

令和 6 年 6 月 19 日現在

機関番号：32665

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2020～2023

課題番号：20K00236

研究課題名（和文）マインドフルネスに基づく演奏不安に対するトレーニングプログラムの開発

研究課題名（英文）Development of a Mindfulness-based Training Program for Music Performance Anxiety

研究代表者

大寺 雅子（OTERA, Masako）

日本大学・芸術学部・教授

研究者番号：70581049

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,800,000円

研究成果の概要（和文）：本研究はアスリートのために開発されたマインドフルネスプログラムであるmPEAKを音楽学生の演奏不安に応用し、その効果を検証することを目的として実施した。研究開始当初からパンデミックにより研究の進展に遅延が生じたが、最終的には演奏不安に対するプログラムとしてオンライン版と対面版を作成し、その効果を検証する研究を実施することができた。研究成果の一部はすでに報告されているが、本研究で得られた結果を演奏不安に悩む音楽学生に役立つ知見として引き続き公表していく予定である。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、学術的にはマインドフルネスの応用範囲を広げ、演奏不安に対する新たなアプローチ方法を提供するものであり、社会的には音楽学生のメンタルヘルス支援に寄与するという点において意義がある。また、mPEAKのようなプログラムが広く普及することで、音楽以外の分野においてもストレスマネジメントの手法として活用される可能性があり、学術と実践の両面において新たな展開を期待することができる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to apply mPEAK, a mindfulness program originally developed for athletes, to music performance anxiety in music students and to examine its effectiveness. Two versions of the program, online and in-person, were created and studies were conducted to test their effectiveness, although the research schedule was delayed due to the pandemic. Some of the research results have been reported and the results of this study will continue to be published as useful knowledge for music students suffering from music performance anxiety.

研究分野：臨床心理学

キーワード：演奏不安 パフォーマンス不安 マインドフルネス 音楽学生 芸術系学生 心理的スキルトレーニング  
メンタルトレーニング

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

音楽を学ぶ学生にとって演奏不安は自らの音楽家としてのキャリアに深刻な影響をおよぼしている問題である。スポーツ領域では、アスリートのメンタルヘルスとパフォーマンスを向上するためのトレーニングプログラムが開発されており、マインドフルネスへの関心が高まりつつある。スポーツ領域と比較すると、音楽領域では音楽家のメンタルヘルスに対するサポートが未だに不十分であると言える。そのような現状ではあるものの、近年になってアスリートのためのトレーニングプログラムを音楽家に応用するという試みが行われるようになった。本研究では、Mindful Performance Enhancement, Awareness & Knowledge (以下:mPEAK)を音楽学生の演奏不安の介入法として応用することを試みた。mPEAKは、アスリートのパフォーマンスの向上を目的として開発されたプログラムである。mPEAKは、マインドフルネスに基づき、自らの身体、心理、認知、行動への気づきを深めるためのレクチャー、エクササイズ、学びを深めるためのホームワークで構成されている。

本研究では、演奏不安に対する新たなアプローチとして mPEAK は音楽学生に応用可能であるのか、そして、mPEAK を用いたプログラムは演奏不安の改善に効果があるのかということを検証した。筆者が知る限り、mPEAK を演奏不安に応用した先行例は研究開始当初には存在せず、本研究が唯一のものであった。

### 2. 研究の目的

本研究の目的は、音楽学生の演奏不安に対する mPEAK を用いたトレーニングプログラムを開発し、プログラム受講による演奏不安にまつわる主観的感覚と演奏不安への向き合い方における変化について、質問紙調査とインタビュー調査を用いて明らかにすることであった。

### 3. 研究の方法

#### (1) 文献研究

演奏不安、演奏不安の介入法、マインドフルネスなどをキーワードとして、すでに行われている演奏不安の介入法やマインドフルネスの応用可能性について、関連する先行研究のレビューを行った。

#### (2)-1 mPEAK 介入研究を実施した背景

mPEAK を音楽学生に応用し、その効果を検証する研究(以下:mPEAK 介入研究)は、コロナ禍の影響により当初の計画よりも遅れることになった。研究計画が遅延した理由は、mPEAK を単独で実施する資格を得るために研究計画の序盤で受講する予定にしていた指導者研修が延期されたことと、対面によるプログラムの実施が困難になったことが挙げられる。感染症の流行については見通しが立たない状況だったため、その時々実施可能な研究活動を段階的に遂行していくことになった。まず、先行研究と mPEAK に関連する別のプログラムを参考にしながら、mPEAK の音楽学生への応用方法と使用する評価尺度を検討した。その後、延期されていた mPEAK 指導者研修をオンラインにて受講するに至り、mPEAK を単独で実施する資格を取得した。mPEAK の実施方法を対面からオンラインに変更せざるを得なくなったため、プログラムの実施方法や調査研究の手続きを再度検討した。オンライン版のパイロット試行を実施し、その結果に基づいて最終研究計画を作成した。研究倫理審査委員会の審査を受け、研究計画が承認された後にオンライン版 mPEAK の実施に至った。その後、感染症の流行状況の変化に伴い、mPEAK 介入研究を対面にて実施できる見通しとなった。そこで、研究期間を1年間延長した上で mPEAK 介入研究を対面にて実施した。mPEAK 介入研究の実施方法は、オンライン版と対面版のいずれも以下の方法で行った。

#### (2)-2 mPEAK 介入研究の手続き

音楽学生を公募し、参加を希望する学生に対して研究参加に関する説明と同意取得を行った。同意取得後に、事前調査として質問紙調査とインタビュー調査を個別で実施した。質問紙調査では、5種類の質問紙(新版 STAI、日本語版トロント・アレキシサイミア尺度、日本語版セルフコンパッション反応尺度、Five Facet Mindfulness Questionnaire 日本語版、内受容感覚への気づきの多次元アセスメント日本語版)を用いることで、特性不安(不安を感じやすい特性)、アレキシサイミア傾向(自分の感情を表しにくい傾向)、セルフコンパッション反応(自分への思いやり)、マインドフルネス傾向、身体感覚への気づきについて測定した。インタビュー調査では、演奏不安の体験内容、自分なりの対処方法、プログラム参加に期待することなどに関する半構造化面接を行った。事前調査を終えた後に、グループ形式による8週間のプログラム(表1)を実施した。プログラム実施期間中は、各週のトピックに関連するエクササイズと日記をホームワークとして行ってもらった。プログラム終了後の事後調査として事前調査と同様の質問紙調査とインタビュー調査を行った。事後インタビューでは、プログラムの参加体験について全体的な印象とホームワークの日記を1週ごとに振り返り、演奏不安の体験やとらえ方における変化などに関する半構造化面接を行った。

表1 mPEAKプログラム(Kirchmer, 2019)の内容と流れ

回数	テーマ	おもな講義・演習内容
1	自分の体に注意を向ける	マインドフルネス概説 ボディースキャン
2	演奏不安とストレス	パフォーマンスにおける内受容感覚への気づき
3	パフォーマンスと認知	パフォーマンスへの認知の影響、歩く瞑想
4	フロー体験を得る	マインドワンダリング、フロー体験、座位瞑想
5	困難に向き合う	困難な身体感覚やネガティブな感情との向き合い方
6	自分への思いやり	パフォーマンスにおける完璧主義と自己批判の影響
7	ポジティブな実践	ネガティブ思考、自分の強み、強みの負の側面
8	ゴール設定	価値観に基づく動機づけ、マインドフルネス実践計画

### (3) データ分析

質問紙調査のデータについては、対象者の人数が少ないため、仮説検定ではなく記述統計による分析を実施した。記述統計で明らかになった数量的な変化に関する解釈を深めるためには、事前・事後インタビューデータの質的な分析を行う必要があるため、まずはインタビューの会話内容を文字に起こし、逐語録を作成した。現在、この逐語録の内容を質問紙調査の結果と照らし合わせながら、質的分析を進めているところである。

## 4. 研究成果

### (1) 文献研究

文献研究では次の点が明らかになった。まず、演奏不安の問題は個人差が大きく、演奏不安という現象を効果的に説明するための定義が確立されていないということである。また、演奏不安のための介入法についても心理療法的アプローチ、薬物療法、心理的スキルトレーニング、マインドフルネス・瞑想、アレキサンダーテクニーク、バイオフィードバックなどの既存の方法論の応用やVRのような新しいテクノロジーの活用など様々なアプローチ方法が行われている(e.g. Fernholz et al., 2019)。そのような多岐にわたる取り組みの中で、今後も本研究と同様に既存のマインドフルネスに基づくプログラムを応用する試みが行われていくことが予想される。ただし、演奏不安に対する介入法としてマインドフルネスが優位性を発揮するポイントに関する先行研究は未だに少ない。そこで、筆者は演奏不安への介入法としてのマインドフルネスの可能性に関する論考を執筆し、査読付き学術誌に投稿したが、修正後再審査という結果であったため、再投稿に向けた準備を進めている。

演奏不安とマインドフルネスに関する文献研究を進める過程において、関連する問題として音楽学生に対する健康増進教育が不十分であるという問題が浮上した。音楽学生は長時間の練習・リハーサル、人前でのパフォーマンス、他者からの批評など多くのストレス要因にさらされるだけでなく、演奏活動におけるケガや身体的不調などを抱えていることが少なくない。演奏技術に関する指導が中心である音楽高等教育機関においても、音楽学生の心身の健康増進教育の必要性が強調されるようになってきた。この問題に関する論考は解説論文として日本音楽知覚認知学会の学術誌に掲載された。

### (2)-1 mPEAK 介入研究

mPEAK 介入研究について、現在分析作業を進めている結果の一部を以下に示す。2022年度後半に、5名の音楽学生(参加開始時の平均年齢20.4才、全員女性)を対象としてオンライン版プログラムを実施し、介入効果を検証した。プログラム参加前後の質問紙調査の結果を比較したところ、プログラム参加後に5名全員の特性不安が軽減し、セルフコンパッション反応が増加した(図1、2)。アレキシサイミア傾向については、参加後に減少したのは5名中3名であった(図3)。参加後のインタビューにおいて、演奏不安だけでなく、それに関連する自分自身の問題について内省を深めていったことを語ってくれた参加者がいた。このケースから、演奏不安は青年期という発達段階にある大学生が抱える様々な課題に関連する問題でもあると考え、学生相談の一事例として中国四国学生相談研究会で報告した。これにより、音楽学生と接することのない一般大学の学生相談関係者に対して、演奏不安という問題を切り口にした新たな視点に基づく事例を提示することができた。2023年度後半に6名の音楽学生(参加開始時の平均年齢19.1才、全員女性)を対象として対面版プログラムを実施し、介入効果を検証した。プログラム参加前後の質問紙調査の結果を比較したところ、特性不安に改善傾向が見られたのは6名中2名であったが、セルフコンパッション反応においては6名中4名に改善傾向が見られた(図4、5)。アレキシサイミア傾向については6名中5名に減少が見られたものの、これは健常人の得点範囲内での変化に留まった(図6)。今後は、質問紙調査の結果と事前・事後インタビューの内容を照らし合わせながら質的分析を行い、その成果を論文にまとめて学術誌に投稿する予定である。

## (2)-2 研究結果（一部）

図1 特性不安

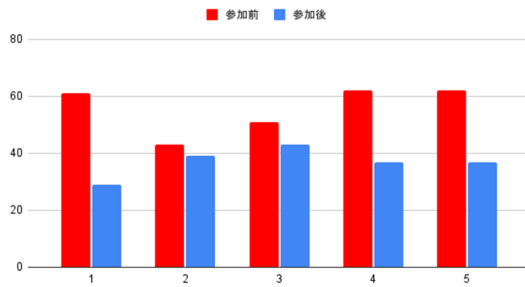


図2 セルフコンパッション反応

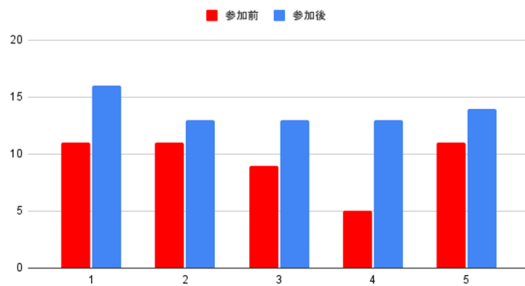
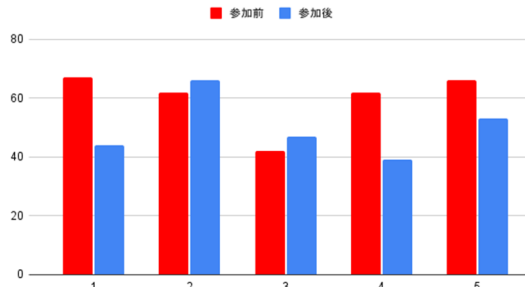


図3 アレキシサイミア傾向





参加前 =   
 参加後 = 

図4 特性不安

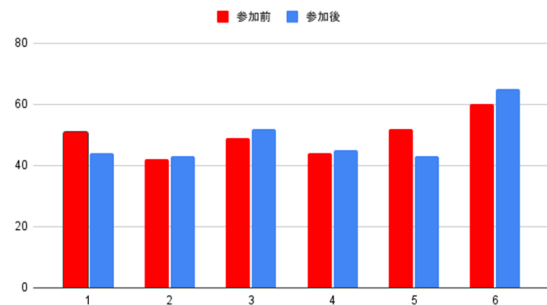


図5 セルフコンパッション反応

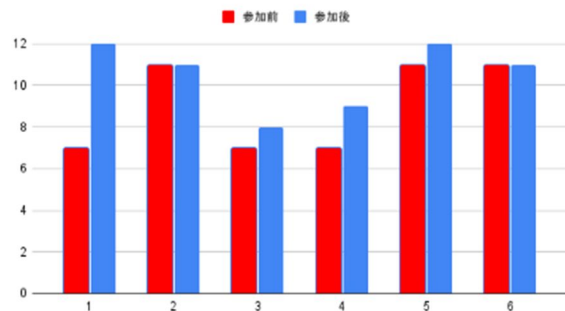
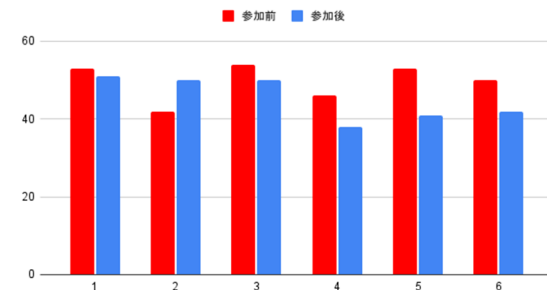


図6 アレキシサイミア傾向



### (3)-1 教育活動への還元

mPEAK の研究活動には遅延が生じたものの、2020 年度後期から筆者が担当する演奏不安をテーマとした大学院の授業で mPEAK の内容を部分的に導入することで研究成果を教育活動に還元することができた。演奏不安は音楽学生にとって身近に関心が高い問題であり、先行研究においても音楽学生を取り巻く問題として心身の健康増進教育の必要性が指摘されている。ところが、音楽大学をはじめとした音楽高等教育機関において演奏不安をテーマとした授業科目が提供されている例は少ない。筆者が担当する授業で mPEAK を導入した結果、演奏不安の問題をきっかけとして、自分と音楽との関わり方、音楽家としての人生、自分の価値観などについて学生自身が考え、クラスメイトと共有する機会になった。受講学生からは概ね好評であるためこの授業は今後も継続する予定である。

### (3)-2 今後の研究的展開

本研究を遂行する過程で mPEAK と VR の組み合わせを考案するに至った。先行研究では、緊張を伴う本番の場面を VR で再現し、その環境を練習時に体験するという試みがすでに行われている。これは、本番に近い体験を繰り返すことで不安を緩和するというアプローチ方法である。本番前の待機時間は演奏家にとっても最も緊張が高まる場面の一つであるため、この場面を VR で再現し、自己コントロールを行うためのトレーニングプログラムと組み合わせることを検討している。このトレーニングプログラムに本研究で取り扱った mPEAK の内容を導入することで、マインドフルネスと VR という演奏不安への新たなアプローチ方法になりうると考えている。

#### 引用文献：

- Fernholz, I. et al. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine*, 49(14), 2287-2306.
- Kirchmer, P. (2019). *mPEAK Participant's workbook and journal*.

5. 主な発表論文等

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

1. 著者名 大寺雅子	4. 巻 28(2)
2. 論文標題 音楽学生の健康と健康増進教育の現状と展望	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 音楽知覚認知研究	6. 最初と最後の頁 123-131
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	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 0件）

1. 発表者名 大寺雅子
2. 発表標題 マインドフルネスに基づくトレーニングプログラムに参加した音楽学生の演奏不安にまつわる体験の変化
3. 学会等名 第45回中国四国学生相談研究会
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
---------	---------