

令和 6 年 6 月 17 日現在

機関番号：82626

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2021～2023

課題番号：21K11516

研究課題名（和文）対面状況がパフォーマンス不安に与える影響の解明

研究課題名（英文）Effects of public performance situations on music performance anxiety

研究代表者

吉江 路子 (Yoshie, Michiko)

国立研究開発法人産業技術総合研究所・情報・人間工学領域・主任研究員

研究者番号：00722175

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：パフォーマンス不安は、多くの演奏者にとって深刻な問題である。本研究では、音楽演奏を専攻する学生及びプロの演奏家を対象とした面接調査に基づき、対面状況がパフォーマンス不安に伴う心理面・生理面・行動面の変化に与える影響が、演奏経験・熟練度によってどのように変わるかを検討した。その結果、プロに比べて学生は、生理面・行動面の変化をより長く経験することが示唆された。また、学生は、生理面・行動面の変化をよりネガティブに捉えていた。このような両群の違いは、学生におけるパフォーマンス低下の一因である可能性がある。

研究成果の学術的意義や社会的意義

パフォーマンス不安は、多くの演奏者を悩ませる深刻な問題である。本研究では、音楽演奏を専攻する学生及びプロの演奏家を対象とした面接調査のデータ分析から、学生とプロとの間で、パフォーマンス不安に伴う生理面・行動面の変化を経験する時期や、その捉え方に違いがあることが明らかとなった。生理面・行動面の変化をポジティブに捉えることの重要性等が示唆され、今後、音楽教育の現場においてパフォーマンス不安への介入法・対処法を確立していく上で有用な知見を得ることができたとと言える。

研究成果の概要（英文）：Music performance anxiety (MPA) is a serious problem for many musicians. We here examined how performance experience and expertise influence the effects of public performance situations on the mental, physiological, and behavioral symptoms of MPA by analyzing data obtained from a semi-structured interview involving student and professional musicians. The results indicate that student musicians experience the physiological and behavioral MPA symptoms for a longer time compared to professionals. Student musicians also perceived the physiological and behavioral MPA symptoms more negatively compared to professionals. These differences between the two groups could explain why MPA tends to affect performance quality more adversely in student musicians compared to professionals.

研究分野：心理学

キーワード：感情 運動 音楽演奏

1. 研究開始当初の背景

日常的に、人前で音楽演奏やスピーチ等を行う際、パフォーマンス不安(いわゆる“緊張・あがり”)によって、練習の成果を十分に発揮できなくなることがあり、子どもから大人まで、多くの人々を悩ませている。パフォーマンス不安は、特に、音楽演奏者にとって深刻な問題であることが過去の調査から示されている。例えば、オランダで行われた調査では、プロの演奏家の約59%がパフォーマンス不安に悩んだ経験があることが分かった¹。また、日本人を対象とした調査でも、約64%のクラシック音楽演奏者がパフォーマンス不安に悩んでいることが示されている²。こうした状況の中、パフォーマンス不安に関する心理学的要因を明らかにし、音楽教育の現場における適切な介入法・対処法を探ることは重要だと言える。

2. 研究の目的

上述の背景を踏まえ、本研究では、音楽演奏者を対象に、対面状況の特徴がパフォーマンス不安に与える影響を検討することを目的とした。特に、多数の他者(聴衆)と対面する音楽公演の本番及びその前後の時期に、状況の変化に応じて心理面・生理面・行動面にどのような変化が生じるか、そしてその変化に対してどのような対処方略が用いられているかを検討した。また、本研究では、心理面・生理面・行動面の変化に関連する要因として、演奏経験・熟練度に着目した。音楽演奏を専攻する学生と、より演奏経験・熟練度の高いプロの演奏者を対象とした面接調査のデータを分析することで、演奏経験・熟練度がパフォーマンス不安に伴う心理面・生理面・行動面の変化や対処方略にどのような影響を与えるかを検討した。

3. 研究の方法

音楽演奏者の中でも、特にピアノ奏者はパフォーマンス不安に悩む者が多い²ことから、本研究では、大学でピアノ演奏を専攻する学生及びプロのピアニストを対象とした面接調査(半構造化面接)から得られたデータを分析した。本データには、本番前～本番後に至るまでの5つの時期(「本番準備期(本番に向けての準備開始～本番前日)」、「本番直前(本番当日の朝～ステージに上がる直前)」、「本番中(ステージ上にいる間)」、「本番直後(ステージを降りた直後～本番当日の夜)」、「本番翌日以降(本番翌日～次の本番直前)」)における、参加者自身の心身状態及びその心身状態に対する対処方略に関する回答が含まれていた。なお、いずれの回答も、過去に経験した本番一般の回想に基づいたものであった。

パフォーマンス不安に伴う心身状態の変化に関する回答に関しては、先行研究に基づき^{2,3,4}、「心理面の変化」、「生理面の変化」、「行動面の変化」の3カテゴリーに分類された。心身状態の変化に対する対処方略に関する回答に関しては、「心理的対処方略」、「身体的対処方略」、「演奏上の対処方略」の3カテゴリーに分類された。分類の基準として、まず、演奏や練習に直接的に関わるものは「演奏上の対処方略」とし、残りの対処方略のうち、身体状態を変化させることを目的としたものは「身体的対処方略」とした。さらに残った対処方略は、いずれも、認知・感情状態を変化させることを目的としたものであったため、これらを「心理的対処方略」とした。これら各カテゴリーの回答内容に関して、学生とプロの間で比較を行った。

4. 研究成果

(1) 心理面の変化

多くの参加者が、本番準備期及び本番直前に不安や緊張を経験すると回答した。ピアノ演奏を専攻する学生においては、こうした不安や緊張の背後に、ミスへのとらわれ及び他者からの否定的評価に対する恐怖があることが示唆された。参加した学生の全員が、演奏中のミスに対する心配に言及し、楽曲の中で重要な部分におけるミスを特に気にするという回答も認められた。また、学生全員が、教師、家族、友人、聴衆等の他者からどのように評価されるかを気にすると回答し、他者から練習不足だと思われることへの恐怖、自分の演奏を支える両親から感じるプレッシャー等に言及した。過去の調査から、ミスへのとらわれと他者からの否定的評価に対する恐怖の交互作用によって演奏者の不安が高まることが示唆されており⁵、合致する結果となった。一方、プロのピアニストにおいては、ミスへのとらわれや他者からの否定的評価に対する恐怖についての言及は認められなかった。

学生とプロに共通して認められた回答内容としては、暗譜で演奏することへの不安が挙げられる。学生・プロの両群ともに、本番準備期や本番直前に暗譜で演奏することへの不安を感じると回答し、実際に暗譜が飛んで演奏が止まってしまった経験について言及する参加者もいた。暗譜で演奏することへの不安は、演奏経験・熟練度に関わらず生じることが示唆された。

本番終了後に関しては、学生とプロの回答に違いが認められた。学生は、本番直後や本番翌日以降にもバーンアウト等の心理面の変化が持続していたのに対し、プロは本番直後に気持ちを切り替えられる傾向が認められた。

(2) 生理面の変化

学生及びプロを含む多くの参加者が、本番直前及び本番中に心拍数の増加や身体の冷えを経験すると回答した。また、学生・プロの両群に、本番前から睡眠や食事を十分に取れなくなるという回答が認められた。これらの生理面の変化に関する回答は、いずれも先行研究^{3,6}に合致するものであった。

以上のように、生理面の変化の内容自体には、学生とプロの間で顕著な差が認められなかったが、生理面の変化の捉え方には両群間で差が認められた。学生は、生理面の変化を演奏の質に悪影響を与えるものとして捉えており、それが心理面にも悪影響を与えることが示唆された。一方、プロは、演奏の質に悪影響を与えないもの、あるいは好影響を与えるものとして生理面の変化を捉えており、本番における自然な反応として受け入れていた。プロに比べて学生のほうが、生理面の変化をよりネガティブに捉えていることが示唆された。

また、生理面の変化を経験する時期にも、学生とプロの間で差が認められた。学生は、本番準備期より生理面の変化を経験していたが、プロは本番直前より生理面の変化を経験していた。プロに比べて学生のほうが、生理面の変化をより長期にわたって経験することが示唆された。

(3) 行動面の変化

参加者全員が、行動面の変化として筋緊張を経験すると回答した。筋緊張によって練習通りの演奏動作ができなくなり、音色が変わってしまう等の報告が認められた。また、学生及びプロを含む多くの参加者が、身体の震えを経験していた。手が震えて打鍵動作に支障が出る、足が震えてペダルがうまく踏めなくなる等の報告が認められた。さらに、参加者全員が、本番中に演奏の質が実際に低下した経験があると回答した。パフォーマンス不安によって、旋律が不正確になる、リズムが崩れる、テンポが速くなる、不適切な音色になる等、演奏の技術面及び芸術面の両方に関連するミスが誘発されることが示唆された。

学生とプロの回答を比較したところ、生理面の変化と同様、行動面の変化の捉え方に差が認められた。学生は行動面の変化をよりネガティブに捉えており、特に、演奏の質の低下を深刻な問題だと感じていた。一方プロは、本番中のミスはよくあることで、特に問題ではないと感じていた。

また、行動面の変化を経験する時期にも、学生とプロの間で差が認められた。プロは、本番中にのみ行動面の変化を経験していたが、学生は本番直前から本番直後に至るまで行動面の変化を経験していた。プロに比べて学生は、行動面の変化をより長く経験することが示唆された。

(4) 心理面・生理面・行動面の変化に対する対処方略

参加者の回答から、本番前から本番後に至るまでの各時期において、上述の心理面・生理面・行動面の変化に対処するため、「心理的対処方略」、「身体的対処方略」、「演奏上の対処方略」を組み合わせ用いていることが示された。

心理的対処方略としては、参加者全員が、ポジティブ思考を実践することで、演奏に関する不安に対処していた。具体的には、本番までの練習量に注意を向ける、本番中のミスをポジティブに捉える等の方略を用いていた。学生とプロの違いとして、学生はポジティブ思考に加えて、ポジティブな考えを自分自身に言い聞かせるセルフトークを実践していた点が挙げられる。学生の中には、両親や教師との会話によって、ポジティブ思考が得られると回答した者もいた。学生においては、ネガティブな考えをポジティブな考えに置き換える際に、より努力感が伴い、時に他者の手助けが必要になることが示唆された。また、学生・プロの両群が、本番中に集中するという方略を用いていた。演奏自体に集中し、自分自身の世界に入り込むことで、不安を軽減できることが示唆された。加えて、学生では、いつも同じハシカチをステージに持って行く等のルーティンを実践するという回答も認められた。

身体的対処方略としては、学生及びプロを含む多くの参加者が、本番直前にストレッチをすると回答した。首、肩等のストレッチをすることで、筋緊張に対処していたと考えられる。また、学生及びプロを含む多くの参加者が、身体の冷えに対処するために、衣類の調整等を実践していた。本番直前や本番中に、深呼吸をしたり、呼吸に注意を向けたりするという回答も認められた。学生とプロの違いとしては、プロのほうが本番に向けて体調を整えることを重視していた点が挙げられる。本番直前に食事を調節して胃腸の不具合を予防する、仮眠をとって疲労を軽減させる等の対処方略は、プロにのみ認められた。

演奏上の対処方略としては、参加者全員が練習内容の工夫を実践していた。具体的には、ゆっくりとしたテンポで練習する、難しい箇所を繰り返し練習する、片手ずつ練習する、演奏を録音する等の工夫を採り入れることで、本番までに演奏の質を高めるよう努力していたことが明らかとなった。また、人前で演奏する練習や、本番の衣装を着て演奏する練習、メンタルリハーサル等、本番での演奏状況に慣れる訓練を行うことで、自信を高められることが示唆された。学生とプロの違いとしては、プロのほうが、本番に向けてより計画的に練習に取り組んでいた点が挙げられる。参加者全体としては、本番に向けて練習時間を増やす傾向があったものの、プロでは、本番の数日前には曲を仕上げ終え、本番前日からは練習時間を減らして体調を整えることに専念する等、本番で良い心身状態を実現できるように準備を進めていた。

<引用文献>

1. van Kemenade, J. F. L. M., van Son, M. J. M., & van Heesch, N. C. A. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. *Psychological Reports*, **77**, 555-562.
2. Yoshie, M., Kanazawa, E., Kudo, K., Ohtsuki, T., & Nakazawa, K. (2011). Music performance anxiety and occupational stress among classical musicians. In J. Langan-Fox & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of stress in the occupations* (pp. 409-425). Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing.
3. Salmon, P. G. (1990). A psychological perspective on music performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, **5**, 2-11.
4. Steptoe, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, **78**, 241-249.
5. 吉江路子・繁榎算男(2007). 対人不安傾向と完全主義認知が演奏状態不安に及ぼす影響. *パーソナリティ研究*, **15**, 335-346.
6. Yoshie, M., Kudo, K., & Ohtsuki, T. (2009). Music performance anxiety in skilled pianists: Effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Experimental Brain Research*, **199**, 117-126.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 Nanako Irie, Yuki Morijiri, Michiko Yoshie	4. 巻 14
2. 論文標題 Symptoms of and coping strategies for music performance anxiety through different time periods	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Frontiers in Psychology	6. 最初と最後の頁 1138922
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3389/fpsyg.2023.1138922	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 吉江路子、森尻有貴	4. 巻 31
2. 論文標題 演奏不安研究の現状と展望	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 感情心理学研究	6. 最初と最後の頁 28～40
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.4092/jsre.31.1_28	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件/うち国際学会 1件）

1. 発表者名 Nanako Irie, Yuki Morijiri, Michiko Yoshie
2. 発表標題 How musicians experience music performance anxiety in different periods around a public performance: Symptoms and coping strategies
3. 学会等名 International Symposium on Performance Science 2023（国際学会）
4. 発表年 2023年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8 . 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------