けたつもりなのに、落ちてしまうこともありますよね。コンクールではつい「その曲、その瞬間」だけにとらわれて落ち込んでしまいがちですが、一瞬のことを振り返っても仕方がありません。一度出てしまった結果は取り消すことができない、世の中はそのように出

来ていると思います。私の場合は、「その曲がどのような出来だったか」以前に、「普段の私生活に何か原因はなかったか、ピアノ以外の勉強や宿題、手伝い、周囲への振舞い方等に落ち度がなかったか」等を反省させるようにしています。コンクールの曲が弾ければ、それで良いわけではありません。日常生活すべてが一生懸命でないと、自分には勝てないのです。そしてもし失敗したとしても、それは成功への第一歩だと認識させます。

以前、「受かって当然」と思っていた実力のあるデュオが、大きなミスをしました。実は本番前に楽屋裏で、片方の子が「間違えたらごめんね、落ちたらごめんね」と言い訳をしており、良い雰囲気で出番を迎えることができなかったそうです。もしすんなり通過していたら、その事実は出てこなかったかもしれません。これは貴重な発見でした。

一方、本番で大きなミスをして「絶対落ちる・・・」と思っていたデュオが、受かったことがありました。しかも演奏後、観客の方が「ファンになりました」と握手を求めて下さったのです。コンクールの会場で、審査員ではなくお客さんが感動してくれたことに、2人も「音楽で人を感動させたい」という願いが通じたと、心から感激していました。

一コンクールは精神が表れる場なのですね。その他、 生徒さんに注意している事は?

まずコンクールを受けるにあたって、子供自ら親を説得することから始めさせます。子ども自身が受けたくな

ければ受けてはいけないし、特に参加料を出してくれる親に頭を下げて、 許可してもらえないと受けさせない事にしています。

コンクールのゴールは「自分に勝つ こと」です。自分に勝てる大人になろ う、というのが目標なんです。だから 今ではなく、ずっと先にゴールがある のです。

もちろん予選に落ちたら悔しくて 泣きますが、審査講評に対して文句 を言うことはありません。これは親子 共々に言い聞かせていますが、審査 員や学校の先生等に対して、悪口は 決して言わせないようにしています。 親が「あの審査員おかしいわ」や「あ

の学校の先生嫌ね」と言うと、子どもは同じ観念で接してしまいます。自分の演奏が100% 完璧ではないのに、審査員の批判などありえません。

いつも概ね同じご意見の講評を頂くことが 多いですが、稀に方向性の異なる評価を頂い ても「審査員は一瞬で演奏を判断して講評を 書いているの。神様があなたの成長を願って、 その先生にそう言わせたのね」と言います。

「どうしても」の精神を持てば 何でもできる

一ところで久保山先生の「どうしても」 精神は、どこで培われたのでしょうか。

私自身は4年間音楽大学に通いながら、他大学のサッカー部マネージャーを務めておりました。サッカーは勝負の世界で、部員50人中の16人しかベンチ入りできず、そのうちレギュラーはほんの11人です。勝負の厳しさだけでなく、選ばれなかった人の辛さも、そこにはありました。ですからマネージャーとして部員の愚痴聞きもしましたし、3級審判員や救急隊の資格、テーピングやマッサージの講習にも出席しました。最後の年にはついに優勝を遂げ、



全員と喜びを分かち合いました。そして音 大卒業式の日、音大の指導教授に初めて そのことを告げましたら、「まさか音楽とサッ カーを両立させていたとは思わなかった。 よくやり遂げたわね」と誉めて下さいまし た。

「どうしても・・・!と思ったら叶う、できないことは何もない」ということを身をもって学びました。ですから私の教室では、「コンクールに出るからといっても、教本は進めよう」というように、常に一つのことにとらわれないで進んで欲しいと思っています。。自分自身が実践してきたので、要求を下げることはできないのですね。

体に刻まれる財産

コンクールに向けて努力した経験は、子どもの心にしっかり刻まれます。ピアノを習ったりコンクールに出るには、確かにお金がかかります。でもそれは「身体に財産を残すこと」だと思います。

生徒には「誰も持ってない経験があなた の身体の中に宿る。それがあなたの先生 よ。そのためのお金は親が払っているのだか ら感謝しましょうね。」と伝えています。

財産として体に刻まれま一努力した経験は



コンクールで得た 結果をどう受け止めますか

子ども・親・先生 ― それぞれの心理を読む

コンクールという特殊な状況において、人間の心理は複雑に交差する。コンクールには他者との競争があり、結果が出る。それ故に普段目に見えない人間心理が、コンクールをきっかけに露呈することも多い。しかし、これらは人間である限り自然なこと。問題は自分のパラダイム(価値観)に当てはめて物事を性急に進めようとする一方の行動が、もう一方の可能性を阻害してしまうことだ。例えば、「本番で失敗した子どもに言ってはいけないけど、でも言わずにはいられない」母親がいたとする。「本来は言ってはいけない」という問題意識があればまだよいが、自分が無意識に発言していることが、知らぬ間に子どもに多大な影響を及ぼすこともある。そこで、第三者的立場から愛情あるアドバイスをしてあげられるのが、先生である。

Q.生徒にどう対応しますか

人間には健全な競争心がある。子どもでも、自分の周 り半径数メートル四方という世界の中で、日々比較や競 争を繰り広げている―「あの子より指が速く、しっかり動 く」「ミスしないで弾ける」「自分は絶対予選を通過でき る」一。

しかし実際、常に競争に勝ち続けることは不可能だ。 では期待通りの結果が得られなかった場合、生徒や保 護者の意欲を失わせず、いかに次につながるアドバイ スができるだろうか。

臨床心理士(心理カウンセラー)



坂野 由美子先生

上智大学文学部心理学科卒業、白百合 女子大学大学院 発達心理学専攻 修 士課程卒業、臨床心理士取得。現在 幼児から思春期までの親子関係の相談 業務、千代田区立教育研究所、教育相 談員、公立幼稚園・小学や・中学校・中 スクールカウンセラー、埼玉県保健セン ター子育て事業の非常勤臨床心理士

(1)「練習不足だったね」 ~自分の行為が原因

思い通りの結果が出ない要因として考えられるのは、 当日の体調、緊張、集中力、ホール、ピアノとの相性、練 習方法、本人の身体能力、資質、評価基準、周囲の環 境、実力と級の不一致など、様々である。

添田みつえ先生(正会員/福島県双葉郡)はなるべく本番を聴きに行くようにしているそうだ。通過しなかった原因が明らかな場合は、その理由を本人にそれとなく気づかせるように伝える。「練習不足の子には、『皆は一杯練習しているんだね』と言います。またいつもは上手に弾けているのに、本番で力が発揮できなかった子には、『いつもだったら合格レベルだと思うけど、今日は残念だったね。今度はリハーサルして舞台で力が出せるようにしようね』」。

練習不足や当日の体調等、失敗の原因が明らかな場合は、冷静にそれを伝えれば、一瞬悔しくても生徒は納得して次の目標に向かうだろう。

(2) 「上手く弾けたのに・・・」 ~評価基準が異なる場合

一方、しっかり努力して本番も満足な演奏ができたの に、評価が得られないケースもある。

西川奈緒美先生(正会員/大阪府大阪市)は、「A2級から受けて順調に予選を通過していた子がいました。しかし今年初めてB級を受けたのですが、2回とも通過できませんでした。私も会場で演奏を聴きましたが、彼女なりに演奏には満足していると思います。でもそれまで持っていた自信を失い、落ち込んでしまいました。」

明らかな失敗ではない、そんな時先生はどのように 生徒を納得させればよいだろうか。

西川先生も、なるべく会場に足を運んで生徒の演奏を聴くそうだ。たしかに審査員によって、評価がわれる事は現実にある。音楽はそれだけ価値観の幅が広いし、当日のホールの状況と音色の相性等もあるが、そうした要因を先生が冷静に生徒や保護者に伝えるべきと西川先生は考える。「自分がいつも教えているのとは違う方向の評価だったけど、先生は『合格』だと思う」と励ましたそうだ。その後生徒はデュオ部門予選に向けて再び練習に励み、見事に予選を通過したそうである。当初は親子ともどもショックはあったようだが、すぐに立ち直れたのは、西川先生が演奏をホールで聴いて、認めてくれた点にあるのだろう。この場合、周囲の状況への批判よりも、先生が自分を肯定してくれたという嬉しさが、次の目標に向かうエネルギーに転化したものと思う。

(3) 「何であの子が?」 ~周囲との比較

「何であの子が通って、私が落ちたの?」も、代表的な事例。 普段あまり努力してないように見えた子の方が成績が良くて、目に見える形で努力した子が落ちる、という場合もあるだろう。 当日の状況や体調に左右されたり、 普段とは異なる基準で評価されたり。 実はライバルが影で一生懸命努力していた、ということも考えうる。

あるいは新しく教室に入ってきた生徒が、古くから何年も頑張っている生徒を追い抜いてしまうケースもある。 追い抜かれた子は、多少なりとも劣等感を持ってしまうのは当然のこと。

自分の努力が報われないで、ライバルの方が高く評価されたという事実認識は、子どもにどんな影響があるだろうか。

心理カウンセラーの坂野由美子先生に分析して頂いた。「子どもが他人に対して嫉妬を感じるのは、極めて自然なこと。子どもの情緒発達のためには、悔しさや嫉妬の感情も必要です。ここで大事なのは、『親や指導者がこの状況をどう見るか』でしょう。

子どもはそれぞれキャパシティが異なるので、悔しい 感情をバネにして頑張れる子もいれば、落ち込んでし まう子もいます。大人がそれを的確に見極めて声をか けるようにします。子どもが前者タイプの場合は、「これ をバネにして、さらに練習して頑張ろうね」「本番になる とあがりやすくなるから、今度はリハーサルを沢山しよう

お話をお伺いした先生方



笹山 美由紀 先生 正会員·神奈川県横浜市在住



川崎 のりこ 先生 正会員・神奈川県横浜市在住



西川 奈緒美 先生 正会員・大阪府大阪市在住



添田 みつえ 先生 正会員・福島県双葉郡在住



※写真は本文とは直接関係ありません。

ね」等と、改善すべき点をやんわりと指摘してあげると 良いでしょう。

後者の場合は、『あなたの実力がないのではなくて、 自分の本領を発揮できれば今度は上手くいくわよ』等 と、今回認められなかったことに注目させないように、意 識を変えさせると良いと思います。」

ただ、悔しさは自分を奮い立たせる動機付けにしやすいが、嫉妬はライバル視している相手や評価者に向かうものだ。「周囲の状況や評価した人など他人のせいにする習慣がつくと、攻撃性が外に向かってしまいます。 すると、せっかく身に付けたものが上手く生かせないようになってしまいますので、注意したいですね。」

大人はそうした子供の嫉妬心を、うまく自分への発奮 材料にするにはどうしたらよいだろうか。

添田みつえ先生は「決してえこひいきせず、全ての 生徒に平等に接するように心がけています。」たとえ他 の人に追い抜かれても、先生がその子の努力を認めて あげれば、生徒のプライドは保たれる。自分の努力が認 められれば、どれほど小さな子供でも自信を積み重ねて いけるのだ。

思わぬ 発見!

思いがけない、子供の悔し涙

今回惜しくも本選へ進出することはできませんでしたが、両親共に満足のいくコンクールで、娘の頑張った姿を誇らしくさえ思えました。が、娘は結果を知り、とてもショックだったようで、帰りの車中で涙が止まらず、食事ものどを通らない様子でした。最初は出場できるだけでいいネと言って出たコンクールでしたが、練習を重ねるごとに娘にも欲が出てきたのでしょうか。初めてあんなに悔しがる姿を見ました。また来年も出場させて頂きたいと思います。(A 1 級/熊本県熊本市)

※ 2005年度ピティナ・ピアノコンペティション参加者アンケートより



(4)「昨年は良かったのに・・・」 〜前回の自分との比較

しかし、子どもの心理はさらに複雑だ。「決勝まで進んだのに、賞がもらえなかったのがショック」「昨年よりも賞が一つ落ちてしまって、やる気がなくなった」という声も時折聞こえてくる。一つハードルを越えれば次の目標が見えてくると同時に、「次もやれば出来る」という自信や健全な欲が出てくるものだ。大人であれば、自分の実力と周囲の状況を考慮して、どこまで目標が達成できるかある程度見当がつくが、子どもはそうはいかない。こうした子どものプライドはむき出しである為に、ある意味大人以上にデリケートだ。

西川先生は、必ずコンクールを受ける前から「毎年違う山を登るのよ」と諭しているそうだ。山が違えば、その登り方も、険しさも、山頂の高さ、すれ違う登山者すらも違う。登山に挑戦して高い地点まで到達したことに、自信と誇りをもてるようになってほしいと願う。

Q.母親にどう対応しますか

生徒の説得は1時間、母親の説得は3年かかる

コンクールを受ける目的をはっきりさせる—これがまず は出発点となる。

笹山美由紀先生(正会員/神奈川県横浜市在住)は、「コンクールは意欲や達成感を育み、人間として成長するための手段として、参加を勧めています。安易にコンクールを賞取り合戦や他人との比較に使わないよう、保護者の方にはその都度説明しています。

『どうしてピアノを習っているのか、またピアノを通じて

何を学びたいのか」を、機会あるごとに再確認をして頂きながら、楽しくピアノを学び、コンクールも有意義に利用していきたいと思っています。」

今回お話を伺ったほとんどの先生方が、こうした説明を事前に行っているそうだ。保護者はその趣旨を理解し、納得した上で子どもをコンクールに参加させている、はずだ。しかし頭で理屈は分かっていても、心の奥底で理解し、浸透するまでには、かなりの経験や時間がかかる。それは周囲の影響や、「結果」という事実の重みからだと思われる。

笹山先生は「子どもはたとえ良い結果が出なくても、 先生や両親がよく頑張ったことを認めてあげれば、また 前を向いて歩き始めるのですが、お母様に納得して頂 くのに約3年かかるように思います。まず1年目は訳も 分からず何となく参加し、2年目に何か賞をと欲が出て きてしまい(ここが一番辛い時期です)、3年目に子ど もの成長を目の当たりにして『頑張り続けることは素晴 らしい!(継続は力なり)』と納得できるようです。」

コンクールは人が審査する以上、審査の構成や考え 方の規準、音楽の捉え方等、その時々で結果が変化 するのが常だ。そしてその結果で一喜一憂してしまう 気持ちは、人間ならば当然。

とはいえ、可愛いわが子に良い成績をとらせたいというのは、全世界に共通する父母の願いである。だからこそ、期待通りの成績が出ないという事実に愕然とする親子も多い。はたして保護者の口からは、「この子、駄目でした」、「いい薬になりました」、「残念だけど、よく頑張ったね!」等、どの類の言葉が出ただろうか。

(1)「何で出来ないの?」 ~期待とのズレと怒り・嘆き

周りの子が予選通過する中で「なんでうちの子だけ 受からなかったのかしら・・・。」と嘆く母親が多いと聞く。 臨床心理士の坂野先生は、「母親がそういう気持ちを 持つことは、子どもと同じく『自然なこと』である事を、言 語化してあげるといいと思います。「母親なんだからしっ かりしなくちゃ」とか「でも、〇〇ちゃん頑張ったわよ」と いう先生や周囲の慰めや励ましはもう充分で、母自身自 分が立ち直れないふがいなさを感じて、ますます重荷 がのしかかってしまいます。時には大先輩の母親に「そ ういう(やり切れない)気持ちも大事よ」と寄り添ってもら う機会と時間が必要ですね」。

いずれにしても、「母親の怒りや嘆きの気持ちを、まず 受け止める」のが第一歩である。

西川先生は、今年ある生徒さんが予選で弾き直ししてしまったという。結果は奨励賞だったそうだが、それでもお母様は「子供には怒れないし、この憤りをどこにぶつけていいか分からない」。その時西川先生はお母様の話を黙ってじっくり聞いたそうだ。そして、「この子は絶対できます! 力があるから、お母様もそれを信じて下さいね。」と激励したという。かけがえのないわが子だからこそ、保護者はつい感情的になってしまうもの。先生はそうしたお母様の気持ちを冷静に受け止めた上で、親子共に自信を持たせる一言を添えたい。

一方川崎先生は、子どもの成長過程は両親の遺伝

子供の将来は、「今」決められない

添田みつえ先生は、「才能がないからやめさせる」と親が早合点してしまうのが、一番避けなければいけないと力説する。「以前、全国決勝大会に連続で出ていた子が、「良い成績を取らなければいけない」という重圧を感じてしまい、ピアノをやめてしまったことがありました。一方、幼少の頃はあまり成績がぱっとせずに予選通過できなかった生徒でも、長い地道な努力で音大に進学したり、上級になって予選通過を果たしたりと様々です。

今になって振り返ると、その時の結果だけでは、その後どうなるかという判断はつきません。

かつては『生徒を全員通さなくては・・・!』と張り切っていた時期もありましたが、長く続けることこそが大事なので、子供は長い目で見てあげないといけませんね。|



※写真は本文とは直接関係ありません。

子によって自ずと違ってくる、という現実にも目を向ける。 「胎児だった頃のお母様の体調、そして受け継いだ血によって、子供の性格や成長の仕方は異なります。例えば幼少期自分がソナチネをやってきたという母親と、何にも音楽経験の無い母親では、スタート地点が違います。音楽的な環境の差によって、最初に出すピアノの音色すらも違うのです。一般のご家庭の場合は焦ってしまいがちですが、成長のプロセスは一人一人異なり、他のお子さんと比べられるものではありません。『今この子は貯金をしている時期、結果が出なくてもそれは「悪い結果」ではありませんよ』とお伝えしています。」

子どもによって、「芽が出る時期と出方が違う」だけなのだ。「1日も早く才能を開花させたい、人よりも優れた成績を修めてほしい」という両親のプライドは、こうした現実を受け入れることで、むしろ子どもに伸び伸びとした発育環境を与え、両親すら気づかない能力を発揮

思わぬ 発見!

他の演奏を聴いて励みに

他の参加者の上手さに改めて驚き、自分の子がこの場にいるのは場違いかなとまで感じました。子供は自分なりには一生懸命練習して本番を迎えたつもりでしたが、自分の甘さに気づいたようです。予選通過はなりませんでしたが、落ち込むのではなく、他の皆さんの上手な演奏を聴いて、かえって励みになったようです。先生方の講評も温かさや上達してほしいという思いが伝わる部分が多く、たくさんの演奏を聴かれているのに、一人一人に心のこもったメッセージを頂いたと思います。

(C級/京都府)

※ 2005年度ピティナ・ピアノコンペティション参加者アンケートより



する可能性もある。

(2)「才能がないなら・・・」 ~期待とのズレとあきらめ

子どもは前向きのプライドを持っているが、母親は現 実が見えるだけに、子どもに失敗させたくないという思 いも強い。笹山先生の生徒さんは、数年前このような思 いをした一人だ。「A 1級では全国決勝大会で良い成 績が修められ、翌年B級に挑戦しました。が、同年齢で 才能ある子がたくさんいて、『たとえ一生懸命練習した ところで、才能ある子には適わない・・・。男の子だから ピアノより勉強を頑張ってほしい』と、ご両親が希望を 失ってしまわれたのです。それ以来、その子はやる気 が起こらず、すっかりピアノに集中しなくなってしまいまし た。でも彼が一番光っていられるのは、ピアノではない かと強く信じ、半年以上かけてお母様を説得し続けまし た。コンペの予選を受けた時にお母様が『これではやっ ぱりいけない、頑張る時は一生懸命応援してあげなけ れば』と思ってくださり、再びお母様が開眼して下さった のです。お母様が変わった瞬間からその子の目つきが がらりと変わり、目に輝きが戻ってきました。

この母親の変化は私だけの力ではなく、小さな頃から共に学びあってきた他の生徒さんのお母様方の支え や助けがあり、今頑張れるのだと思います。」

保護者の不安感や将来に対する懸念、諦めの気持ちによって、無意識的に子どもにブレーキをかけてしまう ことがある。 坂野先生は親子の話し合いの重要性を訴





える。

「親は子どもよりはるかに経験があるし、現実が分かっているので、親の決断には意味があります。しかし、子どもとの間に話し合いがなければ、それは抑圧になってしまいます。

親はつい自分の教育方針をきちんと教え伝えなければ、と思ってしまいますので、実際は子どもの意見を聞いているつもりで、自分の主張をしてしまう事があります。その場合、子どもには『言われた』『そうさせられた』という感覚が強く残ります。すると『親が言ったからやった』というように、原因の帰属を親にしてしまい、たとえコンクールで入賞したとしても充実感がなくなります。同様に「こうしないと駄目よ」というメッセージも、子どもが抑圧感を感じる原因になります。

自分で考えて動く力をつけるのが自立の第一歩なの で、密着しすぎず一定の距離を保ちながら、どんな子も 『自分で考える力と意思を持っている』と認識して接したいものです。」

子どもの潜在能力、前向きの気持ちはかけがえのないもの。それを強く信じて説得を続けた笹山先生の存在は、その親子にとって大きな意味があったと思う。

「子どもは前しか向いていません」と川崎先生。子どもには健全な欲求と夢みる気持ちが備わっている。 現実が見える為に将来に対する不安に駆られ、子どもの欲求を押さえ込んでしまう保護者の心理に、先生が一早く気づき、軌道に戻すことも先生の重要な役割であると思う。

笹山先生は、「私の経験からですが、母親を変えていくのは先生ではなく、まっすぐに頑張っていく子ども達なのだということを、実感せずにはいられません。その子ども達と共に学んでいかれる私も、また幸せだと思うのです。」と結んで下さった。

思わぬ 発見!

ミスが気づかせてくれたこと

小1の6月からピアノを習い始め、今年の予選当日がちょうど1年目でした。本人は経験不足のまま、不安と緊張の中で本番を迎えましたが、やはり2曲とも大きなミスをしました。ピアノに精通していない親からすれば、一人で間違ったところから脱出すべく、7歳の頭で方法を考え、本人のささやかな力をもって克服し、どうにか最後まで弾いてお礼をまでできたこと自体が、大きな経験となってよかったと思います。

本人はだいぶショックを受け、「間違っちゃった」と何度も繰り返しなかなか笑顔が戻りませんでした。嫌々ながらビデ

オ何度も見てどうして間違ったのか、考えました。結論は、「緊張もしたけれど、練習不足だったから」と本人が納得しました。今は「間違わないで、もう一度弾きたい」という気持ちで、次の教室の発表会に向けて練習を始めています。今回の大きな失敗が良き教え、大きな力となっていってくれることを、心から願っています。日本や世界でご活躍のプロの審査員の先生方に、たった1年目の子供のピアノを聴いて頂いて、ご指導頂いた素晴らしい経験をきっかけに、一生ピアノが好きな人になってほしいと思います。

(A1級/宮城県仙台市)

※ 2005年度ピティナ・ピアノコンペティション参加者アンケートより



スタート地点に戻って 冷静に振り返る時間を

コンクールに向けて頑張った半年間の軌跡

コンクールの結果が出た直後は、本番の演奏に対してのみ「良い、悪い」の判断をしがちである。しかしコンクールは約5~6ヶ月に及ぶ長丁場。その間、課題曲への関心と集中力を保つのは大変なことである。それを乗り越えただけでも、十分評価に値するとはいえないだろうか。今一度、コンクール参加を決めたあの日に戻って、「何を目的に受けたのか?この半年で何が成長したのか」を再確認してみよう。

「何のためにコンクールを受けたの?」 ~スタート地点の再確認

コンクール開始後の6月中旬より7月にかけて、ホームページ上で保護者の方を対象としたアンケートを実施した。「今年の目標は?」という質問に対し、過半数の方より「予選を突破する」あるいは、「前年度よりも良い点数をとらせたい」と回答頂いた。コンクールである以上、少しでも良い点数や結果を出したいというのは自然な欲求である。事実、これが目標に向かって邁進できる大きなモチベーションとなっているだろう。

一方、音楽面での目標はどうだろうか。「綺麗な音をきけること、耳をつくること、最低限楽譜の意図するものは表現出来るように(A2級/奈良県奈良市)」「日頃の練習ではなかなか出来ない一つの曲を長く練習し、隅々まで心配りが出来るように(B級/長野県諏訪市)」「人前にあがると緊張する性分なので、それを克服するために(A2級/神奈川県)」などの回答が散見された。

他者との競争においても、自分なりの目標設定をしっかり定めることが重要であろう。後者のような目標を一つずつ積み重ねることにより、子どもはたとえ今すぐ満足感が得られなくても、着実に成長を遂げることができる。

他者からの評価から、自己評価へ

評価について、坂野先生は次のように分析する。「子どもはまず他者から評価され、人から受け入れてもらう体験を積み上げることによって、成長していきます。小さい子供は「あの子より身長が高い」「あの子より可愛い」「この子より点数が良かった」等と、日々小さい競争をしています。年齢が上がって初めて自分と向き合い、自分自身で評価をつけられるようになります。例えば小学生はテストの点数などの短絡的な評価で自分や周囲を判断しますが、中学生くらいになるとテストの点だけでなく、前回からどれだけ点数が上がったか等、自分の中で相対的な評価をすることができます。

最終的なゴールは、自分自身で自己評価できるようになること。ですが、それまでの過程に競争や受容(受け入れてもらう)など様々な体験が必要です。コンクールのように全員が予選を通るわけではない状況においては、通らない時に「自分の中では何が成長したか」を、周りが気づかせてあげることが大切です。例えば「前と比べて何が良かったと思う?」「次は何をしたら良いと思う?」一このような問いかけ自体が、その子の成長を認めていることであり、また次の可能性があることを示唆しています。」

「よく頑張ったね | & 「成長したね | ~努力を誉め、成果を伝える

「努力する」ことをコンクールで実体験する、それが 一番重要であって結果は気にしない、それは先生方が 異口同音に認めるところだ。添田先生は、「弾き方が変 わったと生徒自身が実感すると、自ら成長するようにな る。頑張れば頑張るほど、大きくなった時の財産になりま す。今、この一瞬で判断しないように」。

ある保護者は、以下のように回答してくださった。 「(本選に出場できて) 頑張ってよかったねという親の 言葉に対して、5歳の娘が『頑張るって気持ちいい!』 といった言葉にむしろ感動しました。遊びたい気持ちを 抑えてピアノに向かえた精神力が、娘の財産になったと 思います。」



一年一年、たしかに子どもの体に刻まれていく経験。 コンクールは数年、数十年先にまでつながる大・子育で 大会なのかもしれない。

「家族」というバックグランド

牛徒の成長にはよい家庭環境が欠かせない。

川崎先生は「子どもの心境の変化は手に取るよう に分かります。1週間してレッスンにくると、その間 の生活状況、練習の仕方、食事のとり方等が、全て 音に表れます。例えばピアノの場所や間取り、ピアノ が置いてある周囲の環境等が、練習がはかどらない 原因になっている場合もあります。そこで私は一歩 踏み込んでアドバイスすることもあります」。

ピアノを弾くだけでなく、そのバックグランドを整 えることの重要性を、川崎先生は熟知している。そ れは、母親の言動や家庭環境が子供へ及ぼす影響 の大きさを知っているから。

「自分の子供がコンクールを受けた時、当日の 朝うまく弾けなくても母親である私がニコニコして 「大丈夫、大丈夫!! と言い聞かせていると、子供は 雰囲気良くステージに上がることができます。でも 『あそこがもうちょっとミスなく弾けたら・・』等と いうと、雰囲気が悪くなって子供は失敗します。つま り、親の精神状態が子供には全て伝わってしまうの

四六時中接している母親や環境だからこそ、子ど もがそこから受ける影響は大きい。

このような周囲の環境や接し方は、子どもにどの ような影響があるだろうか。坂野先生にお伺いした。

「子どもは万能感 (competence) を持っていま す。端的に言えば「何でもできる、何をしても良い」 と本能に忠実な感情です。

例えばコンクールで思うような結果が出なかった 場合―それでも「私はやろうと思えば出来る!」とい う気持ちを持ち続けるのと、「私なんか何をやっても 駄目なのよ | と思うのでは、その後の精神的成長に 大きな差が出ます。

師弟関係にある指導者からの厳しい言葉は覚悟 できても、親子では期待するものが違うので、特に 親は子どもの万能感を支えてあげる声かけをされる と良いと思います。一番身近な人(=家族)に認めら れることが何より大切なのです。わが子可愛さの余 り、つい言葉が厳しくなるのは仕方ないのですが、 そうした「感情」と実際の「対応」は別であることを、 常に思い出して頂ければと思います。

一度何かをやりつくしたということは、何かを乗り 越える力がついている証。それだけのことをやり通 したのは素晴らしい経験である、ということを必ず 親がきちんと伝えてあげて頂きたいと思います。」



コーチングスキルを学んで 気づきを促す声かけを

「コンクール本番 1 週間前」でトライ!

相手の潜在意識を引き出す質問をし、思考をポジティブな方向に導いていく―ビジネスの世界では既に取り入れられているコーチング。この考え方を効果的にピアノのレッスンに取り入れるにはどうしたらよいだろうか。今回はアーティストコーチの青木理恵先生に、グループコーチングをして頂いた。ここにその一部を御紹介する。(参加者:川崎のりこ先生・笹山美由紀先生・吉田絵美子先生)

先生―生徒の関係 ~生徒に答えを探させる

[グループコーチングの流れ]

2 時間のグループコーチングでは、まず「親一子のロールプレイ」で親の威圧的な言葉を受ける子供の気持ちを実感して頂いた。その後、コーチングスキルの基本的な考え方を学んだ上で、「先生一生徒」「先生一母親」のロールプレイを行った(一部で紹介)。

先生の言葉一つで、生徒や母親の意識がどう変化 するかをご覧頂きたい。

Exercise!:「本番を1週間前に控えて」

先生役:「コンペ、もうすぐだけど、調子はどうかな?」

生徒役:「間違えちゃったら嫌だな。」

先生役:「大丈夫よ。綺麗に一生懸命気持ちを込めて弾けば間違えたって全然平気。だから自信を持ってあと1週間自分なりに頑張って練習してみてね。じゃどういう所に気をつけて練習すればいいと思う?」

※間違える事が不安な子に対して「間違えたっていいわよ」と 言っても不安感はあまり解消されませんね。不安な箇所を「ど こが心配?」とチェックして、納得して帰ってもらう頂くと良 いでしょう。(青木コーチ)

生徒役:「今まで先生に言われた事とかをよく思い出して、も う一回楽譜を見直していつも最初から最後まで弾かないで も大丈夫なように・・」

先生役:「部分的に練習して楽譜をしっかり頭に入れるの はすごく大事だよね。」

生徒役:「あと本番でドキドキするのが、とっても心配。」

先生役:「それはきっと大丈夫。失敗しても平気よ。一生懸 命弾けば、きっと審査員の先生にも伝わると思うわよ。」

※「これまで頑張ってきたわね」、つまり今まで頑張ってきた事を先生が全部認めてくれてる事が、安心感や頑張ろうという気持ちにつながると思います。(青木コーチ)

生徒役:「はい。」

先生役: じゃ楽譜に書いてあることをもう1回先生と一緒に チェックしていってどこが大事だったかっていうのをもう一回 確認していこうか。 じゃ、まず4小節から、最初は何に気を 付けて弾くところだったっけ。」

生徒役:「えっと、最初は・・」

※毎日何回も練習した所は弾けて、練習しなかった所はやっぱり間違えます。「やっぱり練習すると弾けるんだ」と本人が理解したようで、その後お母様が「子供が自分でわかったという事実だけで、価値がありました」といってくれました。(吉田先生)

Exercise!:「練習しない生徒に対して」

先生役:「・・・どう、練習は?」

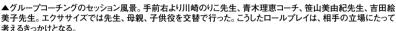
生徒役:「部活が休めなくて。」

先生役:「土日も部活なの?」

生徒役:「土日は予選があるから休めるようにしてもらったんですけど、でも部活でもコンサートを控えていてなかなか休めないから、練習できる日があと火曜日と木曜日しかないんですけど。」

先生役:「そうか。頑張ってるものね、部活も。」 ※先生はわかってくれているという安心感が、一番大きいです





ね。思春期の頃は自分の事をわかってほしいという思いが強い だろうから、それが自分なりの回答を引き出すきっかけになっ たと思います。親なら反発しているかもしれません。(川崎先生)

生徒役:「でもピアノは予選受かりたいんだけどな。」

先生役:「そうだよね。今まで頑張ってきたんだものね。例えば朝ピアノ弾く時間とかあったりする?」

生徒役:「朝、起きられないんですね。疲れちゃって。」

先生役:「じゃあ先生が起こしてあげようか?」

生徒役:「それはイヤだな。」

先生役:「そうだよね。でも本当に指を動かすだけでもいいと思うよ。一日5分でも10分でもいいから練習時間が取れるといいな。一番良い状態でコンクールの本番を迎えられるといいと思うんだけど。あと一週間だけちょっと頑張ってみない?」

(15秒くらい沈黙)

生徒役:「じゃあ水曜日と金曜日は部活休もうかな。」

※自分の気持ちの奥深い所で考えて、それが口に出て来るまで待っててくれたのが、自分で決断を下せるきっかけでした。「少し部活の方を調節してみようかな・・・」と頭の中で思いついた時に「どうする?」と聞かれたら、「やっぱりやーめた」となっていたかもしれません。(川崎先生)

先生役:「頑張れそうかな?」

生徒役:「月曜日に先輩に言ってみようかな。」

※自分では部活は出なきゃって思っていたのに、最初に先生に「部活も頑張ってるものね」と認められて嬉しかったのでしょう。 「予選も受かりたいし、部活も休みたくない、両方は無理じゃない?」と言わないで、「受かりたいよね」と、難しい中学生の気持ちを上手に理解してあげられたと思います。

[コーチングのコツ]

子供に自分で決めさせることが大切です。問いかけた後じっと黙って待っていれば、子供は自分で答えを探しに行きます。お母様の場合も同様ですが、例えば40秒待っても答えが出て来ない時は、「お母様、今から2分間待ちますからゆっくり考えて下さい」とご提案することもあります。

子供にする質問例

- ・なぜコンペを受けたいの?
- ・自分の演奏で自信のあるところはどんな所?
- ・どんな時にピアノがいやになる?
- ・そんな時、どうする?
- ・お母さんに何をしてもらいたい?
- ・お父さんに何をしてもらいたい?
- 一人で出来そうなことは何がある?
- ・ピアノ以外に得意なこと、話してくれる?

母親にする質問例

- ・どんな時、子供が本当にピアノが好きだと感じていますか?
- それをどのように伝えていますか?
- ・コンペを受ける目的は? (目標ではなく)
- ・コンペを受けるメリット・デメリットは?
- ・子供のどんな行為を認めてあげていますか?
- ・何があったら、落ち込まず(天狗にならず)次の目標へ進めますか?
- ・母親として、余分にしてしまうことは?足りないこと は?
- ・ピアノ以外に好きなこと、得意なことを3つ。
- ・将来、どんな子に育ってほしいですか?
- ・このままのやり方で行くと、あと5年度にどうなり ますか?

先生―お母様の関係 ~本当に大事なことは何か?再確認

Exercise!:「本番を1週間前に控えて」

母親役:うちの子は予選(本選)通るでしょうか・・?

先生役:あと1週間後でしたよね。

母親役: こんな出来具合で、大丈夫でしょうか。

先生役: ○○ちゃんは今まで頑張ってきたから、それだけで 凄いことだと思います。結果が重要ではないですよ。 自信を 持って本番臨んで下さいね。

※先生役は否定も肯定もしてませんが、母親役は質問ではない 答えをされたので、少しはぐらかされた気分だったようです。 母親役の質問に対して、「それは、一番大事なことですか?」 と聞き返すとよいと思います。(青木コーチ)

[コーチングのコツ]

「お母さんだって頑張ってるんだという事をよく理解し、さらに深い部分で「その子にどうなってほしいか、 どんな人間になってほしいか」「このコンクールでお母さんが目的としている所は何ですか」等と聞き出してあげると良いでしょう「先生の言うとおりに出来てないじゃないの」と子供を叱るより、お母様には子供の心のフォローをして頂きたいですね。

またお母様にはコンクールの結果によって判断せず、 ダメでも全部認めて欲しいと思います。

落ちた子の母親へのコーチング

親子で頑張ったコンクールで残念な結果に終わって しまった時、それを受け止め、前向きな行動へと結び 付けるには時間が必要です。人の神経的ネットワーク は、変化を受けると、【喪失→疑念→不快→発見→理 解→統合】の順に受け止めます。これは誰もが通るプ

ロセスですが、人によって反応時間や深さが違っています。母親が、今どのプロセスにいるか注意深く見て、問題解決し、新しいゴールを見つけ、小さな成功を祝えるように導きたいものです。

母親: 「なぜ、うちだけが」「何を信じていいかわからない」「誰もわかってくれない」 (喪失感・身動きできない・憤り・反抗的行動・懐疑的考え)

先生: 「今、何を感じていますか」 「どのような情報が必要ですか」

(静かに母親の気持ちを聴いて、受け止める。安心感・明確な次のゴール・価値ある情報が集まるまで待つ)



母親:「これ以上何も知りたくない」「どうでもいい」「他の考えもあるかもしれないから待ったほうが良い」「まだ、怖い」

(不安感・混乱・非生産的行動・小さな期待・活気ある行動・創造的考え)

先生: 「当初の目的は?」 「本当のゴールは何ですか」 「こんなに成長したわね」

(頑張ってきたことを認めて勇気づける。新しい情報が負担にならないように気をつける。休息を取ることにより、余裕を持たせる。母親が「本当は何をすることがベストか」考えさせる。初心を思い出す)



母親:「これが私のやり方」「私だってやれる」「自分は思ったより強い人間だ」 「今、どんどん進もう」

(自信・行動力・前向きな考え・集中力)

先生:「こんなこともできるのね」「練習方法はこれでいいかしら?」「次からは こうしましょうか」

(今後の練習時間、親子の距離間など何をどのように改善すべきか確認する。小さな成功を喜び、認めるべき 功績は認める。冷静に受け止め、走り過ぎない。周りの環境を整備する。ピアノ以外の子供の強み、持って いる能力にも着目する。母親自身の自由な時間にも目を向けてもらう。)

プロセス③

チングとは かけること

Interview



青木 理恵 先生

教えるのはティーチングですが、質問して考えを引き出すのがコーチングです。相手が安心して話している中で、はっと気がついたり閃いたりしたことを、「そうそう、それをどうやって実行する? 上認めてあげて、実際に行動に起こせるようにサポートするのがコーチの仕事です。

コーチングには3原則があります。まず一 方通行ではなく、生徒さん、お母様と双方 向のコミュニケーションだという事「横に並んで、一緒に目標に向かって行きましょう」 というスタンスを取ります。

そしてピアノレッスンと同じで、コーチは 全て個別対応になります。生徒さんやお母 様によって全部違う対応をしていきます。

またコーチングはこれで終了ということは無く、目標に達するまでずっと続いていく、つまり「現在進行形」なのです。例えばコンクールであれば、予選や本選に通ったから終わりではなく、その先もずっと視野に入れてやっていくものです。

生徒さんの目標達成の為に持っている力 を引き出す、考えを明確にするというコーチ ングスキルを、是非レッスンに取り入れて頂 きたいと思います。

「青木先生お奨めの本〕

■『もしもうさぎにコーチがいたら〜視点を変える 53 の方法』

伊東守 著 / 大和書房:1200 円

- ■『心の中の幸福のバケツ〜仕事と人生がうまく いくポジティブ心理学』
 - トム・ラス&ナルド・O・クリフトン共著 日本経済新聞社:1300円
- ■『さあ、自分の才能に目覚めよう 〜あなたの5つの強みを見出し、活かす』 マーカス・バッキンガム&ドナルド・O・クリフトン共著 日本経済新聞社:1600円
- ■『コーチングのプロが使っている 質問力ノート』 ルパート・イールズ=ホワイト著 コーチ・トゥエンティワン:1300 円

■『自己プロデュース 40 の方法 〜自分に勝つ、他人に勝つ』田中京 著 講談社:1300 円

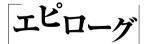
※シンクロナイズドスイミングのオリンピックメダリストの田中京さんが、引退後にスポーツ心理学、コーチ学を学び書いた本です。メダルを目指していた頃のこと、ライバルの小谷実可そへの嫉妬に苦しんだこと等、ありのままに書かれています。コンクールの結果に関わらず「あるがままの自分」を見つめ自信をつけるには最適な本です。

■『チャンスを広げる思考トレーニング』 ロザモンド・ストーン・ザンダー&ベンジャミン・ザンダー共著 日経 BP:1800 円

※ボストン・フィルハーモニーの指揮者で教師であるベンと、セラピストのロズご夫婦の共著。レッスンでの出来 事を二人がどう乗り切るか?先生必読の本です。

「コンクールの結果」が期待通りでない場合、頭では何とか納得できても、本心から冷静に受け止めるには時間がかかります。しかし、成長するためには、結果という事実だけにとらわれるだけでなく、「コンクールを通して何を学びたかったのか」「音楽で何を表現したいのか」という初心に立ち戻る作業は、忘れてはならないでしょう。そしてそのことに気づかせてくれる一つの手段が、コーチングスキルです。

コーチングの根底には、深い人間愛があるように思います。対話形式を原則とするこの手法は、相手の現在の状況 や心理状態を理解した上で、問いかけを通して、相手の本 当に望むことを顕在化 させ、その自己実現の 手助けをするスキルと



いっても良いかもしれません。そこには、相手の成長を願う気持ちが込められています。

コンクールは競争の面があるゆえに、喜ぶ人がいる一方で、涙をのむ人が必ず出ます。いえ、誰でも一度は悔しい思いをしていることでしょう。その気持ちをしっかり受け止め、次への原動力に変えていくために、コーチングの考え方を今日から取り入れてみてはいかがでしょうか。

取材・構成◎菅野 恵理子