

# 演奏家のジストニアの実践的対処法に関する考察

—演奏者の視点から—

中野 研也

仁愛大学人間生活学部

## Practical coping for Focal Dystonia

Kenya NAKANO

Faculty of Human Life, Jin-ai University

フォーカル・ジストニアは、症状の程度によっては、その演奏活動を断念せざるを得ない程の深刻な事態となる場合も少なくなく、楽器の演奏家や歌手にとって難しい問題となっている。フォーカル・ジストニアの認知度は、近年徐々に高くなっているが、病院は不明であり根本的な治療法や解決法は未だ確立していない。本稿では、演奏家がフォーカル・ジストニアに罹患した場合において如何なる方法で克服したらよいか、実践的対処法について演奏者の視点から考察する。

キーワード：フォーカル・ジストニア，演奏家，演奏技術，音楽

### 1. はじめに

かつて演奏家の職業病といえば「腱鞘炎」がその代表格であった。器楽奏者が指の酷使による腱鞘炎の治療のために演奏活動から遠ざかるという話は、しばしば聞かれたものである。また、演奏家だけでなく、タイピストにも多く見られたことから「キーパンチャー病」とも呼ばれていた。いずれにせよ、無理な身体の動作（余分な力が入っている等）の繰り返しが引き起こす、典型的な職業病であった。プロの演奏家とその卵たちにとって、腱鞘炎は比較的身近な「有難くない」存在だったのである。

それが近年、合理的で洗練された演奏技術がほぼ確立され、同時に教育者にも意識が行き渡った事から、以前ほど頻繁には腱鞘炎の話が聞かれなくなった。また、もし不幸にして腱鞘炎になってしまった場合も、できるだけ早期に、かつ適切な対応をすることで、ほぼ完治が可能となった。演奏活動の休止から復帰し、以前と変わらぬ活躍を見せる演奏家も少なくない。

ところが、このように腱鞘炎の問題がおおよそその解決を見せてきた時、演奏家を襲う新たな病気がクローズアップされてきたのである。それが「フォーカル・ジストニア」と呼ばれている病気である。

現時点では、これといった決め手となるような治療手段が無く、大変に厄介な病気である。さらに言えば、これを実際に病気と言ってよいのかどうかも、見解は定まっていない状況である。いずれにせよ、フォーカル・ジストニアに罹患したために本格的な演奏活動がままならない演奏家は数知れず、かく言う筆者もその内の一人である。

### 2. 演奏家のジストニアについて

#### フォーカル・ジストニアとは

フォーカル・ジストニアとは、ある特定の動きをする時にだけ、身体の一部のコントロールが利かなくなる病気である。この病気が一般的に知られるようになったのはそれほど遠い昔ではなく、おおよそ21世紀を迎える頃の事ではないかと私は認識している。ちょうどその頃、自分が思うように楽器を弾けなくなり、はじめは原因も病名も分からぬまま、医療機関を次々と、あるいは同時に受診するいわゆるドクター・ショッピングを繰り返すうちに、フォーカル・ジストニアについて知る事となった。

もともとプロゴルファーの間では、それまでスムーズにプレイしていた選手が、特に強い精神集中を必要とさ

れるパッティングの際、いきなり魔が差したとしか言いようのないショットを打つ「病気」が知られており、イップス (Yips) と呼ばれている。その病気の原因の1つとしてフォーカル・ジストニアが指摘されている。また、作家などの字を書くことを職業とする人が、字を書くときだけ手が震え、まともに字を書くことが出来ないという症状も「書痙」として知られていた。これもまたフォーカル・ジストニアがその可能性の1つとして挙げられている。

後にゴルフ以外のスポーツ選手や、楽器の演奏家の間でも認知されてゆく事となるこの病気の第一に厄介な点は、特にこれといった前触れも無く発症する所にある。腱鞘炎にせよ、その他筋肉等の疲労にせよ、大抵の場合その初期段階において何らかの痛みや痺れなどが感じられるものもある。そして、その予兆を逃さない事で、重大なトラブルを未然に防ぐ事も不可能ではない。しかし一般にフォーカル・ジストニアの場合、その初期段階において「今日は何だか調子が良くないな」「このフレーズを弾くときに限って手指がこわばって動きが悪いな」というような感覚があるのみで、特に身体的な痛みがある訳ではないので、多くの場合「練習不足」と考えてしまい、このいちばん大切な「予兆」を見逃すばかりか、それと気付かぬまま症状をいたずらに拗らせてしまう。実際問題として演奏会を近い次期に控えている奏者に、練習量やトレーニングの量を控えさせるのは無理な相談であろう。これがまた、症状を悪化させる事となる。また、先程「フォーカル・ジストニアは、その初期段階において痛みを伴わない」と述べたが、本質的にフォーカル・ジストニアは、例えば腱鞘炎のような、痛みが先に来るといった類の病気ではない。激痛を堪えながらも何とか演奏することができる腱鞘炎とは、本質的に異なるものである。自分の身体が頭で描くのと「異なる」動きをする、これを「不随意運動」と呼ぶが、これがあある特定の場合だけ起こるのがフォーカル・ジストニアである。

ある特定の場合だけというのは、たとえばピアニストの場合、普段の日常の作業においては何ら変わったことが無いのに、ピアノを弾くときだけ指が言うことを聞かず、自分の意思とは違う鍵盤を押してしまう、または力のコントロールが利かなくなってしまう事を言う。具体

的には、「指が伸びっ放しになる」、「逆に物を握るような形で内側へ巻き込む」等、いずれもピアノを弾くための動きではない。当然これでは演奏どころではないので、たとえば不必要に曲がろうとする部位は伸ばし、不必要に伸びようとする部位は曲げるなど、応急的に逆方向へ力でねじ伏せようとする。ここでようやく痛みを感じる訳だが、大抵の場合徐々に症状は進行し、力でねじ伏せる事すらできなくなってゆく。

これが、典型的なフォーカル・ジストニア罹患へのプロセスである。スポーツ選手、作家、楽器の演奏家など、それぞれの職業で特徴的な頻繁に繰り返される動きにおいて現れるジストニア症状ということで、フォーカル・ジストニアは「職業性ジストニア」とも呼ばれている。対比のために、これらのフォーカル・ジストニアあるいは職業性ジストニアを以下の表にまとめる。

職業	呼称	主な症状
スポーツ選手	イップス (Yips)	痙攣や硬直など、意思とは別の動きを起こす。強い集中力や繊細さが求められる重要な場面において、特に多く現れる。 【プロゴルファー】 パッティング時が多に多く、正確なショットが打てなくなる。 【野球選手】 投手・内野手に多く、暴投や悪送球などを起こす。 【弓道、アーチェリー】 弓を引いたらすぐに離してしまう、あるいは弓を引いたまま弦を離せなくなる。
作家、ライター	書痙	文章を書くことを職業とする人が、執筆する時にだけ手が震え、正常に字を書くことが出来なくなる。
演奏家	演奏家のジストニア	【鍵盤楽器、弦楽器、打楽器奏者】 手指や腕が、意思とは違った動きをする(曲がりすぎ、伸びすぎ、硬直など)。 【管楽器奏者】 アンブシュア(楽器を吹くときの口の形およびその機能)のコントロールが利かなくなる。 【歌手】 特定の声域またはフレーズにおいてのみ、喉やその周辺が痙攣または硬直し、思い通りの声が出せなくなる。

## 治療法は有るのか

演奏家が「手が痛い」といえば十把一絡げに腱鞘炎と決めつけられていたような状況はすでに過去のものとなり、特に21世紀に入ってからはフォーカル・ジストニアに関する一般の認知が広まるとともに、医学的な研究に関しても、長足の進歩を遂げているように見受けられる。実際、フォーカル・ジストニアについての詳しい知識を持つ専門医による文献などは増えてきており、それ自体は非常に喜ばしいことである。

しかし、研究がなされるようになってからの歴史が浅い事に加え、このフォーカル・ジストニアが「命」や「健康」に拘わるような病気ではない事から、研究成果は日進月歩とは言い難い。というよりも、原因や罹患のプロセスについては随分と解明されてきているようだが、演奏家にとっていちばん大切な「治る」のか「治らないのか」「再びかつてのように演奏することができるのか」という問いには、ほとんど応えられていないのが現状ではないかと考えられる。フォーカル・ジストニアとは、ひと言で言えば、脳・神経系と運動系との連携が「特定の状況においてのみ」崩れる病気なのだが、当の演奏家としては、問題なく楽器が弾けるようになれば、それで充分なのである。先に、フォーカル・ジストニアに関する文献などは増えてきたと述べた。医学的な見地に立った物のみならず、音楽の専門家によるフォーカル・ジストニアを扱った書籍も出版されているので、それらの一部を紹介する。

例えば医学書としては「音楽家の手 臨床ガイド (イアン・ウィンスパー他編著)<sup>(1)</sup>」において、(身体の)誤用と使い過ぎが挙げられており、長時間にわたる同じ姿勢や、極端に多く繰り返される反復運動、不適切な力の使い方について、具体例が多く掲載されており、手指のための矯正器具の紹介も多数なされている。また心理的な要因として、職業演奏家特有の精神的ストレスやプレッシャーについても触れている。

一方、演奏家サイドの著書としては「どうして弾けなくなるのか〈音楽家のジストニア〉の正しい知識のために (ジュウメ・ロセー・イ・リョベール他編)<sup>(2)</sup>」においては、弦楽器・管楽器・鍵盤楽器等における症例の掲載のみならず、身体の負担について解剖学的な見地からも詳しい説明がなされている。加えて、患部にボツリヌス菌を

注入し、不要な動きの原因となる神経を麻痺させる(ボトックス)等、医学的な治療法の紹介もあり、一定の効果とその限界(効果の非永続性)および、そのリスクについても述べられている。

このように、フォーカル・ジストニアの原因や罹患のプロセスについては、相当に研究が進んでおり、外科的対処法の可能性も、部分的にはあるが見えてきている。では、一度フォーカル・ジストニアに罹患してしまったら、もう永続的な治癒は期待できないのだろうか？

私見であるが、命や健康、それどころか日常生活にすら支障をきたす訳ですらない、このフォーカル・ジストニアという病気の根本的な治療法が、近い将来に確立されることは期待しない方がよいと考える。従って、病気を治すことや症状を抑えることを考えるよりも、フォーカル・ジストニアを患った身体(この場合は「手指」)で如何にして楽器を演奏するかという思考にシフトした方が、演奏家にとっては余程、現実的であると思うのである。

## 症状を理解すること

身体の不随意運動というフォーカル・ジストニアの性質は、腱鞘炎や手根幹症候群等の所謂「炎症」とは、根本的に異なるものであることを理解する必要がある。これらは何れも「特定の部位を長期にわたって使い過ぎたこと」に起因とするという点では一致しているが、腱鞘炎が無理のある動きや奏法による疲労から来る炎症と言えるものであるのに対し、フォーカル・ジストニアは「身体の学習—これを神経の可塑性と呼ぶ—が過度に進んだ状態」だと言われている。ピアニストが鍵盤の位置をひとつひとつ確認したり、ギタリストやヴァイオリニストが弦を押さえる場所をいちいち目や手触りで確認したりする必要が無いのも、神経の可塑性によるものである。従って、奏法の適切不適切と発症との間にはこれといった相関関係が無い点にも、フォーカル・ジストニアという病気のやるせなさがある。すなわち、良い奏法を行ってれば必ず回避できるというものでもないのである。いずれにせよ、このように身体の学習の程度が過剰となり、必要のない動きや反応を身体が勝手に起こし、それがまた知覚を混乱させ、新たなる脳からの指令もまた適切でないものとなる。この悪循環を断ち

切り、正常なサイクルへと正してゆく事が、問題解決の本質となる筈である。

### 演奏法を再構築するということ

フォーカル・ジストニアは、演奏家としてのキャリアを10年20年単位で積んでいる、いわゆるベテランといわれる年代の、なぜか男性に発症する例が多い。潜在的には演奏家100人のうち1人か2人は、フォーカル・ジストニアの症状を持っているという説もある。これは、割合としてかなり大きな数字に感じられるかも知れないが、本人がそれと気付いていない例も含んでのことであると考える。

演奏家としてのキャリアが10年以上あるということは、幼少期や学生時代のトレーニング期を合わせると、少なくとも20年以上専門とする楽器と関わっていることになる。コンサート等のための練習を、仮に毎日4～5時間程度行ったとして、これを10年20年と続けているれば、感覚として楽器はもはや身体の一部となっていると言ってよい。そこへ、言ってみれば半ば無意識に当然のように20年間行ってきた行為に、ある時突如として支障を来すのであるから、罹患した者の精神的なショックと動揺は計り知れないものがある。また更に厄介なのは、それだけ長期にわたって身体が学習してしまっている動き、いわば頭と身体との連携を一旦、最も慣れ親しんでいる楽器において「解体」しなければならないという事である。長年積み上げた身体の学習そのものが起こしているエラーであるから、この連携の再構築には年単位の時間が必要な場合も珍しくない。またその期間、無理な演奏を続ければ、それがまた症状をこじらせ、問題をより複雑にさせる。よって、演奏活動の続行と演奏法の再構築との両立は、よほど注意深く行わなければならない。そして、この再構築という作業は、もはや「リハビリ」と呼んでも一向に差し支えないものである。

## 3. トレーニングの実践

### 楽器から離れてのトレーニング

第1段階においては、一旦楽器から離れたトレーニングを行う。なぜなら楽器を手にした時点で演奏しようという意識が先に立ち、身体の学習のエラーによる好ましくない動きを呼び起こすからである<sup>(3)</sup>。尚、この楽

器から離れてのトレーニングについては、演奏家のジストニア研究者であるホアキン・ファリアス博士(Dr. Joaquin Farias)による映像ソフト「努力なしで演奏する<sup>(4)</sup>」で行っている内容を、大いに参考とさせて頂いた。

- ①5本の指を同時に、また大変ゆっくりと開いたり閉じたりする運動を、右手と左手とをそれぞれ片手ずつ行う。10秒程度の時間をかけて開き、また10秒程度をかけて閉じる。この時、手指の動きそのものを努めて意識する。これによって身体感覚を開いてゆくのであるが、この身体感覚を開くという意識は、この後に続く全ての作業において持ち続ける必要がある。
- ②指を1本ずつ、これも大変ゆっくりと伸ばして曲げる。
- ③指を付け根からゆっくりと回転させる。
- ④続いて、手首、腕、肩へと運動を抜けてゆく。

紙面の都合もあり、詳細の全てを文章化する事はできないが、ここまで行った楽器から離れてのトレーニングにかかる時間は、20～30分程度である。短いと感じられるか長くと感じられるかは人それぞれであるが、少なくともこの間、他の作業ができないだけでなく、トレーニング中は意識の集中が求められるため、相応の疲労感を伴う。また同時に、脳と身体との連携がリセットされ、感覚が鋭敏になったように「感じられ」る。実際の効果はもちろん重要であるが、「そのように感じる」ことも同じくらいに大切であり、まず始めに嫌な感覚を隔へ追いやる事。楽器に触れるのはそれからである。

### 楽器を使ったトレーニング・その1

さて、筆者の専門は演奏学であり、専攻楽器はピアノである。従ってここから先へ記述する楽器を使用しているトレーニングは、ピアノで行う。

まず、普段通りピアノに向かって座るのだが、ここで間違っても楽曲の演奏を行わないこと。一度でも「演奏」に意識が行ってしまうと、その時間においては、二度と意識がトレーニングへと戻ることはないからである。よって、特にトレーニングの初期段階において「音楽」の演奏表現とは別物と考えなければならないので、「音楽と技術を切り離して考えてはならない」と教え込まれた者にとっては、最初のハードルとなるかも知れない。

### 指1本ずつのトレーニング

- ①ピアノの前へ楽に座る。このトレーニングにおいては一切の「頑張り感」を排除したいので、余計な構えは禁物であるが、同時に「リラックス」を意識しすぎるのも良くない。背筋を軽く伸ばした時に前傾姿勢や後傾姿勢にならず、鍵盤に楽に手が届く距離に座る。前傾・後傾ともに、身体に余分な力が入るためである。
- ②片手を楽に（鍵盤を押し下げない程度に）白鍵盤の上へ置く。左右どちらから行ってもよい。この時、空いているもう片方の手については色々な意見があるが、よほど突っ張ったりしていない限り、だらんと下へ垂らす、膝へ置く、鍵盤の蓋に軽くつかまる等、特に気にする必要はない。それよりも、実際に動作をする側の手に意識を持ってゆくことが大切である。
- ③どの鍵盤でも構わないが、いちばん無理のないポジションをとる。右手では2点ハ-2点トの辺りが良い。また、手指の形についての決まりは特になく、自分のひき慣れたフォームでよい。よく分からなくなった場合は、手をリラックスさせたときの形を基本とする。
- ④指1本ずつを順番に、鍵盤をゆっくりと下げて、その後ゆっくりと上げる。

動作は1cm 足らずなので、楽器を使わないときのよ  
うな10秒もかけるといのは難しいが、それでも下げ  
上げともに、それぞれ3~5秒程度は時間をかけ、ゆっ  
くりとした動作で行う。動きが小さすぎて、最初はスム  
ーズに動かないかも知れない。あまり深刻にならず、むし  
ろ頭と身体の連携を意識することを心掛ける。また、実  
践する指の順番については、親指から小指へ向かって  
順に行うのもよいが、親指の動きが他の指とは性質が  
やや異なるため、人差し指から小指へと行ったあと、最  
後に親指という順番が良いかもしれない。ただし、この  
順番についても拘りすぎる必要はなく、むしろルーティ  
ンワークを避けるためには様々な指から行うのも良いだ  
ろう。常に感覚の意識や注意が必要なトレーニングにお  
いて、ルーティンワークや無意識は最大の敵である。こ  
のようにして、10本の指全てを行う。

### 複数の指が連続した動きのトレーニング

実際にピアノを1本の指だけで弾く機会は稀であろ  
う。そこで次に、指と指とが連続した動きのトレーニ  
ングを行う。

- ①あるひとつの指で鍵盤を押し下げる。
- ②①の鍵盤を戻すのと並行して、隣の指で直下の鍵盤  
を押し下げてゆく。
- ③②の指を戻すのと並行して、そのまた隣の指という具  
合に、親指から順番に小指へ行った後、再び親指へ  
戻ってくる。鍵盤上では「ド-レーミー-ファー-ソー-ファ  
-ミー-レード」の上下行でよい。

この一連の動作を、先に1本ずつで行った時と同じく、  
指1本あたり数秒程度の時間をかけて行う。

これ程ゆっくりと鍵盤を動かしているのであるから、  
当然音は出ない。また、このトレーニングの全体にわた  
っての注意点としては、使っていない指をできる限り脱力  
させることである。例えば、使っていない指の位置を保  
つために、わざわざ力を入れてフォームを固めたりする  
事はしないよう、常に注意を払う。もし余分な力が入  
ってきたと感じたら、一旦手を下へだらんと下ろし、そ  
のままの感覚で再び鍵盤に乗せるとよい。

### ピアノを使ったトレーニング・その2

ピアノを使ってここまで行ったトレーニングは、指の  
動作に限定されたものである。しかしながら、実際のピ  
アノ演奏においては、指だけの力で音を出す事はむしろ  
少なく、殆どの場合、腕の重みを大いに活用している。  
また、それを活かすためには手首・肘の動作も欠かせな  
いが、特に腕の重みを有効に使えていない事による弊  
害は大きい。なぜなら、全てを「力」で解決しようとす  
るために、腱鞘炎などのトラブルを非常に招きやすいか  
らである。この事とフォーカル・ジストニア発症との因  
果関係についてははっきりとした事は言えないが、演奏  
のための動作を再構築するにあたっては、腕の重みを加  
えてトレーニングも必要である。

- ①先のトレーニングと同様に、左右どちらかの手を鍵盤  
にのせる。

- ②第1指で鍵盤を押し下げるとともに、腕の重みがかかる。この時、指で腕の重さを支えているという感覚を感じ取るようにする。
- ③そのまま隣の第2指へ、上を支える役割を静かに移動させる。移動にかかる時間は特に定めないが、少なくとも楽器の音が出ない程度には緩やかな動きで行う。
- ④続いて第3指、第4指、第5指まで行った後、第1指へと戻ってくる。
- ⑤ひとつおりの終えたら、同じ動きを、こんどはピアノの音が普通に鳴る程度に素早く行う。

音楽の演奏から全く離れてのトレーニングは以上をもって終了し、次はいよいよ楽曲を用いたトレーニングへと移行する。

### トレーニングとしての楽曲演奏

音楽と技術を切り離して考える必要はない、などとよく言われるが、これはある程度の基礎を身に付け、かつ（本稿のフォーカル・ジストニアを含む）身体的なトラブルを抱えていないという状況を前提とした言葉である。頭と手と耳との連携が正常である限り、我々はこれらの連携をとりたてて意識する必要はなく、音楽のフレーズに求められる動きを作ってゆけばよい。

しかし、ことフォーカル・ジストニアに関しては、このような考え方は当てはまらない。長年にわたる「身体的な学習」が過ぎて、頭・手・耳の連携に狂いが生じている事が問題の発端であり、加えて不随意運動を抑えるための余分な動作をも身体は学習してしまっている。いわば、フォーカル・ジストニアを直接の原因とするものと、リカバーを繰り返した事による「癖」とが絡み合った「複雑系」の問題であるが故に、身体の連携を見直さない限り、症状の改善は見込めない。よって、いわゆる「音楽としての表現」は一旦脇へ置いて、最も自然であると自分自身で感じられる動きを、注意深く探っていく必要がある。楽曲のフレーズは、そのための「より実際的なトレーニング材料」と考え、くれぐれも「演奏」にならないよう、身体感覚と動きに神経を集中させる。

いずれにせよ、楽曲を使わないトレーニングと同じく、

できる限りゆっくと注意深く行う。

### トレーニングのために使用する楽曲の選び方

好きな曲を用いるので構わないが、できれば極端に手を大きく開くような状況が連続せず、ポジション的に楽な曲を用いるのがよい。しかし、ハノンやチェルニー等の練習曲のような、人によってあまりに単調であると感ぜられるような曲は、単調であるが故に意識が散漫になりやすいので、避けたほうがよいかもしれない<sup>(5)(6)</sup>。

### 「演奏」への移行

トレーニングには必ず目的があるものであり、けっしてトレーニングのためのトレーニングとなってはならない。ここからは「演奏」へと移行してゆくが、その段階的な手順と注意点を述べる。

- ①まず、できる限り速いフレーズを含まない曲をひとつ選ぶ。選曲は全くの任意で構わないが、少なくとも「速く弾きたい」という気持ちが起らないような、テンポが遅く高度なテクニックを要求されない曲を選ぶようにする。
- ②曲を選び終わったら、これまでのトレーニングでの感覚を保ちつつ、あまり深く考えすぎないように、演奏する。すでにテンポの遅い曲を選んでいるため、殊更ゆっくと演奏する必要はない。また、演奏するにあたっては、あまり感情は込めすぎず、平静もしくは客観性を保つよう心掛ける。

以上の2点に留意して演奏を行う。まだ症状は幾らでも顔を見せるであろうが、なるべく気にしないよう、音楽の流れを重視すること。ここではトレーニングから演奏へ移行する事が目的であるため、症状が出るたびに曲の流れを止めるような事は避けるようにする。気になった事をあえて無視するのも、フォーカル・ジストニアを克服するために大切なトレーニングの1つである。

## 4. フォーカル・ジストニアに対する心構え

### 「気にしつつ気に病まない」ということ

フォーカル・ジストニアにかかりやすい演奏家は、以下に挙げる要素を少なくとも1つ、場合によってはこれ

らの全てを備えている。

- 罹患するのはプロの演奏家が殆どであり、アマチュアには少ない。
- 他の事についてはともかく、演奏に関しては非常に真面目であり、どちらかといえば「完璧主義」である。特にミスタッチ（誤って隣の鍵盤を弾いてしまったりする事）を非常に嫌う。
- 暗譜を忘れる、演奏が停まるなどの、誰が聴いてもそれと分かるような恥ずかしい失敗を極端に恐れる。
- 特に技術面での向上心が強く、音楽的な内容はさておいて、少しでも技術が低いと思われるほど辛いものはないと考えている。
- 以上の理由から、練習量が平均よりも大幅に多くなる。

残念な事に、筆者には上記の要素の全てが当てはまっている。たとえ練習嫌いでない人でも、ここまで書いてきたような地道な（ピアノを始めて習う小さい子供に比べても、さらに地道な作業となろう）トレーニングは、多大な忍耐力を必要とする事だけは確かである。

### トレーニングの量と頻度、期間など

演奏の専門家を目指す学生は、楽器の種類にもよるが、1日に数時間の練習を、毎日欠かすことなく行うのが普通である。それが必要な時期でもあるし、また学生にはその時間もある。しかし、本稿のテーマであるフォーカル・ジストニアは多くの場合、社会人になってから発症する。

さて、様々な理由で、社会人には学生の頃のような時間が無いという場合が殆どである。ではここで述べているトレーニングは、どの程度の量もしくは時間、どのような頻度で、またどれくらいの期間を行う必要があるのだろうか。

まず始めに、症状の程度は人によって様々であり、ひと口に不随意運動と言っても、その形態もまた人それぞれであるという事。次に、トレーニングの効果が早く顕れる人と、そうでない人とが存在するという事。さらに、トレーニングそのものが当初から適切に行われているかどうか、少なくとも「ある種ポジティブな」感覚が当初から得られるかどうか、また人それぞれである事。こ

れらの理由により、量・頻度・期間ともに一概に決めることはできないが、具体的な数字ではなく、ひとつの目安、ひとつの考え方を述べる。

第一に、1回のトレーニング量を多くしても効果に違いは殆ど見られず、むしろ多すぎる事のほうが有害である。（決して愉快とは言い難い）このようなトレーニングに対して十分な集中力を保てるのはせいぜい1時間、多くても2時間が限度であろう。

次に、トレーニングを行う頻度であるが、これも毎日というよりは楽器に触れるときは毎回、という程度に思った方がよい。また、毎回全てのメニューをこなさなければならないとは考えず、適宜抜粋して行うのもよい。仕事のための曲の練習等、ピアノに向かう時間の全てをトレーニングに向けられるとは限らない。

最後にトレーニングの期間であるが、これがいちばん人によって違いが大きい。また、このトレーニング期間は次の内容にも繋がるので、ここでは大まかに「年単位」を要する、とだけ書いておく。

### 「治す」という考え方を捨てる

病気を治す、病から回復する、症状が緩解する等、さまざまな表現があるが、フォーカル・ジストニアに関しては、このような考え方はできるだけ早い時期に改める必要がある。治すということは、言い換えれば「悪い部分を取り除いてゆく」事である。もちろん、それ自体は必要な事であるが、その悪い部分（ここでは不随意運動）の発症の原因が必ずしも演奏法によるものではない以上、通常の「治す」という概念は通用しないという事になる。よって現時点では、フォーカル・ジストニアの症状が治るのは、万に一つの偶然か、または「本当はフォーカル・ジストニアではなかった」かのどちらかでしかあり得ない。この認識を持たず、以前の状態へと戻そうという試みが、多くの患者に失望と挫折をもたらしてきた。では一体、どのように考えればよいのか。そのキーワードがとなるのが「再構築」である。脳と身体との連携、頭と手指とのやり取りを「作り直す」と考えることが、非常な回り道のように見えて、実はいちばんの近道である<sup>(7)(8)</sup>。

### フォーカル・ジストニアを抱えての演奏活動

先に、トレーニング期間は通常「年単位」を必要とすると書いた。ではその間、演奏活動は行えないのだろうか？

理想としては、少なくとも人前での演奏をしばらく休止して、トレーニングに専念できることであろうが、多くの場合これが難しい。演奏家は仕事としての演奏活動をいつも自分のペースで行っている訳ではないし、また演奏家である以上、楽曲の演奏をしないで過ごすことは精神面でのフラストレーションを溜めるからである。よって、結局フォーカル・ジストニアを抱えたままで演奏活動を継続し、同時進行でトレーニングを行う事となる。留意点としては、症状の程度にもよるが、楽曲を演奏するときは、極力フォーカル・ジストニアが引き起こす様々な不本意な動きには目をつむり、音楽だけに専念すること。良いフォームでの滑らかな動きについては諦めて、不随意運動に対しては出来る限り抵抗をしないようにする。当然ミスタッチは増え、フレーズも滑らかさを欠く事になろう。聴衆にも気付かれるかも知れない。しかし、これを気にし過ぎないように努力する。さもないと、演奏すること自体が苦痛になってしまうからである。また大抵の場合、自分が気にする程には、人には気になっていないものである。いずれにしても、楽曲の演奏と、再構築のためのトレーニングとは、意識の中で明確に分けておくべきである<sup>(9)</sup>。

また、選曲についても制約が出てくるのは仕方がないと割り切らなければならない。フォーカル・ジストニアの症状が演奏の質に致命的な影響を及ぼすような作品は残念ながら存在するし、そのような作品を無理に演奏すれば症状をさらに悪化させ、精神的なダメージも増大するばかりである。

### 自身がフォーカル・ジストニアであることを「受け入れる」事とは

罹患した演奏家全員にとって、フォーカル・ジストニアの症状が治まるのであれば、それが理想であるに違いない。余計な労力や心配が要らない分、演奏そのものに集中できるからであり、もともとその様にして演奏していたのである。しかし残念ながら、それがいちばん難しいという事は何度も述べたとおりである。よって、

フォーカル・ジストニアと上手く付き合う、言い換えればフォーカル・ジストニアを患った手で、如何にベストなパフォーマンスを行うかという発想へと切り替えなければならない。頭と身体の連携の再構築については、そのトレーニングの方法として記述したが、ほぼ同時進行で、前節のような演奏活動における現実的な対処も必要となる。

ここで、実際の演奏活動における、フォーカル・ジストニアに起因しての起こりうる状況を幾つか挙げ、対応の仕方と心構えを述べる。

#### ◎ステージでは、普段の悪い癖が倍増して表れる。

これはフォーカル・ジストニアの症状に限らない。例えば難易度の高いフレーズが巡ってきたとき、緊張のあまり焦って呼吸が浅くなったり、身体に余分な力が入ったりするものである。そして、フォーカル・ジストニアに関しては、普段よりも症状が酷くなると思った方がよい。ただでさえ、フォーカル・ジストニアは神経伝達回路のエラーによる所が大きいのである。ましてや人前で緊張して上がったりすれば、それだけエラーの度合いも大きくなるのは自明の理である。緊張練習を何度も行い、本番における症状の程度を知ること、少しでも動揺を押さえるよう努めるのがよい。

#### ◎症状は日によって一進一退を繰り返す

怪我の治療とは異なり、フォーカル・ジストニアは徐々に治っていく種類のものではない。本稿であるトレーニングによって、長期的には改善の方向へ向かってゆくであろうが、例えば、今日は割と調子がよいと思っていたら翌日は最悪に症状が重いなどという状況は日常茶飯事である。そこで一喜一憂するのはある程度仕方がないが、少々調子が良いときは疑ってかかり、調子の悪いときは軽く受け流すというように、できるだけ気持ちを一定に保つよう心掛けること。実際問題、「ぬか喜び」ほど人を落胆させるものは、他にない。

#### ◎体調や精神状態によっても、症状は大きく変化する

先ほどステージにおける症状の所でも述べたが、フォーカル・ジストニアは、精神的に余裕の無い時ほど症状が重くなる傾向が強い。また、疲労や寝不足など



も症状を悪化させる大きな要因となる。くれぐれも心身の健康に留意すること。

### ◎正常であった頃の自分と比較しない

与えられた状況の中で何ができるのかを考えるべきである。何事もなく演奏できていた頃の事を忘れるのは無理だとしても、それと現在の状況とを比較するのは意味が無く、また精神衛生上もよろしくない。

### ◎ベストは尽くしても、完璧は求めない

不随意運動によって、手指の動きが滑らかでなくなったり、ミスタッチが増えたりするのは仕方がない事と考えるべきである。フォーカル・ジストニアの罹患者に完璧主義者が多い事から、このような考え方は、最初のうちは特に受け容れがたいのは容易に想像がつく。しかしこれでは一歩も前へは進めないで、ここは前進するための妥協と考え、できる範囲でのベストを尽くすしかない。それが無理なら、残された選択は「引退」である。

## 5. 最後に

頭の中では弾けることが解っていても、実際には身体が言うことを聞かない。これは、ある程度以上の才能を持つ演奏家にとっては何よりも苦痛なことである。そして、このために演奏活動を諦めた人は数知れない。つまるところ、音楽そして演奏に何を求めるかであり、そこでどうしても「モノ」としての完成度を譲れない、というのであれば、やはり演奏活動を続ける事は難しいであろう。しかし、何がどうあっても演奏を続けたいという音楽家もまた多く存在する筈であり、その中の一人として、本稿を執筆した。

医学的知識を持たず、あくまでも演奏家視点による考察であり、異なる意見は多数あって然るべきである。今後の、医学の分野からの援護も期待したいが、最初に述べたとおり、演奏家にその成果を待っている時間は無い。従って、フォーカル・ジストニアを治すのではなく、フォーカル・ジストニアを患った身体で演奏を続け、その中で症状の改善を目指してゆく事を、本稿の第一の目的としている。

また、筆者がピアノの指導を行う中で、演奏の専門家を目指していない生徒であっても、フォーカル・ジス

トニアの可能性が疑われる状況を時々目にするところがある。そのような場合において、症状の起きる原因を考えず、形の上で奏法の矯正をする事は非常に危険であるという事を、トレーニングの実践を通して改めて感じた次第である。

フォーカル・ジストニアをもつ演奏家にとって、ひとつのヒントとなれば幸いであるし、また同時に批判的なご意見も大いに頂ければ、と考えている。

### 参考文献・URL

1. 音楽家の手 臨床ガイド 協同医書出版社 (2006)  
編著：イアン・ウィンスパー，クリストファー B ウィン・ペリー，監訳：酒井直隆，根本孝一
2. どうして弾けなくなるの？ <音楽家のジストニア>の正しい知識のために 音楽之友社 (2012)  
編：ジャウメ ロセー，イ・リョベール，シルビア・ファブレガス・イ・モラス，監修：平孝臣・堀内正浩，訳：NPO法人ジストニア友の会
3. 音楽家の身体メンテナンスBOOK 春秋社 (2008)  
著：ジャウマールセット・イ ジュベット，ジョージ・オーダム，訳：中村ひろ子 (翻訳)
4. 映像ソフト「努力なしで演奏する」O.F.S. (2002)  
監修：ホアキン・ファリアス
5. ピアノ・テクニックの基本 音楽之友社 (2005)  
著：ピーター コラッジオ，訳：坂本暁美，坂本示洋
6. ピアニストの手ー障害とピアノ奏法  
ムジカノーヴァ (1998) 著：酒井直隆
7. 「身体の反乱」Galene Editions (2004)  
著：ホアキン・ファリアス
8. The Farias Technique  
<http://www.fariastechnique.com/>
9. AMRicへようこそ 鍼灸マッサージ研究情報センター  
<http://www.amricworld.com>

