

楽器上達に必要な 自己肯定感を向上する方法

ミュージックコミュニケーションプロデューサー 新澤 則輝



もくじ

1. 自己肯定感を上げる鍵は…！？ 1
2. 自己有用感（エフィカシー）を上げる重要性！ 7
3. こうしてどんどん自己効力感を高めましょう！ 16
4. 今「ある」ものにフォーカスする！ 24
5. 想像以上に自己肯定感が全体的に低い日本人！ 30
6. そろそろ自己肯定感を高めに行く！ 38
7. 思考のクセを認知し，改善しよう！ 46
8. おわりに 55

1. 自己肯定感を上げる鍵は…！？

「自己肯定感」という、

“自分、良い感じやん！”というように

自分の良いところも

そうでないところも

「ありのまま」の自分自身を

ポジティブに認める感情があります！

実は調査で判明しているのですが

日本人は世界的にも突出して

自己肯定感がとても低い

民族であると言われてます！

その原因は諸説あるも、

日本人の「謙遜」という美德こそが

実際よりも自分自身をダメだと思う

温床になってしまっているという

説が濃厚であるようです！

また、幼少時からテストの点数や

スポーツなど勝敗・競争の環境の中に

置かれやすいというものあり、

全員が全員、某漫画の

出○杉くんのようなわけもなく、

結果を出せない分野もあるわけで

それが「自分はダメだ」と、

自己否定につながり、

それを潜在意識にどんどん落とし込んで

更に自身とやる気を根底から

奪われてしまう...

このような悪循環に陥りやすい
状況になっていると
言わざるを得ません！

では、どうすればこの
自己肯定感を上げることが
できるのでしょうか！？

ここでもう一つ重要な
「自己有用感（エフィカシー）」
という言葉を出す
必要があるのですが、

これは「自分は有用な人間だ」
「自分、出来る子やん」
という、あの気持ちのことなのですが、

この自己肯定感と自己有用感が
車の前輪・後輪のような関係で
前進していくモチベーションと
なって行くのです！

自己肯定感を上げるためには、
まずはこの自己有用感を
上げていく必要があります！

というのも、
自己肯定感というのも結局は
「個人の思考・考え方のクセ」
でして、

長い時間かけて潜在意識に
インプットされていった
自己否定グセを辞めて

急に変える！というのには
負荷がかかりすぎるので、

まずは自己有用感を上げて
「自分、出来る子やん」
と、自分自身を段階的に
信頼できるようになっていく
下地作りが必要で、

大体の場合ここに

即効性のある方法で

すっ飛ばそうをするので

中々結果に結びつきにくいのです！

もう一つ、自己有用感無しに

自己肯定感を上げたところで

「自分は才能があるのに

中々結果が出ない...

それは周囲の人間に恵まれていない

結果を出せない環境だからだ」

...というような、

他人・周囲に責任転嫁する

「他責」グセが強い、

ただの痛いオトナになってしまいます！

次章でこの

「自己有用感（エフィカシー）」

をどう上げていき、

自己肯定感を上げていく方法と

習慣作りについて

お話して行きます！



2. 自己有用感（エフィカシー）を上げる重要性！

前章では、日本人が

軒並み低い傾向がある

「自己肯定感」を上げるためには

まず

「これならできそうだ！」

「自分ならやれる！」

という

「自己有用感（効力感）（エフィカシー）」

を上げていく必要があるという

お話を取り上げました！

自己肯定感が車の

前輪の様なものであれば、

自己有用感 は車の

後輪の様なものだと言えます！

目標を達成していくためには

行動が必要になりますが、

「どうせできない」

と誤ってしまっていると

そもそも行動に移せないばかりか

自分自身を信頼できていない状態なので

そもそものモチベーション作りに

深刻なマイナス要素と

なってしまう！

行動が0だと、そこに

何をかけても0なので

まずその行動を0.1にでもするために

モチベーションの源泉になる、

自己有用感をまず

上げることが大事なのです！

では、その自己有用感は

どの様にして上げていくのでしょうか！？

結局、自己肯定感も自己有用感も

「自分自身の思考のクセ」

であるとも言えるので、

ネガティブ思考のクセを

習慣によってポジティブな思考に

上書きしていく必要があります！

そのために有効なのが

「思い込み・うぬぼれ」

なのです！

(え?!と思われた方！

これが実はウソの様な

ホントの話です！)

「自分、ちゃんとできるやん！」

「自分、なんやかんや

上手いこと行ってるやん！」

という事を自分に対して

思う・言い聞かせるだけです！

...え！？これだけ！？

と思われましたか！？

これだけです！

ただ1つコツというか

重要なポイントがありまして、

「それが実際に客観的に見て

できているかどうかは

全く関係がない！」

という点です！

ここは非常に重要です！

つまり

「実際に出来ていようがいまいが」

自身に対して

「自分出来る子やん」

と思えているか、

それこそ思い込んでいるかが

重要なのです！

実はここが日本人特有の

「謙遜」という美徳が

裏目にでるところで、

そういった「うぬぼれ」に対して

「そんなんただの過大評価やんか」

だとか

「いやいや、そんなはずはない」

という様に意識的にしろ

無意識にしろメンタルブロックを

かけてしまうのです！

だからこそ、日本人は世界で

特に自己肯定感も

自己有用感もズバ抜けて

低くなってしまおうと言えます！

元々私が現在、初心者さんや

未経験者さん向けの

ジャムセッションやワークショップや

そのためのメルマガの更新に

力を入れているのは

日本人ミュージシャン全体の

自己肯定感や自己有用感を

もっと底上げすることによって

音楽を純粹に楽しめる

人口を増やし、もっと社会を

活気付ける事が目的です！

そういった、「うぬぼれ」に対して

疑問を少なからず抱きつつも

「私には出来ない」と

現状維持を選ぶのか

「まずはやってみよう」と

素直に行動するのかで

今後の展開はかなり

変わってくるでしょう！

これは、「自信」に根拠は

全く必要ないということです！

パナソニックの創業者である

松下幸之助氏が、

社員採用の面接で

「あなたは自分自身、

運が良いと思いますか？」

と質問して、

「いいえ」 答えた人々を

たとえそれまで面接で

好感触であったとしても

不採用にしたという

逸話は結構有名ですが、

それも本質はそういった

「実際に運が良いかどうかは

さておき『運が良い！』と思う

ポジティブな内面を持っているか」

という内面の部分を深く

観ておられたのかも知れません！

自己有用感を高める

スタートラインは

「根拠がなくても良いので

自信を持ってやってみる」

そういった習慣を少しずつ

作っていくことです！

次章ではここを更に掘り下げて、

更に具体的に自己有用感を

上げていく方法を

お話しして行きます！

3. こうしてどんどん自己効力感を高めましょう！

前章では

「自己肯定感」と

「自己効力感」の

両方を高めていく事が重要で

「自己肯定感」を上げるには

まず「自己効力感」を

高めていく方がやりやすい

...というお話をしました！

ここでは、その「自己効力感」を

具体的にどう高めていくのかという

お話をして行きます！

自己効力感を高めるコツは

「思い込み・うぬぼれ」

だという、前回かなり

逆説的な話をしましたが、

具体的に自己効力感の

ソースは大きく分けて

4つあるとされています！

ただ、その一つである

「生理的・情緒的高揚」

というのは、

お酒や薬物などの快楽的な要素で

気分やモチベーションを

高揚させるというもので、

これは一時的なものにすぎず

根本的な解決とはならないばかりか

「これが無いと何もできない」

というような依存性や

中毒性のようなものにも

なりかねないので、

正直なところオススメ出来ない

方法であると言えます！

そこで今回は

その内の1つである

「言語的説得」

という方法に

フォーカスしてみたいと思います！

これはちょっと側から見れば

アブない人だと思われて

しまうかも知れませんので、

やる場合は各自で環境をよく

整えてから試して

頂きたいのですが、

「言語的説得」とは、

自分が有能である事とか、

目標を達成できる可能性があることを

実際に言葉にすることで

何度も自分自身に

言い聞かせ説得する事を指します！

つまり、

「私なら大丈夫！」

「私ならできる！」

「私できる子！」

と、自分自身に何度も唱えるのです！

...と、以上なのですが、

ここで終わってしまっは

???

となってしまうので、

しっかり補足したいと思います！

厳密には、これは

自分自身に...というよりも、

自分自身の「潜在意識」に

働きかけることを

目的としています！

人間は脳科学的に

「言語の主語を理解できない」

ので、

人の悪口を言ったり

人をバカにしたりする事は

実はそのまま自分自身の

潜在意識にもその人と同じこと、

つまり悪口なり

バカにするような発言を

向けていることとなります！

特にこれがクセになっている方は、

それこそ潜在意識的に

大分自分自身を

罵っていることになり、

長い間にそのダメージが

思いのほか蓄積されて

いっていることになります！

そこで、その逆のこと...つまり、

自分自身に

「自分是可以る！」

など、自分自身をよく褒める

習慣をつけることで、

徐々にですが潜在意識を

よく変えて行く事ができます！

ただ、かなり最初は特に
抵抗があるという方も
いらっしゃるでしょうから、

それならば、逆に

「他人や周りの人を褒める」
ようにしてみてください！

もちろんウソはいけません！

脳は言葉の主語を

理解できないので、

これは実は自分自身をも
褒めているのと同じになります！

これは自分自身の潜在意識を

良く変えて行くばかりか、

実際に相手の良い部分に注目する

とても良い練習ともなります！

自己効力感とは、

すなわち思い込み！

それが自然になるまで、

ぜひ何度もご自身（の潜在意識）に

落とし込まれてみて下さい！

発する言葉や気持ちの

持ち方が変われば、

自ずと環境も少しずつ

良くなってくるでしょう！

...ちゃんと行動すれば...ですが！

4. 今「ある」ものにフォーカスする！

前章では思いの外、

普段使っている言葉が

自己肯定感・自己効力感に

影響を与え続けているか

...という話をしました！

これをご覧のあなたは、普段

自分には～～が足りない...

自分には～～がない...

というように、

「無いもの・不足しているもの」

にばかり目を向けていませんか！？

実は、この

「無いものにフォーカスして

言葉に出す事」

というのは、

思いの外自己肯定感や

自己効力感にじっくり、

確実にダメージを与えています！

それどころか、

この思考のクセは慢性的に、

あなたから幸福感まで

奪っていきます...

その結果、無いものに

フォーカスすると見事に

楽しいはずの音楽が

楽しくなくなり、

そのモチベーションは

確実に低下します！

では、どのようにすれば

良いのでしょうか！？

前回まだ触れていなかった

自己効力感のソース・源の1つに

「達成体験」

というものがあります！

簡単に言うと、

自分自身の中で少しでも

成功した！

達成した！

行動した！

という具体的な

体験を積む事です！

それまで全く習慣化

されていなかった事を

急に習慣化させるのには

かなり無理があり、

「できた」というハードルを、

必要以上に高めてしまいがちです！

それならば逆に、

そのハードルをワザと

下げてしまえば良いのです！

それまで作曲をした事がない人が

「今日中に1曲

すごい曲を仕上げよう！」

というチャレンジはかなり

無謀なものがあるでしょう！

それならば、

「作曲のために何が必要か調べる」

とか

「作曲するためにまず机に向かう」

とか、

「今すぐにできる事をする！」

これも、実に立派な「行動」です！

チャレンジしてみて

絶対にできる事から

少しずつ行動に落とし込み、

「できた！」と実感させる！

これこそが自己効力感を

高めるサイクルである

「達成体験」というものです！

こうやって、少しずつ確実に
できることから始めていき、

「できた」と実感しながら
やり続ける事で自己効力感を
上げる事が出来るのです！

これをご覧のあなたは、
今何であれば始められますか？

出来ることから
早速試してみてください！

スピード感もとても大事ですよ！

5. 想像以上に自己肯定感が全体的に低い日本人！

これまでで、

- ・自己肯定感こそ

演奏だけでなく

あらゆる事のカギ！

- ・自己肯定感を上げるには

まず自己効力感を

上げる事がミソ！

- ・自己効力感は思考のクセ！

実際は関係なく、まず

自分自身は「出来る子」だと

思い込んで行く事が大事

というお話をしてきました！

世界的にも圧倒的に

低いと言われる

日本人の自己肯定感！

今回はそこから自己肯定感を

上げる話をする前に、

一度客観的に、自己肯定感が

低いとどういう恐ろしいことに

なるのかを実際に

ご覧いただきたいと思います！

結論から言いますと、

自己肯定感は

「自分の存在・あり方を

積極的に評価し、

肯定できる感情のこと！」

楽器の練習やその先にある、

音楽活動での達成する目標も、

まずこのモチベーションや

意欲が上がらないと

効果がとても薄く、

いくらでも時間だけが

過ぎ去って行くと

いうことになります！

それだけ、演奏能力だけでなく、

ほぼ全てのことに

自己肯定感を上げて行くことは

もはや必須だとも言えるでしょう！

自己肯定感の低さは、

人によってその出方に色々

パターンがあるようなのですが、

これらの理由のどれもが、

結局は自己肯定感の

低さからくる言動！

なので一度客観的に見ておく

必要があると思っています！

ただ、大事なものは

これらを「ダメだ」と

否定することではなく

そういう面も

ありのままを受け入れ、

肯定して行く事が

自己肯定感を高めるためには

必要になりますので、

頭ごなしにそういう

至らない面がある事を

いけないと思わなくても

大丈夫なのです！

A.本気を出さないタイプ

→「本気を出せば結果が出る！」

という可能性・逃げ道を

確保することで

自己肯定感の低さを

覆い隠そうとするタイプ

B.俺なんてどうせタイプ

→「どうせ無理に決まってる」

と、成長するには失敗から

学び生かして行く事が必要なのに、

失敗を極度に恐れて、

言い訳をする事で

自分自身を保とうとしているタイプ

C.強い自己顕示欲の評論家タイプ

→「自分は価値のある人間になりたい」

と思うあまり、他人を比較したり批判したり、

相手が求めている自慢話や

アドバイスをするタイプ

実はこれも自己肯定感が低いからこそ

やってしまう行動パターンなのです！

D.他者優先／他者依存タイプ

→自分自身の自己肯定感の低さを

他人から与えてもらったり、

依存する事でバランスを

保とうとするタイプ

人からどう見られているかを

とても気にするのは、

実は関心は他人ではなく

自分自身に向いている！

次章からは、具体的に

自己肯定感を上げていくための

ヒントを書いています。

せっかくなので今からできる

トレーニングを紹介します！

もちろん「自己有用感」を

まず上げることは前提です！

それは、

周囲の人に親切にする事です！

例えば

食事中に同席している人の分の

お箸や皿を配るとか、

電車で困っている方に席を譲るとか、

そういうところから

実は自己肯定感・自己有用感を

上げていくことが可能です！

自分には価値がないと思うのが
自己肯定感・自己効力感の低さなら、

そうして規模はさておき、
具体的に周囲に
価値を与える行動を
していくことで、

少しずつですが
自分自身に価値を
再び感じる事が
できるようになっていくのです！

次章では、また違った
ヒントについて
書いていきます！

6. そろそろ自己肯定感を高めに行く！

これまでに、

「自己肯定感」を上げるには、

「自己効力感」を上げる必要がある

というお話をしてきました！

いよいよ今回は

自己肯定感について

より深く掘り下げていき、

その高め方のヒントを

お伝えできればと思います！

確認ですが、

「自己肯定感」とは

「良い部分も、そうでない部分も

ありのままの自分自身を

肯定する感情」

ということでした！

特に日本人は平均的に

この自己肯定感の低さが

突出していると言われており、

私が日々配信するメルマガでも、

音楽を通じて充実した、

より良い音楽活動を

ひいては日々を送って行きたい...

そんな方々のメンタルブロックを

打ち砕く事をテーマと

していることもあり、

この話はとても重要だと

考えております！

自己肯定感が低いと、

他人の目や、他者から

どう思われているかを

とても気にする様になり、

他人から嫌われないか

嫌われていないかを

気にするようになり、

悲しみや苦しさを持ち続ける余り

全体的なモチベーションが

上がりにくくも

下がりやすくなります！

心理学的には、

自己肯定感が低い人は

誰か（特に養育者・親であることが多い）を

憎み、嫌って

心の奥底に怒りの感情を

持っていることが多く、

更に自分自身の気持ちに

フタをしていることが多いため、

本当に自分自身のやりたい事を

できていない事が

多いとされています！

そのため、

これが長く習慣化すればするほど、

本当の自分自身のしたい事

になりたい自分を

直視できないために

精神衛生上とても

よろしくないのです！

では、自己肯定感を上げるには

どのようにして行けば

良いのでしょうか！？

これにはいくつか

アプローチがありますが、

今回いくつか紹介したいと思います！

・自分の本当に好きな事をする

(本心から大切な事を

中心にして生きる)

・そこから派生して、

自分自身の本当の

気持ちを直視すること

・自分の好きなことを通じて、

成長し、またその成長の

喜びを噛みしめること

・他者や周囲に役立てるように

行動すること

(これは前章でも、

周囲の方にちょっとした

親切な事をする事でも

自己肯定感をあげられる

トレーニングとして

紹介しましたね！)

・身近な方の自己肯定感が

高まるような言動を心がけること

(与える気持ちがまず

大切だという事ですね！)

いくつか挙げましたが、

何も大それた事をするのではなく、

・電車で困っている方に席を譲る

・大切な相手に

「大事に想っていますよ」と伝える

・食事の時に箸やお皿を取り分ける

など、すぐにできる事で

充分なのです！

自己肯定感も自己有用感も、

結局は思考・考え方のクセ・習慣！

それならば、その習慣を見直して

「今できることから」コツコツ

無理のないように

始めていくだけでも、

確実な進歩となるでしょう！

お気づきの方も

いらっしゃるでしょうが、

・相手にすぐ責任転嫁する

・人からもらうこと、

奪うことばかり考える

・人と比べて、

妬んだり羨ましがる

という習慣は、

確実に自己肯定感を下げ、

結果的に自分自身へ

じわじわながらも確実に

ダメージを与えていきます！

キーワードは

別にモノでなくとも、

有形でも無形のものでも

「与える」

ことです！

自己肯定感・自己効力感を上げて

音楽に取り組まれると、

その伸びや効果が

断然変わってきます！



7. 思考のクセを認知し，改善しよう！

前章までで，

自己肯定感と自己効力感が

音楽活動や演奏技術だけでなく

多くの問題解決に

有効であるという

お話をして来ました！

結局は思考のクセだと

いう事でしたが，

最後に

「普段使っている言葉」

という視点で

その思考のクセを

取り上げていきます！

ポジティブが善で

ネガティブが悪だ！

...というような極端なことを

いうつもりは全くありませんが

(実際、中国の

陰陽五行論などでも

陽あれば必ず陰もあるように

陽と陰のバランスや

共存が大事だという

『中庸(Neutral)』という

考え方もあります！)

「できない」「でも」「だって」

「～しないといけない」「ダメ」

などなど、

極端にネガティブワードに

偏っている...

もっと言えば、それを

ご自身できっと

自覚できていないな...

という方をよく見かけます！

まだ意識・自覚出来ていれば

いいのですが、

ほとんどの場合は

「すみません、

ライブに行けません」

「私にはできません」

「宿題をやらないといけない」

「仕事に行かないといけない」

「頑張らないといけない」

などなど、

無意識のうちに

ネガティブワードを湯水のように

使ってしまった人は

決して少なくないはずです！

人間の顕在意識

(自分で意識できている部分) は,

潜在意識 (意識できていない部分)

に比べて

「氷山の一角」

によく例えられます！

海から出ている

氷山 (顕在意識) よりも

実は海の下にある

氷塊 (潜在意識) の方が

圧倒的に大きいように,

この潜在意識というのは,

予想以上にその人自身の思考を

支配しているのです！

否定語がクセになっていると、

脳科学では

「人間の脳は主語と
否定語を認識できない」

事が明らかになっているのもあり、

主語が何であれ

「できない」などの
ネガティブワードを

自分自身の潜在意識にずっと
語りかけていることになり、

いくら顕在意識的に
気をつけていても、

潜在意識の方が圧倒的に
影響力が大きいので

物事がなかなか好転して行かず、

モチベーションが

下がる一方なのです！

何かトラブルがあった時に

「あ～もう～最悪！」

と言えはいうほど、

潜在意識的には

「自分は最悪だ」

という言葉をどんどん

語りかけることになり、

自尊心的にも、とても

恐ろしいことになります！

ここから良い方向に向かっていくには、

「肯定的な表現を

特に意識することなく

自然に使えるようになるまで

とことん習慣化していく」

事が必要になります！

もちろん最初は

慣れなさやぎこちなさを

感じる事と思います！

それでも、プラス面に

視点を当てる練習を、

ある一定期間は

粘り強く続ける事で

潜在意識も良く

変えていく事が可能です！

例えば,

「悪い」

という言葉

「良くない」

と、表現を変えることで,

「良い」という言葉に焦点が当たり,

潜在意識に「良い」という言葉を

語りかける事ができます！

トラブルが起こった時にも

「もう、最悪！」

という言葉

「ほう...面白い！」

と変えることで,

そのトラブルに対する
対処能力や問題解決に向かう
モチベーションも大きく
変わってくることでしょう！

ただし！

それまでにネガティブワードが
「当たり前」になっていた方には、

それまでが潜在意識的に
相当なダメージを受けた状態から
始まっているので、

まずはそのマイナス分を
0に戻す所を当面の目標にする事から

無理なく、しかし根気よく
続けていく事が大事です！

プラスに転じようにも、

まずマイナスの状態を

0に戻す事が必要だからです！

8. おわりに

如何でしたでしょうか！？

楽器演奏を上達させようにも、

如何に「自己肯定感」という

土台・基礎が大切かという事と、

その土台は、個人の心がけと

日々の行動で改善していける事、

そしてなによりあなたご自身が、

「あなたの責任で

まずやると決める！」

ここがとても肝心です！

もちろん私には

「今からこうして下さい！

こうしなさい！」

というように、

この冊子で書いてきた事を

強制することはできません！

ですが、この冊子を通じて、

「自己肯定感は、

想像以上に楽器演奏もそうだし、

色々な事に対して

大きく影響を及ぼしている」

という事が、少しだけでも

伝わることで、

これをご覧のあなたの

メンタルブロックの解消に

少しでも繋がれば幸いです！

楽器上達に必要な

自己肯定感を向上する方法

©2019 Noriaki Shinsawa all rights reserved.

日本国著作権法により、

本冊子の全部あるいはその一部を、

書面による許可（ライセンス）なく

複製、改変するなどして、

またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、

オークションやインターネット上だけでなく、

転売、転載、配布等、いかなる手段においても

一般に提供する事を禁止します。