

音楽で悩んでいる人が見失っているもの

うしなわれたもの



目次

センスは天性のものとは限らない.....	3
センスがいい人は何をやっているのか?	4
練習せずに習得したテクニックの話.....	5
精神を基本にする.....	6
「精神を基本にする」とは?	6
知情意.....	6
ミクソの話.....	7
感情が先んずる.....	8
根底にあるもの.....	9
情報化社会.....	9
理由.....	10
欧米の価値観.....	11
日本の価値観.....	12
打開策.....	14

DNA.....	15
ココロを中心に据える.....	16
情報を遮断する.....	16
自分の感覚に従う練習をする.....	17
人と接する時に相手の思っていることにフォーカスする.....	18
発信物の背景を感じる.....	19
最後に.....	21
お願い.....	22
追記.....	24

センスは天性のものとは限らない

世の中にはさまざまな人がいます。

努力してスムーズに上達していく人がいる一方、自分を律して血の滲むような努力をするも全然上達は感じられなくて嫌になる人もいます。

嫌になる人にもいろいろいます。嫌になって、努力を一時的に止めるも、再開できる人もいるし、苦しくても努力し続けられる人もいます。努力をやめて再開しない人もいますし、何かを掴む人もいます。

いろんな人がいるけど、その中にも特殊なのがたまにいます。それが・・・
大した努力もしないのになんか知らないけど上達する人。

そういう類の人がいます。いいですね、そういうの。大した努力もしないのに何かわからないうちに上達しちゃってる、ということですからね。勿論、そういう人は全体で見るとかなり少数です。でも、だからといって日本に一人しかいない、みたいなレアケースではない。そして、そういう人を世間では「センスがある人」という扱いをしているように思うのです。

僕はそういう「センスのあるなし」でものを論ずるのがあまり好きではありませんでした。でも、最近、「センスのあるなし」はやはり影響する、と思うようになりました。

ただ、それは世間で言っているセンスの定義とはちょっと違います。世間一般でイメージされるように、努力しても埋めようがないもの、という類のものではないのです。

確かにセンスは必要です。センスがある人とない人では上達具合も違うでしょう。でも、そのセンスは努力で埋め合わせが出来ないようなものではないのです。

ということは？

あなたも大した努力をしなくても何かわからんうちに上達する、というような経験をすることができるとことです。

※ただ、これは誤解のないようにしてほしい部分ですが、努力していないのではなく、努力しているけど努力感を感じてないということです。努力しなくてもいいという安直な考えに至らないように。

センスがいい人は何をやっているのか？

じゃあ、センスがいい人は何をやっているのか？ということが一つ問としてでてくるのですが、ここに対して僕が持っている答えは一つではありません。そして、それをすべて話すとなるととてもじゃないけど書ききれないので、そのいくつかの答えの中から、一番影響力の強そうなことを共有しようと思います。

僕を感じるセンスがいい人がやっていることの中で一番影響力が強いと感じること。それは・・・
全てにおいて精神を基本にしているってことです。

これをやっているのです。

精神を基本にする、とはどういうことか？

精神を基本にする、なんていうと難しそうな印象があるかもしれませんが、そんな難しい話ではありません。精神を基本にするというのは、違う言い方をすると、「理屈を優先させない」ということです。

自分の感じることを優先させる、情緒を大事にする、という言い方をしてもいいかと思います。ココロを大事にする、ということです。

大した努力もせずにスイスイ上達する、いわゆる「センスのある人」はこれを無意識にやっていることが多いのです。

とはいえど、ピンと来ないと思いますので一つ実例を示そうと思います。

練習せずに習得したテクニックの話

例えば、タッピングという技術がギターにはあります。でも、この技術、実は僕は練習したことがないのです。初挑戦でいきなり出来た技術の一つです。

当時は僕も不思議でした。「なんで俺みたいなセンスの無い人間ができるんや？」と思ったわけです。だから、当時は「このテクニックは実は簡単なものなのだろう、実は誰にでもできるタイプのテクニックなんだな。」という理解をしていました。

でも、人にギターを教えはじめてこの理解は誤りであると悟るわけです。なぜなら、生徒さんがスムーズにできないのを目の当たりにするからです。「はて、これはどういうことか？」という疑問を持ちます。そして、自問自答してみたり、様々な仮説検証の結果、わかったことが有るのです。

これは、僕の中にタッピングの動きのイメージが強くある、ということと、人間なんかみんな物理的には同じ身体のパーツをもっているのだから誰かが出来ることは自分にも出来るはず、という思いがあることが原因だという部分に思い至ったわけです。

これが精神を基本にする、ということです。

精神を基本にする

「精神を基本にする」とは？

実例を上げましたが、この「精神を基本にする」というのは結局、どういうことなのか？ということをもうちよつと探っていきましょう。

これは、ココロに浮かぶことを大事にする、ということです。

違う言い方をすると「頭をメインに働かせない」ということなのです。

先のタッピングの例でもわかるように、頭は働いてないのです。ココロで感じたことを実際の行為にしているだけなのです。

タッピングの動きのイメージが強かったことも何もイメージの定着を意図していたわけではありません。タッピングの動きを見ようと思って見ているわけではない。たまたま沢山みただけで頭なんか働いておりません。

人間なんかみんな能力に大差がない、というのも頭で論理的に導き出した考えではありません。そうであるはず、と勝手に思っただけであり、それを採用していたに過ぎません。

頭を黙らせる。

ただ、これだけなのです。

知情意

さて、知情意という言葉があります。

「知性」「感情」「意志」という意味で、この3つのバランスをとることの重要性は昔から言われていることです。ところが僕も含め、現代人というのはこのバランスが崩れているのです。

これが崩れていることが、実はギターのスムーズな上達を阻害しているし、音楽の楽しさが感じられない原因の一つだと僕は思っています。

先の話にも通ずる部分ではありますが、知性が優先になってしまっていることが多いのです。一見、それは良いことのように思うのですが、実はそうではありません。

例えば、「言っていることは正しい、でも、なんかイラつく」という感じをうける人と接したことはありませんか？僕はあります。言っていることが正論なだけにそのイラつき感が増幅される感じ。もちろん、イラついている自分を出すわけにはいきませんよね。だから、一生懸命抑えるのです。(抑える、という意志を使っているわけです。)だからこそ、そのコミュニケーションは早く終息させたくなる。

でも、同じ状況でもイラつくから上手く逃げる事が出来る人もいます。これは感情の処理をするために知性を働かせて「逃げる」という意志を上手く表現しているわけです。

あまり、例は良くないですが、こういうことが僕たちの現実には多々あるわけです。当然、音楽でもあります。

ミクソの話

音楽学校時代にこんなことがありました。

ある生徒が話し合っていました。「〇〇を弾くのは〇〇の他の曲よりも3倍難しい」みたいなセリフが聞こえてきました。僕はそれを聞きながら「うわー、こいつ、すごいなー、〇〇弾けるのかー、やっぱレベル高いやつ集まってそうだなー」とか思っていました。自分がもしかしたら学校には入ったものの、やっていけないのではないかと、とかちょっと思った矢先、先生が来ました。

すると先の話をしていたやつがその先生に「〇〇の□□という曲はミクソリディアンスケールを使ってて云々・・・」と解説しはじめたのです。僕は、ただただ、「そうなんだな、ミクソかぁ、名前しか知らん・・・やばい」とかおもってました。音楽の仕事をするために学校に来たものの周りの知識レベルの高さに、不安をいただきました。すると黙って話を聞いていた先生の口から「なァ、お前エーからはよ、家帰ってギター弾けや」というちょっとキレ気味のセリフがでてきた。

「知っているても意味が無い、それを使えないと意味が無い」
こういいたかったんだな、と僕はその状況を見て思いました。一度は自分の勉強不足を後悔したわけですが、知識というのは後からでも良いのだ、ということをお教えられるエピソードでした。

感情が先んずる

今、僕は人にギターを教えています。確かに僕の生徒がこのミクソ君と同じ事ようなことを言ってきたら僕も先生と同じ趣旨のことを言うでしょう。実際、音楽というのはその表現に活かすことが出来ないと意味はないわけです。弾けないのに音楽の知識だけあっても意味が無いのです。

先に「感情」があって、それを表現しようという「意志」が生まれる。その表現を具現化するために「知性」というのは使うものなのです。つまり、知性は道具なのです。音楽で言うなら自分の感情や、世界の美しさ、現実の様々な姿を表現するための道具でしか無いのです。

感情が意志、知性よりも先んずるものなのです。精神が先にあるのです。これは音楽の表現におけることばかりではありません。他の事でもそうなのです。勉強、人間関係、仕事・・・なんでもそうだと思います。もちろん、ギターの練習においても同じことなのです。

根底にあるもの

情報化社会

要は知性を道具として使うということが重要なのですが、このことを意識している人は非常に少ないような実感をもっています。そして、この感覚がない人にとって現代はもう「迷い」しかなくなってしまおうような環境になってしまっているように思うのです。

情報化社会という言葉が言われて久しいですが、すでに僕たちの日常には膨大な情報が存在します。聞いた話によれば、人は今、図書館一棟分の情報に日夜さらされているらしいです。

インターネットが一般化し、誰でもウェブを扱えるようになった。このことは可能性を素晴らしく開いてくれるもののはずですが残念ながら僕たちには図書館一棟分の情報を扱うチカラは無いように感じます。

現に僕はインターネット上に自分のギターや音楽観を公開していますが、十年前、二十年前から寄せられる質問は大して変化がありません。「何をしたらうまくなりますか?」「なにをして良いのかわかりません」「自分にもギターは弾けるとおもいますか?」「〇〇が出来ません」といったような質問です。

もちろん、何処の馬の骨かわからない僕に質問をくれるのはとても嬉しいのですが、この質問から分かることは「迷っているのだな」ということだけです。

なぜなら、解決させる答えはインターネット上にあることを知っているからです。インターネット上にある情報は僕だけにしかアクセスできないわけではありません。当然、質問者さんにもアクセスできるもの。それがあってもかかわらず質問が来る。

ということは僕に何かしら世間で得られる答えと違ったものを期待しているということでしょう。ところが、答えられることは世間とそんなに変わりません。勿論、世間で言われている

ことと違ったことが言えなくもありませんが、それが言えたとしても人は耳馴染みのないことを信用することはしないものなのです。

世間と違う答えを期待しながらも、その答えを提示されると信じない。そういう矛盾した生き物なのでしょう、人というものは。しかも、それは十年前、二十年前から大差無いとなれば「迷っている」としか説明が出来ないわけです。これでは状況を打開したくても出来ません。それは無理のないことなのです。「趣味だから」という理由で諦めるのも無理はないわけです。

こうやって小さな失敗体験というか、挫折体験を積み重ねると人はどうなるのでしょうか。無意識で「自分はダメなやつ」というレッテルを貼ることにならないのでしょうか。そう、こうやって人は自信をなくしていくのです。そして、世の中は上手くいかないことばかりという解釈をしてしまう。そんな風に世界を観ているのだから、現実的にうまく行っていることが全然ないという風に思ってしまうのも無理はないでしょう。

信じる信じないかは別にしてこのようにして音楽的な体験と現実の解釈やほかのジャンルの体験とはリンクしていると僕はと思っています。

「となると、もはやそういう人は何も改善できないのか？」と思われそうですが、そうではないと僕は思います。そもそも、こんな風になるのには理由があるとおもっているからです。

理由

じゃあ、どんな理由なのか？

それは僕たちの受けた教育に原因があると思っています。ちょっとおカタイ話をしますが、日本の教育というのは実は70年近く前の敗戦を境に大きな転換を起こしています。それまで大事にされた日本の教育とは打って変わって、知識を詰め込む教育に変化します。

これは敗戦によって強いられたものです。敗戦以降、日本は欧米の価値観をベースにした教育に切り替わります。勿論、その行為自体に何も罪はありませんが、欧米の価値観というのは日本のそれとは違うのです。民族性が違うのに価値観だけが教育という形で移植されてしまったという部分に問題があるのです。

民族性と価値観がフィットしない。

これはとんでもない問題なのです。なぜなら、この2つは強烈にリンクしているからです。

そもそも価値観というのはどうやって作られるのでしょうか？それは、人間が生活する環境に適応する中で作られるものであり、その民族の特性が相まってできるものではないでしょうか。気候、土地の特性、生えている植物の特性、食べ物等々。そういう環境の中で自然とつくられるわけです。環境の中でうまく順応して生きる上で意識せずとも自然と養われるものでしょう。

ところが敗戦したことでそういう民族が成立している背景にあるものを無視して価値観だけを変えられてしまった。そりゃ、そんなことをやったらさまざまな問題が起こるだろうと思うわけです。ギターみたいな物事に取り組む取り組み方は勿論、自然に対する向き合い方も、社会システムや人に対する向き合い方も全部根こそぎ変わってしまうでしょう。

実際、変わってしまったのです。しかも、その変化は緩やかです。その変化を生きた人たちには根源の原因がどこにあるから見えなくなりやすい。僕はこれは欧米が意図してやったかどうかは知りませんが、恐ろしいことだと思うわけです。

欧米の価値観

そもそも、欧米の価値観というのは自然と対立する価値観です。自然は乗り越えるものであり、克服するものだ。神様は一人で人間は神様が作った存在ではあるが、神様は人間を鍛える

ために厳しい自然を用意して人間が強くなることを望んだ、というストーリーが価値観の背景にあると思うのです。

そして、彼らは、自然物が自分たちの外部にある、という価値観を持っているようです。だからこそ「乗り越える」という発想になるわけです。つまり、自然や世界、現実というのはコントロールできる対象となるわけです。だからこそ彼らは非常に論理的ですし、世の中を細かく分析し、法則性を見つけけることで自分たちが対抗できるようにしてきたわけです。ここに知性主導の価値観があると僕はおもっています。

だから、彼らの書いた本とかを読むとわかりますが非常に論理的でしょう？そして、データを重んじる。感覚器で知覚できる出来ないにかかわらずデータ化出来ないものは基本あまりあてにしてないわけです。勿論、欧米人が全員そうだというわけではありませんが、大多数がそういう感じだと思います。

日本の価値観

じゃあ、一方で日本の価値観はどういうものだったのか？それは僕も含め戦後生まれにはそのニュアンスまで汲み取ることは出来ないかもしれませんが、僕の経験と勉強した内容から感じるキーワードは「共生」です。

日本人は自然と共生してきた民族なのです。だからこそ、神様はそこら中にいる。道端に落ちている石ころ一つ、そこらにある草木一つ一つに神様が宿っていると考えられていたのです。それを八百万の神(やおよろずのかみ)と呼んだわけです。だからこそ、神社には氏神信仰(土地の神を信仰する)という形で先人の価値観が日本には残っています。

日本は自然が優しくかった。非常に住み良かったわけです。だからこそ僕たちの祖先はそれに奇跡を観たわけです。「日本という国はなんて住みよい国なんだ、素晴らしい、まさに天国だ。」そんな感覚だったのかもしれないなあ、と思うのです。

そういった感覚は言葉の中にもあらわれています。世界の中でも日本の言葉というのは翻訳できないものがあると言われていて、代表的なのが「ありがとう」「お陰様」「もったいない」だと言われています。

英語に「thank you」という言葉があります。これは日本語に訳すと「ありがとう」だから、日本独自ではないとおもうかもしれませんが、ニュアンスは全く違います。「thank you」は文字通り、感謝の対象が「人」です。でも、「ありがとう」はそうではないでしょう？英語から日本語に変換することは出来ませんが、日本語から英語には変換出来ない、ということ。日本人は対象を限定せずに感謝の意を伝えるニュアンスで「ありがとう」という言葉を捉えているはず。です。

それに「ありがとう」は漢字で書くと「有難う」です。つまり「有り難い」。起こり難いことが起こっているというのがそのルーツです。自分にはこんなに起こり難いことが起こってしまった、嬉しいなあ、という時に「ありがとう」という言葉を使ってきたのです。

「お陰様」はもっと日本的ですね。陰の存在を認めている言葉です。例えば、現代でも調子を聞かれる時に「おかげさまで元気です」というような言い方をしますよね。これは何が起こるかわからない現実において病気もせず、ウイルスにもかからず、元気で過ごせるのは自分の力ではなく、陰で誰か(神様やご先祖さま等々)が守ってくれているからだ、という意味合いを持っている言葉です。(勿論現代では形骸化していることが多いでしょうが)

「もったいない」もそうでしょう。「もったいない」は例えば食べ物を残すときとかに使います。これは、目の前にある食物は自然が恵んでくれたものであり、食物ももとは命を持っていた存在で自分のために死ななくても良かったのに死んでくれた。それなのに自分はみずからの命の一部にすることを拒否してしまったことに対する申し訳無さをあらわした言葉なわけです。(これも今では形骸化していると思います。)

ここからわかることは日本人というのは自分よりも自分以外のものに意識が向いている、ということです。だからこそ共生、つまり「共に生きる」という感覚を持っていたわけ。です。「生きている」ではなく、「生かされている」という感覚を持っていたわけ。です。

そして、日本人は自然が自分の外部にあるのではなく、内部にあると考える。例えば「山」があるとした時に、その山を山ならしめるのは自分のココロがさせるのだ、という風に考えるわけです。山はもともと地面が隆起しただけのものですが、その隆起物に対して山の美しさを感じるのはココロで感じるわけです。つまり、日本人というのは現実をココロの中にある現象が写り込んだものという感覚を持っていたのではないかと思うのです。

つまり、それだけ現実に対抗することはしない。だからこそ共生なのです。自然にあるものをコントロールする、といった自分の都合の良い方向に変えようとしません。いつも意識は自分を成立させてくれる自分以外のものに向いている。だからこそ、利他の精神が美德とされるわけです。実際に僕たちも身勝手な人間をみたら「醜い」と感じるでしょう。それは日本的な感覚だと思うのです。

このように日本人はココロでものを見るという価値観があります。だからこそ知性が主導になると問題が起こるのです。そもそも民族的にフィットしないからです。欧米と同じようなバックグラウンドがないのに価値観だけを人工的に入れるからこうなるわけです。

打開策

要は民族性と価値観がフィットしないというのが実は僕たちの最大のネックであり、それがギターみたいな趣味的なもの一つとっても影響している、ということです。これが知情意のバランスを崩した一番根本原因ではないかと僕は思っています。

知情意のバランスを崩した結果、すでに紹介したミクソ君みたいな、なんだか本質が抜けているような人物が現れたり、情報化社会に対応できない人が増えたりするのだと思うのです。

ということは、逆に考えると民族性と価値観がもう一度手を繋げば問題は解決では？と思うわけです。僕たちはそもそも日本人なので、かつて僕たちの祖先が持っていた価値観を復活させたら根こそぎ変わるのではないかと、というのが考えるところです。

ところが、70年前に変えられた教育にどっぷり浸かっている僕たちが価値観なんかいまさら変えられるのか？という問題が出てきます。

でも、これはできると思っています。というか出来ないと困ります。ギターみたいな話一つとってもそうですし、もっと大きな問題もあるわけです。民族性や価値観は僕たちの行為選択一つ一つの土台になっているものなのです。だから、ここはもとに戻ってもらわないと困るのです。

じゃあ、どうやったら変わるのか？今から戦前の教育を調べなおすのか？復活させるのか？そんなこと出来ませんよね。いくら問題意識があってもそれを知識として知ってしまったら知性主導になって民族性と価値観が手をつなぐことはないでしょう。ましてや復活なんて僕ら一般庶民には非現実的な話です。

でも、すでに述べたように、自分のココロに従ってみる、ということはどうでしょうか。知情意の三つのバランスに対して情を中心にして知と意を使ってみてはどうでしょうか。僕はそれで変わるのではないかと考えています。

なぜなら、日本人はココロを中心に現実を捉えていたのだから。

DNA

なぜ、そんな風に思うかという、僕たちは日本人だからです。これだけはいくら教育が変わろうが、価値観が変わろうが変化しない部分です。そして、僕たちの体の中には日本人のDNAがちゃんとプログラムされているのです。

だから自分なりで良いでしょう。ココロを中心に据える生活をしてみたら良いと思うのです。それで日本人たらしめる部分を復活させることができるのではないかと思います。なぜなら、僕たちの祖先はココロを中心に据えて現実を観て、感じ、それをもとに生活をして、子孫を作り、脈々と命を伝えてきたのだから。

ココロを中心に据える

とはいえど、ココロを中心に据える、というのはどういうことでしょうか。流石にここまで話で「はい、あとはやってみましょうね、ではでは」というのは無茶苦茶ですよ(笑)。これだけでは全く具体的ではありませんので何もできなくても無理ありません。

そこで、僕がやっていることや、「やってみると良いのではないか」と思うことを紹介しようと思います。あくまで僕が考えるやり方なので、違和感を感じるなら自分でアレンジされる感じでもいいかと思っています。

情報を遮断する

最初はこれが良いのではないかと思います。要は情報を処理する仕方がおかしいわけです。「理屈で納得できないと動けない」なんていうパターンに陥っている場合は一度情報を遮断するというのはいいやり方だとも思います。

最初、違和感を感じるかもしれません。なんせ、情報漬けになっているわけですから。情報がないと落ち着かないという感覚があるかもしれませんが、それが健全な方向に向かっているときの反応だと思います。

そもそも情報を欲するのは情報によって何かを改善しようとしているわけです。ところが、一旦情報にアクセスするとその情報量に感覚が麻痺してしまっているのです。だから、知性で情報を判別するというよりも、改善に失敗するのを恐れる不安により、情報の正誤を確かめる前に情報漬けになってしまうのではないかと思います。

たとえば、フォローしている発信者を一人にする、くらいのレベルで遮断すると良いのではないかと思います。いきなりゼロにするほうがいいと個人的には思いますが、筋トレとかでもいきなり負荷をマックスにすると筋肉がおかしくなるのと同じでいきなり情報もゼロにすると

苦しくてたまらないかもしれませんので、最初はフォローする発信者は一人にするくらいにすると良いのではないかと思います。

自分の感覚に従う練習をする

ギターの練習や音楽活動も含め、日常の選択をできるだけ自分の感覚に従って決断するようにします。ギターの練習は勿論、昼飯のメニューとか、風呂に入るタイミングとか全部自分の感覚に従うのです。

ここでよくやってしまうのが頭で考えた計画に従うということ自分の感覚だと錯覚してしまうということです。頭でいくら理屈が通っていると感じるからといってそこにココロの納得がないならそれは感覚的な判断ではないと思っていいかと思います。

ギターの練習とかで当てはめるなら、今、バンドでやっている曲を練習すべきなんだろうけど明らかにココロはさっきのCMで聞いた曲のフレーズにいつている、といったケースです。この場合は、当然CMで聞いた曲のフレーズが誰の何という曲のCMかを調べてコピーしたら良いわけです。なぜなら、そのフレーズを弾きたいのだから、それで良いわけです。

バンドでやっている曲は重要でしょうが、そもそもモチベーションが上がらない曲をやるのはおかしいし、自分の意向も反映されないような相手と一緒に音楽をやるなら、続けてても後々ストレスになって別れるのがオチだったりするものです。もちろん、自分が個人的にはそこまでテンションはあがらないけどメンバーのためならやれる、という感覚がある場合はそれに従っていいと思います。

個人練習等で、どうもスムーズに弾けるようにならなくて行き詰まる、みたいな話だったらその攻略法を自分で考えてみる。その時に根拠なんかありません。「なんとなくこうやったら良いんじゃないか？」と思えるようなやり方を採用したら良いのです。それが感覚を重要視する、ということです。

日常生活で言うなら、例えば、道歩いていて草花が目についたら、その時に「これはなんの花だ？」なんていう反応をするのではなく、じーっとその花を凝視してみるのです。そんな感じでただただ、対象と向き合ってみる。その結果、何も感じないならそれでも良いでしょうし、「良いなあ」とか感じるならそれはそれで良いわけです。特に何を感じたから何をする、などという話ではないし、何を感じるのが正解で何を感じるのが間違い、とかそういう話ではないのです。

重要なのは頭を働かせないこと。いちいち理屈を解明しようとしなくていいこと。「この花の花びらは何枚で云々」といった分析をしないこと。そういう知的な行為を後回しにする練習をしているのですから、いちいちわかろうとしなくていいことです。

人と接する時に相手の思っていることにフォーカスする

人と接するときに相手の心情を感じようとするのも有効だとおもいます。勿論、この時に相手の言葉を論理的に分析して、この言葉を使うということはこういうことを思っているはずだ、などという判断をしないこと。

ただただ、相手と向き合ってみて、相手の立場に立ってあげると良いかと思います。そうすることで相手を感じる事ができると思います。理屈ではなく、感覚として相手のことを理解することにつながってくると思うのです。

勿論、コミュニケーションですから自分が思うことも無理のない範囲で遠慮なく伝えましょう。相手のこともまろごと判断を交えずに付き合っているのですから自分の感じていることも遠慮なく表現して良いのです。

遠慮なく伝えることを極端にやるとあなたのことを嫌う人も出てくるかもしれませんが、実は問題ないのです。なぜなら、本音を出して嫌うような人間関係は本当にわかりあえる関係ではないからです。勿論、職場の上司部下同僚といった逃げられない人間関係であまりおもいき

ったことはやらないほうが良いかと思いますが、無理のない範囲でやるなら自分の本音を出してみるのは有益だと思います。

そもそもあなたは相手の立場を感じてものをいっているはずですからちゃんとやれているならば、不都合なことは起こらないと思います。

発信物の背景を感じる

情報というものに触れる際にもその背景を想像してみましょう。ギターの実習法でもなんでも良いんですが、その情報に触れた時にその背景、つまり、発信者の思いや、考え、そういうものを感じようとしてみましょう。

もちろん、感じないこともあるでしょうが、それはそれとして置いておいたら良いと思います。理屈は抜きにして感覚的に背景を想像してみると良いかと思います。

こういうことをやっていくと、直観が働くようになると思います。結果、その情報に触れただけで「これは正しい」と感じる情報がでてくるようになると思います。

そういうものは自然と実践したくなるはず。なので素直に実践しましょう。

こんな感じでしょうか。要するに思考や理屈というものを後回しにするわけです。そうやって感覚をメインに据えてことに当たるわけです。思考や理屈なんてものはあとからちゃんといってくるのです。そもそも、僕たちは思うような結果を得るためにやっているわけです。理屈の納得がほしいわけではないはず。

よく言われる例ですが、明かりをつけるのに電流の流れを知る必要はありません。電気がどのようにプログラムされた配線を通るのか知る必要はありません。明かりがつけば良いわけです。

これと同じなのです。理屈がわかってないと何も出来ない、というのは実はおかしいのです。

人間の意識には表層意識と深層意識があると言われています。顕在意識、潜在意識という呼び方をすることもあります。表層意識というのは僕たちがいわゆる思考をする時に働く意識。つまりコントロールできる部分です。一方、深層意識の方は知覚することが出来ません。しかし、常に働いており僕たちは深層意識の働きなくては生きられないと言われています。

例えば、心臓は絶えず脈打っているはずですが、これは深層意識の働きだと言われています。深層意識の中に生存がプログラムされた結果、心臓も血液も絶えず体内で動くこととされているわけです。そして、深層意識は記憶の貯蔵庫というイメージのものらしく、ありとあらゆる記憶を貯蔵している、みたいな話もあります。

友達と会話して「あれあれ、なんだっけ？あれだよ、あれ」ということがありますよね。一生懸命思い出そうとするんだけどなかなか思い出せない。その時に一生懸命思い出そうとするんだけど思い出せない。で、諦めて家に帰ったら思い出す、という体験は誰にでもあるでしょう。これは深層意識の働きだと言われています。

深層意識は意識全体の95%、表層意識はたったの5%くらい、と言われています。つまり、意識全体で見ると僕たちがコントロールできるのはマックス5%だということです。圧倒的に深層意識のほうがシェアをしめています。

ということは、深層意識にある力をつかったほうが良いわけですが、これは知覚出来ないわけですから僕らの意のままにはならないわけです。でも、さっきのひらめきの例でもわかりますが、知識を入れようとしたり、思考したりといったいわゆる知性による活動が黙ると深層意識は活性化するわけです。そして、現実をコントロールしたい、という「抵抗」をやめることでも深層意識は働き始めます。

ということからも感じることを優先させたほうが良いわけです。

最後に

僕がこの電子書籍でいいたかったこと。それは・・・
感じよう、もっと自分の感覚を信用しよう
ということです。

僕たちはあなたが想像しているよりも頭を働かせることに一生懸命になっています。それは日本人としての特性にもあってない上に、あなたの持っている力のうちのほんの少しの部分しか使っていないことになるのです。

ぜひ感覚を中心に据えてギターをやってみてくださいね。
そして、日常生活も感覚中心にしていただけるとギター練習にもなるのです。

お願い

電子書籍はいかがだったでしょうか。
何かお役に立てたら嬉しいです。

実はここまで読んでくれたあなたに二つのお願いがございます。

あなたもご存知のように僕はブログでこの電子書籍を公開しています。きっとあなたが今読んでくれているのもそうでしょう。そして、ブログを色々見てもらえるとわかるのですが、僕がやっている情報発信はメルマガがメインです。

そこで、もし、この電子書籍の内容を面白がってもらえるなら是非、メルマガも読んでほしいと思っています。

もし、よかったら読んでみてください。もちろん登録も解除も無料で、しかもワンクリックで解除できるようになっています。

fourleaf guitar lesson 公式メルマガ登録ページ

<https://fourleafco.jp/p/r/mLmcb8gA>

そして、もう一つのおねがいなのですが、もし、この電子書籍を気に入っていただけたらご紹介していただけないでしょうか？

僕はギタリストであり、ギター講師です。ギター弾きがこういう内容のことを書くのは普通無いことです。そして、人は見慣れないものを見ると防衛反応を示しがちです。だから、当然こういうことを公にすると賛否が起こるのは覚悟しています。そして中にはギター弾きが語る内容にふさわしくないと感じて信用してもらえない可能性があることも重々承知しています。

でも、長年、沢山の生徒さんをサポートさせてもらって思うことがこの内容なのです。ギターの技術に対する向き合い方や技術の習得方法、音楽活動をどうやってスムーズにさせていくか？という実用的な内容もちろん重要です。

しかし、そういうものもこの電子書籍で書いたような内容が土台に無いと空振りしてしまうのです。そして、これは既に書かせてもらったように僕たち戦後生まれにはどうしようもない部分だったりするのです。

でも、だからこそ、こういうことを知っていただけるとそれだけで僕たちは日本人なのだからなにか変化が訪れてもおかしくないと思っています。だからこそ賛否が起ころうが、信用してもらえなかりょうが公開することにしました。

だから、沢山のの人にこの内容を知っていただきたくてこんなお願いをしています。是非、この電子書籍を広めてください。

とはいえもちろん無理する必要はありませんし、「良い」と評価してくださる場合だけで構いません。是非、ご紹介してください。

紹介の仕方としてはどんなやり方でも構いませんが、以下のページをリアルのお友達やインターネットで紹介していただけると嬉しいです。

紹介 URL

<https://guitarkuronin.com/freecourse.html>

勝手なお願いになりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

最後までご覧いただきありがとうございました。

奥田 喜聖

追記

もし、この電子書籍をネットで広めてくれるということであれば、紹介してくれた URL を送ってもらえると個人的に嬉しいので、広めてくれた場合は以下のアドレスに紹介してくれた URL を送ってください。

勿論、リアルのお友達に直に読ませていただいた場合はその時の模様を聞かせていただけると嬉しいです。

紹介報告メールアドレス

info@fourleafsupport.com

最後までご覧いただきありがとうございました。



発行人：株式会社 fourleaf

奥田 喜聖

メルマガ：[fourleaf guitar lesson 公式メルマガ](#)

メールアドレス：info@fourleafsupport.com

ブログ：[ギターホントの話](#)

HP：[fourleaf guitar lesson](#)