

## 論文の概要及び審査結果の要旨

氏名	: 新山真弓
学位の種類	: 博士 (教育学)
学位記番号	: 乙第1号
学位授与の要件	: 大阪総合保育大学学位規程第12条
学位授与の日付	: 平成27年10月25日
学位論文題目	: 音楽表現におけるリラクゼーション技法の効果に関する研究
論文審査委員	: 主査 山崎高哉 (大阪総合保育大学教授・博士 (教育学)) 副査 大方美香 (大阪総合保育大学教授・修士 (教育学)) 副査 弘田陽介 (大阪総合保育大学専任講師・博士 (教育学))

### 〔1〕論文の概要

人前で何かを行う時、自己最高のパフォーマンスを披露することを目標に、日々弛まぬ練習を積み重ねてきたにもかかわらず、過度な緊張により実力を発揮できない状態を一般に「あがり」—演奏本番時における「あがり」は「ステージ・フライト (stage fright : 舞台恐怖)」—と呼ばれている。本論文は、ストレスによって起こる反応を軽減する「リラクゼーション (relaxation)」技法、なかでも「自律訓練法 (Autogenic Training ; 以下 AT と記す)」や「10 秒呼吸法」を実施し、演奏本番における「ステージ・フライト」並びに音楽教育分野における「あがり」の抑制効果を実証的に検討した理論的かつ実践的に有意義な学際的研究である。

本論文の構成は、

序章

第1章 音楽表現における「ステージ・フライト」とその抑制法

第2章 「ステージ・フライト」抑制法としてのリラクゼーション技法

第3章 演奏本番時におけるリラクゼーション技法の有効性と効果

第4章 教育分野におけるリラクゼーション技法の有効性と効果

終章—総合考察

から成っている。以下に各章の概要について述べる。

序章において、論者は、本論文の目的として、次の二つを挙げている。

一つは、演奏本番時の心理的・身体的不安度や成功度を基に、演奏時における「ステージ・フライト」の抑制法の必要性やその応用可能性を検討することである。それにより、論者は、誰もが効率的に実力を発揮できる「ステージ・フライト」の抑制法を広く一般化する

必要性を示すとともに、その実践が演奏行為のみならず、演奏本番時の音楽表現に及ぼす影響を検討し、演奏者の音楽表現を支える一要因に成り得るかどうかを明らかにしている。

今一つは、音楽教育分野におけるリラクゼーション技法の応用による学習効果への影響を検討するとともに、教員養成課程の授業における、特にピアノ実技試験時の「あがり」抑制に対するリラクゼーションの効果についても明らかにすることである。それにより、論者は、保育・教育現場の実践において保育者や教員がリラクゼーション技法を実施し、「あがり」を抑制することによって、ピアノ演奏に対する苦手意識の軽減等に繋がるかを検討している。

第1章では、「ステージ・フライト」とその抑制法の必要性とその具体的な対処法としてリラクゼーション技法が解説されている。

第1節では、論者は、まず「あがり」を「プレッシャーに耐えきれず、準備してきたパフォーマンスを遂行できない状態」と説明し、「あがり」と「緊張」との違いについて、「緊張」は自己コントロールが効く状態であるが、「あがり」は心やパフォーマンスの制御不能の状態と述べ、「ステージ・フライト」については、「プロやアマチュアを問わず、演奏本番時（等）において、過度の緊張により、十分な練習を行ってきたにもかかわらず、実力を発揮できない状態」と定義している。

第2節では、スポーツ分野において、1960年の日本体育協会スポーツ科学委員会による「あがりの研究—中間報告」以来、科学的・実証的に研究されてきた「あがり」の対処法が詳しく紹介されるとともに、音楽分野における「ステージ・フライト」の抑制法に関する研究は、スポーツ分野と比較して極めて少なく、音楽分野におけるメンタル・トレーニングの意識の低さが批判されている。

第3節で、論者は、音楽分野における「あがり」に関する先行研究を検討し、音楽分野においては、プロの演奏者や学校の教育現場で意図的・継続的、また効率的に実力を発揮できる「あがり」抑制法が提案されているとは言い切れないと結論している。

第4節では、音楽分野におけるリラクゼーション技法の実践的研究は未だなされていないので、論者は、演奏会本番での「ステージ・フライト」の抑制にリラクゼーション技法が有効ではないか、また、音楽教育分野における「あがり」の抑制や教育的支援としてリラクゼーション技法を応用できないか、検討したとしている。

第2章で、論者は、「あがり」抑制法の一つとして挙げられるリラクゼーション技法について定義するとともに、その効果や種類について紹介している。特に、スポーツ分野や医療分野、教育分野において、すでに効果を上げている「10秒呼吸法」やATについて、その特徴、効果、実践方法等が詳しく解説されている。

第1節では、これまで十分に定義されてこなかったリラクゼーションがReilly, C. M.によって2000年に「ストレスによって起こる反応を軽減すること」と定義され、その後、医学的見地より、「ストレスと相反する概念で、心身が緊張した状態へ働きかけることによって生じる反応や効果であり、心身のバランスがとれた望ましい状態への変化」、心理学的見

地よりは、「からだに過剰・不当な緊張が生じたら、それを自分で適切に弛めて解消するような自己努力の仕方を身につける方法」と定義されていることが紹介されている。

第2節では、リラクゼーションの効果として、疲労回復、エネルギーの蓄積、仕事や勉強の能率向上、過敏状態の鎮静化、身体的疼痛や精神的苦痛の緩和等が挙げられている。このようなリラクゼーションの効果は、個人の身体的・精神的傾向の改善に寄与するばかりでなく、個人の属する集団の維持機能や達成機能にも大いに貢献し、リラクゼーション技法による訓練が演奏本番時の「あがり」抑制や学校の教育現場におけるストレスの改善等の方法として十分効果があると指摘されている。

第3節で、論者は、「リラクゼーション技法」を「リラックスした時の心身に及ぼす効果を、心身医学的立場から科学的に検証されたものであり、習得しやすいように段階的かつ体系的にまとめられたものである」と定義し、そのリラクゼーション技法を「環境調整的技法」と「主体的技法」に分けている。環境調整的技法は、外部からの働きかけが中心となる技法であり、それには色彩療法、受動的音楽療法、芳香療法等がある。それに対し、主体的技法は、自分自身が自ら主体的に取り組む方法で、その代表的な技法には、10秒呼吸法、自律訓練法、漸進性弛緩法（筋弛緩法）や動作法（セルフリラクゼーション・肩の弛め）、イメージ法等がある。

なかでも10秒呼吸法は腹式呼吸を積極的に活用して、心身の健康の回復・維持・増進に役立てる方法であり、その心理的な効果に、ストレス耐性の向上、内省力や自己向上性の増大、創造性や問題解決能力の向上などがあると紹介されている。

ATは、1932年にドイツの精神科医シュルツ(Schultz, J. H.)によって創始された心身医学的な治療法であり、体の調子が良くなる催眠状態の特徴に注目し、それを自分自身で暗示によって作り出せるように体系化したものである。ATの特徴として、①手足の力が抜けて、心地良く、重たいような感じがする、②手足の末端の皮膚温が上がり温かい感じがする、③呼吸や心拍がゆったりとする等のような状態を作り出すために「重たい」「温かい」等の自己暗示を訓練し、短時間に心身のリラックスや自律神経のバランスの調整を図ることが挙げられ、ATの効果としては、疲労回復、自律神経系の安定、鎮静効果、能率の向上、内省心の獲得、苦痛の除去等が挙げられている。

実践上のポイントとしては、リラクゼーションは「緊張の適切なコントロールを身につけることにより、心身の健康の回復・維持・増進を図る自己コントロール法」で、最終目的は、いつでも、どこでも、一人で活用できるようになることにあるので、一度の導入と体験だけではなく、習得し活用できるようになるまで段階的・継続的な取り組みを計画的に行うことが重要であると指摘されている。

第3章では、プロの演奏者に対してATとイメージを描く練習によって、技能の向上や実力発揮を図るメンタルトレーニングである「イメージ・トレーニング(Image Training;以下ITと記す)を併用することによって、演奏本番時における「ステージ・フライト」が抑制され、演奏者本来の実力が十分に発揮されるかどうかを検討されている。

第1節で、論者は、プロの演奏者に対してATとITを併用することにより、演奏会での本番時に情緒のコントロールが促進され、「ステージ・フライト」の抑制や演奏者の実力の十分な発揮に繋がるかどうかを検討している。ITの声かけは、毎日行うものと週1回行うものに分かれ、毎日行う声かけの内容は「自分らしさを十分に表現でき、満足できる演奏（会）ができる」（声かけ1）であり、週1回行う声かけの内容は「どんな不測の事態が起こっても冷静に対処できる」（声かけ2）、「自分の演奏に観衆が酔う」（声かけ3）、「ステージではリラックスしながら、しかも演奏は集中できる」（声かけ4）であった。そして、4回の演奏本番時におけるATの実施方法や声かけの内容、イメージ・リハーサル(Image Rehearsal)の内容や実施方法が示されるとともに、各演奏本番時の暗譜やミスタッチ不安等の心理的反応や手・足の震え等の身体的反応が測定され、ソロ・リサイタルまでの4回の演奏時の不安軽減や出来栄えが比較されている。その結果、ATとITの併用により、演奏本番時における集中力向上、適度な緊張保持、生理的反応の低減、イメージ想起能力の向上に効果が認められた。特に演奏本番時での不測の事態に対する緊張緩和と適切な対処法に有効であり、パフォーマンスの向上及び安定化の可能性が明らかになった。また、演奏本番時までの練習計画を練って実行する傾向が強まり、各曲に関する不安も軽減されることが確認された。

第2節では、論者は、ジョイント・コンサートに出演した9組の演奏者を対象に、AT・ITによる「ステージ・フライト」抑制法を実施した演奏者と自身の方法でITを実施した演奏者、それに「ステージ・フライト」対策を実施しなかった演奏者の本番時までの不安度の経過を比較することによって、AT・IT併用の有効性について検討している。その結果、演奏会本番時における訓練による「ステージ・フライト」対策の実施の必要性が明らかになり、その方法として、ATとITを併用することが有効であることが確認された。さらに、ATとITとの併用は、本番時における集中力向上、適度な緊張保持、生理的反応の低減、イメージ想起能力の向上、本番時までの綿密な練習計画の作成と実行に繋がることが確認された。

第4章で、論者は、音楽教育分野にリラクゼーション技法を応用することによって、どのようなリラクゼーション効果が得られるかについて実際の授業場面で検討している。

第1節では、兵庫県内の教員養成系大学の音楽専修の学生11名を対象として、授業科目「ソルフェージュ」にATを応用し、ATの学習効果に及ぼす影響が検討されている。授業科目「ソルフェージュ」は、講義形式等の他の授業とは授業形態や内容が異なり、聴音の書き取りや視唱等がある。ソルフェージュ能力は、早教育で習得することが望ましいとされているため、入学以前にソルフェージュ教育を受けた経験のある受講生と経験のない受講生との理解度の差を縮めることは、極めて困難である。なぜなら、ソルフェージュ教育の未経験者が経験者との当初の歴然とした実力差から極度に苦手意識をもち、それを克服できず、また、授業を受けること自体にストレスを抱えているからである。そのため、苦手意識を克服すること並びに過度の緊張による学習効果及び試験結果への弊害を除去することを目指し、ATを授業科目「ソルフェージュ」に応用し、その学習効果に及ぼす影響が検討された。その結果、

AT 条件群と対照群との間に、学習成績における有意な差が認められ、授業科目「ソルフェージュ」へのATの応用は、不安の軽減や緊張の緩和により学習効果を促進させ、成績下降者が減少し、成績上昇者が増加するという学習効果を及ぼすことが認められた。

第2節では、兵庫県下の小学校の児童196名を対象として、環境調整的技法の受動的音楽療法の鑑賞療法を参考に、リラクセーション技法として音楽鑑賞を授業前に実施することにより、授業時のストレス軽減や学習態度に及ぼす影響が検討されている。その結果、児童のストレスの緩和に有意差は認められなかったが、授業時にリラクセーション効果が現れ、集中力の向上及び緊張の緩和（落ち着き）が認められた。

第3節では、兵庫県内の教員養成系大学の大学生14名を対象に、授業科目「芸術総合演習」のピアノ初見視奏試験時に10秒呼吸法を応用し、不安の軽減や緊張の緩和により「あがり」を抑制させる効果が検討されている。その結果、高いリラクセス効果が認められ、演奏時における緊張感が程よく軽減され、10秒呼吸法が「あがり」抑制に有効であることが認められた。

なお、本章の論述は、主に論者が筆頭著者として執筆した共著論文に基づいているが、それらが掲載された学術誌と他の共著者との分担内容は以下の通りである。

第1節 新山真弓・藤原忠雄 「教員養成大学における授業科目『ソルフェージュ』に及ぼす自律訓練法の効果に関する研究」 兵庫教育大学学校教育学部附属実技教育研究指導センター実技教育研究15 2000年3月 pp.13-17

- ・新山真弓 — 調査計画、調査の実施、アンケート調査の分析、執筆のまとめ
- ・藤原忠雄 — 調査計画、調査の実施、ATの指導、心理分析

第2節 新山真弓・山田恭子・名須川知子 「音楽鑑賞が児童のストレス反応と学習態度に与える効果の検討」 教育大学協会研究年報第30集 2012年3月 pp.45-53

- ・新山真弓 — 調査計画、調査の実施、課題曲の選択、アンケート調査の分析、執筆のまとめ
- ・山田恭子 — 調査計画、調査の実施、心理分析、アンケートの調査
- ・名須川知子 — 調査計画、調査の実施、アンケート調査の分析及びまとめ

第3節 新山真弓・田爪宏治・名須川知子 「教員養成系大学の学生におけるピアノ実技の『あがり』抑制効果に関する検討 —10秒呼吸法を活用して—」 教育大学協会研究年報第33集 2015年3月 pp.1-12

- ・新山真弓 — 調査計画、調査の実施、課題曲の作曲、10秒呼吸法の指導、アンケート調査の分析、執筆のまとめ

- ・田爪宏治 — 調査計画、心理分析、アンケート調査の分析
- ・名須川知子 — 調査計画、アンケート調査の分析及びまとめ

また、論者がこれらの共著論文を大阪総合保育大学大学院児童保育研究科へ博士(教育学)の学位申請論文として提出することを承諾するとともに、当該論文を自らの学位論文として過去においても使用せず、また将来においても使用しないという承諾書が他の全ての共著者から研究科長宛に出されていることを付記する。

終章—総合考察において、論者は、第1節で、演奏者が表現に至るまでのプロセスを示し、演奏者にとって「ステージ・フライト」の抑制が、単に演奏するという行為に留まらず、音楽表現に及ぼす影響について論じている。また、「ステージ・フライト」の抑制は、演奏本番時での身・心への対処、気持ちの切り替えへの対処、緊張感と持続力の保持、適度なリラックスに繋がり、音楽表現を支える一要因となることが明らかにされ、論者自身の考案になる、演奏会当日までのATの効果に関するモデル1及び演奏会当日のATの効果に関するモデル2が提示されている。さらに、「緊張」は演奏者にとってマイナスではなく、むしろ実力発揮には必要であることにも論及されている。

第2節では、演奏本番時の「ステージ・フライト」の抑制法として、AT・IT併用の有効性や妥当性、AT習得までの問題点や「ステージ・フライト」の抑制法が定着しない演奏者側の問題点が指摘されている。

第3節で、論者は、リラクセーション技法の教育実践への可能性と今後の課題について論述している。「ステージ・フライト」の抑制法の方略としては、①演奏領域におけるATの応用の実践集などの作成、②レスナー向けの研修会の充実、③「ステージ・フライト」抑制法としてのATの教材化の3点が挙げられている。

また、論者は、教育分野において、小学校等での授業開始時のリラクセーション技法としての音楽鑑賞、教員養成系大学、芸術大学や音楽大学・音楽高校等での支援として10秒呼吸法、AT等の応用を提案するとともに、美術分野や芸術全般、研究分野等への10秒呼吸法、AT等の応用についても提案している。

最後に、論者は、ピアノ演奏や伴奏が最も多く実施される保育・幼児教育の現場において、ピアノ演奏時の「あがり」が抑制され、それによりピアノ演奏に対する苦手意識の軽減にまで繋がる可能性のある、リラクセーション技法、特に10秒呼吸法を実施する必要性を提案している。

## 〔2〕 審査結果の要旨

本論文は、スポーツ分野及び音楽分野、それに保育・教育現場における「あがり」を抑制するために、「リラクセーション」技法の中の主体的技法であるATとITを併用したり、「10秒呼吸法」を実施したりして、演奏者の演奏本番時における「ステージ・フライト」の抑制並びに音楽教育分野における「あがり」の緩和とその学習効果に及ぼす影響等を実証的

に検討した理論的かつ実践的な、学際的にして独創的な研究である。

本論文の意義は、第一に、「あがり」について、主にスポーツ分野や心理学の分野では多くの科学的・実証的研究が成されてきたにもかかわらず、音楽分野では「あがり」「ステージ・フライト」の抑制法の必要性やその応用可能性に関する実証的研究が極めて少ない中であって、論者が、スポーツ分野における先行研究を参考にして、「あがり」対策に有効であるとされていたリラクゼーション技法の中の主体的技法であるATとIT、さらには10秒呼吸法を、まずプロの演奏者に適用し、そのリサイタルやジョイントリサイタルにおける「ステージ・フライト」の抑制に有効であるか否か、また、演奏本番時の音楽表現の向上に繋がるか否かについて実証的に検証したところにある。

本論文から、リラクゼーション技法がプロの演奏家の演奏本番時の「ステージ・フライト」の抑制に有益な効果をもたらすことが実証された最も代表的な結果を掲げておこう。

① ATにはリラックス効果があり、過度の緊張をコントロールし、「ステージ・フライト」の身体的現象である手・足の震えや冷え、冷や汗や吐き気等を軽減し、防ぐ効果がある。

② ATは「ステージ・フライト」の原因である予期不安や臨場不安、また状態不安の軽減方法として、さらに演奏本番時での緊張緩和と不測の事態に対する適切な対処法として有効である。

③ 「ステージ・フライト」対策として、ATとITを併用することによって、演奏本番時における集中力向上、適度な緊張保持、生理的反応の低減、イメージ想起能力の向上、パフォーマンスの向上及び安定化にも効果がある。

④ ATとITの併用にはまた、演奏本番時までの練習計画を練って実行する傾向を強め、各曲に関する不安をも軽減させる効果が認められる。

本論文の意義は、第二に、保育・教育現場でのピアノ演奏時や教員養成系大学・芸術大学・音楽大学等におけるピアノ演奏学習・試験時における「あがり」の抑制法に関連した先行研究が稀である中で、論者がリラクゼーション技法を、次に音楽教育分野に応用して、「あがり」の緩和とその学習効果に及ぼす影響を実証的に検証することによって、次のような有益な結果を得たところにある。

① ATを授業科目「ソルフェージュ」に応用すれば、授業時の不安の軽減や緊張の緩和により、学習効果を促進し、成績下降者が減少し、成績上昇者が増加するという有意な効果を及ぼす。また、試験に対する緊張が適切なレベルで維持され、試験時の「あがり」も軽減される。

② 10秒呼吸法を教員養成系大学におけるピアノ実技試験に応用すれば、受講生はリラックス効果を実感し、演奏試験時における緊張感が軽減され、実力発揮等に繋がる。

③ リラクゼーション技法としての音楽鑑賞を小学校等での授業始めに応用すれば、授業への心の準備や雰囲気づくりができ、リラックス効果や学習への取り組み（落ち着き・集中力の向上）や内容の定着を高めるとともに、学級の教育環境の改善にも効果がある。

さらに、論者は、これらの結果に基づき、小学校等での授業開始時の音楽鑑賞及び教員養成系大学・芸術大学・音楽大学等におけるピアノ演奏に対する苦手意識や過度の緊張の克

服等への教育支援として10秒呼吸法、AT等の応用を提案し、また保育・幼児教育現場におけるピアノ演奏時の「あがり」抑制やピアノ演奏に対する苦手意識の軽減のために、10秒呼吸法を提案しているところに、本論文の第三の意義がある。今後、音楽教育分野や保育・教育分野における実践に大いに寄与することになるであろう。

加えて、論者自身が心理学の研究者であると同時に演奏家であることによって、また自らAT及びIT、10秒呼吸法の訓練を受け、それらを習得することによって、練習時と本番時の演奏表現に格差がなくなり、より確実なものになったこと、作品による苦手意識や演奏上の苦手箇所への異常な執着も消え、本番を迎えることへの不安が減少し、安心して睡眠が十分取れ、体力維持に繋がったこと、そして、本番が待ち遠しいという、本番への快感情が増大したことなどを実感し、演奏すること自体への自信が付き、音楽表現に対する意識への余裕が生まれたという演奏会における主観的成功感が具体的かつ詳細に報告されており、演奏家間に訓練による「ステージ・フライト」対策実施の必要性の認識を普及させるのに貢献するところにも、本論文の第四の意義が認められる。

最後に、論者は、上述のように、「あがり」の抑制に関するスポーツ分野における数多くの先行研究を隈なく検討し、そこで明らかにされている「あがり」の抑制法として有効なATとITを音楽分野に応用し、「ステージ・フライト」対策に対する綿密で包括的な実証研究によって、「ステージ・フライト」の抑制に役立つ指針を導き出している。また、論者は、ATは元来熟達した指導者の下でこそ実践可能であり、授業者自身による実施に頼らざるを得ない教育現場では導入が困難であるので、比較的取り組みやすく、実施時間も1~2分で完了する10秒呼吸法に注目して、教員養成系大学の学生を対象として、授業科目「芸術総合演習」のピアノ初見視奏試験において活用した結果、高いリラックス効果があり、演奏時における緊張感が程よく軽減され、10秒呼吸法が意図的・継続的に応用できる「あがり」抑制法であることを確認している。その結果を基に、論者は、保育・教育の実践場面において、ピアノ演奏の一つの技術として、またピアノの苦手意識の軽減の一助として、教員及び保育者養成校と現場の教員・保育者に10秒呼吸法の実施を提案している。さらに、論者は、リラクセーションの効果が個人の身体的・精神的傾向の改善に寄与するばかりでなく、個人の属する集団の維持機能や達成機能にも大いに貢献することに着目して、小学校の児童を対象として、リラクセーション技法として音楽鑑賞を授業前に実施し、その結果、ストレスの軽減は認められなかったものの、リラクセーション効果が現れ、集中力の向上及び緊張の緩和（落ち着き）が認められたことを実証している。このように、心理学的研究を中心にして、スポーツ分野と医療分野、音楽分野、保育・教育分野にまたがる理論的かつ実践的な知見を新たに多数提出しているところに、本論文の顕著な学際性が認められ、そこに本論文の第五の意義があると言えよう。

本論文は、以上のように、高く評価すべき独創性や学際性を豊かに備えているが、博士学位請求論文公開審査会において審査委員により出された質問や問題点の指摘とそれに対する論者の応答について主なものを記すことにする。

第一に、博士論文、とりわけ論文博士請求論文においては、論者のこれまでの研究業績の集大成であることが重要なポイントの一つであるが、参考文献欄に記載されている論者の著作『音楽表現における準備技法論—ステージ・フライトを乗り越える—』（2009年刊）が初出一覧中に見当たらない、この著作と本論文との関連はいかなるものかとの質問がなされた。それに対して、論者は、この著作では、リラクセーション技法のうちのATを音楽分野、特に演奏会本番時や大学の音楽教育分野に適用した結果を啓発的に書き表したもので、本論文の第1章から第3章と関連していると言えるが、本論文においては、学術論文としての厳密性を高めるために、著作の論述に多くの箇所を加除修正を行ったと答えた。

第二に、演奏者からデータを取得するのは、たしかに難しいであろうが、アンケート調査のデータ数が少ないのではないかとの指摘があった。それに対し、論者は、心理学等では数値を重視する傾向があるが、演奏会という場面においては、数値からの分析だけではなく、質問紙から読み取れる一つ一つの意味を重視し、質的研究を心掛けたこと、演奏者の主観的成功感を具体的かつ詳細に論じようとしたこと、リラクセーション技法研究者

が、演奏本番時におけるリラクセーション技法の有効性を数値で表し得たとしても、それは推測の域を超えることはないし、また、その有効性をいかに主張したとしても、それらを論じることは困難であり、その信頼性も高いとは言えないので、リラクセーション技法が演奏表現に及ぼす影響を自らの演奏者としての立場から考察を加えようとしたことを強調した。

第三に、論者に対して、第3章第2節で、ジョイント・コンサートに出演した9組の演奏者を対象に、AT・ITによる「ステージ・フライト」抑制法を実施した演奏者と自身の方法でITを実施した演奏者、それに「ステージ・フライト」対策を全く実施しなかった演奏者の本番時までの不安度の経過を比較することによって、AT・IT併用の有効性について検討しているが、この実験が、「プラシーボ(偽薬)効果」がある、つまり薬理学的に効果のない薬でも「これはよく効く」と言って患者に与えると、暗示作用で効果が認められるという可能性について考えたことはないか、論者は条件群と対照群とに分けて検討しているが、しかし、「あがり対策」としてAT・ITを行った群と何もしていない群では、客観的な比較研究と言えるのかとの本質的な問いが出された。この点に関して、論者から明確な回答はなかったが、「ステージ・フライト」対策と「プラシーボ(偽薬)効果」との関連については、今後の研究の課題として究明が必要とされるであろう。

第四に、「あがる」という現象について、何が「あがる」のか、もう少し指標をきちんとする必要があるのではないか、「心臓がドキドキ」などは主観的である。もちろん、芸術家が実際の演奏の際に記述した主観性に基づいた表現を採用するのはよいが、もしそうならば、その方法論を提示すべきではないかとの指摘もあった。それに対して、論者は「心臓がドキドキ」は「心拍数の増加」など、より客観的、学術的な表現に改めると答えた。それと

関連して、本文中に専門用語が定義または説明なしに使われているのが散見されるので、専門用語について定義や説明のより一層の厳密化が必要であるとの指摘も出された。

第五に、様々な呼吸法、例えば、安倍首相が行っている「4—7—8呼吸法」などについて紹介がなされている中で、論者はなぜ「10秒呼吸法」を選んで、実施したのかと問われたが、それに対して論者は、その「取り組みやすさ」と「害のなさ」を挙げ、今後の課題として他のリクラセーション技法も実施し、調査・検討を加えて行きたいと述べた。

以上、審査委員により出された本論文の主な質問や問題点の指摘を列挙した。たしかに、本論文にはいくつかの問題点が含まれているが、しかし、論者自身も指摘を受けて修正できる点はすぐに修正すると答え、すぐに修正できないものについては、今後の課題としてその解決に向かって研究を継続する旨、表明した。したがって、これらの問題点は、博士論文としての価値を損なうものではない。

よって、本論文は、博士（教育学）の学位(乙種)を授与するにふさわしい論文と認める。