



緊張場面を通過しよう

そして続く日曜日は、午前中に別の仕事を片付けて、午後は後藤さんのバイオリンの発表会に行ってきました。

大きなホールに自分の奏でた音だけが響き渡る、まさに晴れ舞台です。

ステージに立った後藤さんと、演奏前に一瞬目が合いました。

後で聞きましたが、「めっちゃ前にいるじゃん」と思ったそうです(笑)。

その立ち姿も、弾き始める前の呼吸も、覚悟を決めて音を出し始める瞬間も、その一挙手一投足に「緊張」の二文字が溢れていました。

実際の演奏は、本当に素晴らしいものでした。

音程もとても安定していたし、リズムやテンポも乱れるところはほとんどありません。

そして、低弦のG線の音がとても良く鳴っていました。

私はよく、良い音が鳴っていることを「楽器が喜んでいる」と表現するのですが、後藤さんのこの日の演奏は「ああ楽器が喜んでいるなあ」と思った瞬間がたくさんありました。

その演奏を聞きながら、私はかつての自分を思い出していました。

バイオリンを習い始めてから、何度もこうしたソロ発表の場面を経験してきました。

だからこそ、その怖さや厳しさを良く知っています。

練習でいくら上手く弾けていても、それが本番で出せないことが何度もありました。

思い通りの演奏ができずに、悔し涙を流したことも一度や二度ではありません。

けれど、そうした経験を積み重ねて、今の自分があります。

先日、香川県で講演をした時に、会場に入る直前である方から尋ねられました。

「先生はこういう時って緊張したりはしないものなんですか？」と。

もちろん、全然しないわけではないし、やっぱり数百人の人たちに話すときはいい意味で心に張りが出るものですが、それでパフォーマンスが落ちることは今ではほとんど無くなりました。

むしろ、講演直前の独特の雰囲気や緊張感を込みで準備を進めるようにしています。

「緊張しないように」ではなく、「緊張はある程度するものだ」という前提で準備を組み立てるということです。

すると、直前の「ドキドキ」が「ワクワク」に変わりやすくなります。

鼓動が高鳴ってくるという点では一緒ですが、それを「負担」と捉えるのではなく「高揚感」や「期待感」に変換していくということです。

今では、講演前でも演奏前でも、「その瞬間が早く来てほしい」と思えるほど楽しめるようになってきました。

何度も経てきた数々の緊張場面が、今の先生を支えてくれているということです。

後藤さんの演奏に話を戻すと、すさまじい緊張を乗り越えてあれだけの演奏をするためには、それだけの「準備」が必要になります。

この前の通信にも書きましたが、「自信」とは「積み重ね」です。

どれだけ自分が努力を重ねてきたかというストーリーが、ここその場面で自分のことを支えてくれるということです。

こうした諸々のことを学べるチャンスが、「緊張場面」なんですね。

演奏後には、きっと自分にしかわからない、達成感や充実感があったことと思います。

私は、日曜日の発表会という一つの「結果」の場面を見させてもらったわけですが、ここに至るまでに後藤さんが積んできた「努力の道のり」こそが何より素晴らしいのだと、演奏後の拍手をしながら改めて思ったのでした。

人の成長は、緊張場面をくぐることによって劇的に加速するといえます。

そういった意味で、後藤さんが経験したことは計り知れないほど貴重なものであったことでしょう。

実は学校にも、そうしたチャンスがいくつか存在します。

ただし、機会は有限です。

チャンスには、いつもそうですが限りがあります。

だからこそ機会があれば、ぜひ勇気を持ってチャレンジしてみましょ

う。勇気という力は筋肉と同じで、実際に鍛える場面を経験することで初めて高まり磨かれていくものだからです。

そして、涙を流すほど悔しいと思える「本気の失敗」を経験してみましょ

う。結果がどうであったとしても、そこに至るまでに熱を込めてひたむきに取り組んだ経験は、間違いなく自分を大きく成長させてくれます。

勇気という名の心の力を、これからも楽しく鍛えていきましょう。

☆↓読者ページはこちらから↓☆ご意見ご感想など気軽にお寄せください

<https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcjpcWaimWdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit>

