



2018年度名古屋音楽大学 音楽学部学科公開講座

パフォーマンス不安の理解と対処法 ～音楽療法からのヒント～

パフォーマンス不安とは、人が「自分が評価される」と考えた状況において感じる不安のことを言います。本講座ではパフォーマンス不安を感じた時にどのような症状が現れるか、そしてどのような原因が考えられるか（特に心理的な弱さが生じやすい成育歴的な原因）を理解し、また対処法として音楽療法の介入や、呼吸法・瞑想法などの短期・長期的なテクニックを紹介し、舞台上でのパフォーマンスに不安を抱えている方はもちろん、さまざまな日常生活の場面（例えば電話での会話、初対面の人や異性との会話、人前でのスピーチなど）で、緊張から本来の実力が発揮できないと感じている方にお勧めします。

<日時> 2018年7月11日 (水)

午前9時00分から10時30分

または

午前10時40分から午後0時10分*

* 1限も2限も同じ内容になります。公欠にはなりません。パフォーマンス不安がある学生は、積極的に参加してください。

<場所> 名古屋音楽大学奏楽館A402

(名古屋市中村区稲葉地町7-1)

<料金> 無料 (一般の方も入場可)



講師：小宮 暖 (こみやだん)

桐朋学園大学ピアノ科卒業

ニューヨーク大学大学院音楽療法科修士課程修了、ニューヨーク分析的音楽療法研究所訓練課程終了
米国認定音楽療法士 (MT-BC)、分析的音楽療法士 (AMT)、桐朋学園大学、国立音楽大学、国際音楽療法学院、非常勤講師。横浜にて分析的音楽療法の部屋『音の庭』を開業。一般の方、音楽家を対象とした分析的音楽療法の個人/グループセッション、講座を提供している。

<http://amt.p1.bindsite.jp/>