

本音引き出し個性発揮

自分らしさ見つけるボーカルコーチ Kengoさんに聞く

吉田研吾（よしだ けんご、Kengo）さん ボーカルコーチ、ボーカリスト。5歳からピアノに親しむ。中学生でベースを始め、大学までバンド活動に熱中する。大学卒業後、楽器会社やカナダ留学などを経て歌手に。2003年からボイストレーナーとしてのキャリアをスタートし、08年に独立。ボイストレーニング教室「Y'd Voice（ワイドボイス）」経営。

指導したアーティストをオリコンチャート1位や日本武道館の単独公演に導く。テレビ出演や取材協力も多数。カラオケグランプリ審査委員も務める。1977年生まれ、東京・杉並区出身。

—Kengoさんはビジョンに「自分らしさを見つめるコーチングをやって、ワクワクしながら能力を発揮していく人を増やす」を掲げています。どのようなメッセージなのでしょう

「私はボイストレーナーとして生徒さんにレッスンをしてきました。歌が上手になりたい人や、プロの歌手を目指す方が多くやってきます。私は先生として、プロになるための練習方法や活動について提案します」

「ところが、プロになりたいと口では言っている人でも、実際はそうした提案をやってこない場合が多いんです。例えばオーディション受けるにはデモテープ作らないといけません。音源を作るために、次のレッスンまでに何を歌うか決めてきてと言ってもやってきません。私はどうしてそうした例が多いのか疑問に思ってきました」

「そうした生徒さんにどうしてプロになりたいのと改めて聞いていくうちに、その理由がわかってきました。」

そうした人の多くは、自分に自信がなかったり、自分がダメな人間だと思っていたりします。だからこそ、プロになって『脚光を浴びてちやほやされたい』とか『人を見返してやりたい』といった思いがあるのです。歌が上手になりたいというのは、承認欲求からなんです。特にプロになりたいと言っている人ほどそういう人が多いという印象があります。そうした生徒さんは上達しません」

本当にしたいこと 生徒と探す

一課題をやらない生徒にはどう声をかけるのですか

「私は基本的に、やりたくないことはやらなくていいよという考え方を持っています。提案をやっても『やりたくないことはやらなくていいよ』という考え方です」

「代わりにそうした生徒さんには『あなたの本当にやりたいことはなんだろうね』と聞きます。すると例えば、今やっている仕事はどうしても嫌だから好きな歌で食べていけるならその方がいい、といったその人の考え方が見えてきます。それなら、その人にとっての一番の課題は歌というよりは、仕事が嫌だからやめたいということになると思います。私はそうしたやり取りから、その人が本当はどう生きていきたいのか考えていくことをおもしろいと感じるようになりました」

一上達する人とそうでない人は、どのような違いがありますか

「個人的な基準は、楽しんでやっているかどうかです。歌には自分軸と他人軸が出てきます。例えば、歌の大事なことの1つに腹式呼吸があります。他人軸の人は、腹式呼吸をしないといけないものとして歌っています。それに音程がずれたらいけないという思っているから、音程がずれると『うわっ』とした顔で歌う

のです。自分軸で歌っている人は、できてもできなくても気にせず楽しく歌っています。そんな違いがあります」

—Kengoさんは、どうして「やりたくなければやらなくていい」という考えをもっているのですか

「自分が嫌だと思うことを無理やり頑張って上手くいった経験があまりないからです。逆に言うと、好きなことや楽しいことをやることでここまでやってこれたと思っています」

「中学時代の経験が大きいです。私は初め、テニス部に入りました。親から運動部に入って体を鍛えろと言われたからです。テニス部を選んだのは、サッカー部やアメフト部などに比べればまだ楽かなと思ったためです。実際はすごく厳しい部活でした。落ちこぼれでした。部活には強い順にA,B,Cチームがあって、ずっとCチームでした。Aチームはテニスが好きで好きな人が多くて、会話もテニスの話題ばかりです。私は興味がないし話についていけません。自主練をする気も起きません。上手くなりたいとすら思っていません。それはやりたいからというマインドではなく、親から運動しろと言われてやっているものだからでした。他人軸で始めたものだったため、全然上達しないし苦痛でした。部活は、2年の終わりごろに辞めました」

「ちょうどその頃、仲間とバンドを組んでベースを始めました。ピアノは小さい時から習っていたのですが、弦楽器は触ったことがありませんでした。ベースにしたのは、やる人がいなかったのがきっかけでしたが、父親がもともとベースをやっていたこともあり、そんな縁もあるからこれを機に新しい楽器に挑戦したいと思ったらワクワクしたんです。練習を始めると、あっという間に上手くなりました。1週間で1曲弾けてしまうくらいの感覚です。ベースの教本を買って1ページ目から順繰りにやりました。弾きたい曲のバンドの楽譜を見ながら原曲に合わせて練習をしていました」



自身の経験から、楽しめることが上達できるものだと考える

—どうしてテニスと違って、ベースの演奏は上達したのですか

「ベースの演奏についてどんどん知りたくなったんです。どんなテクニックがあるんだろう、どうやって弾けばいいんだろうと思いつけていました。好きなことは、疑問を持ち続けられることだと聞きます。まさにその状況ですね。知りたいからもっと知り、やりたいからもっとやります。自分で弾けたので誰かから習ったことはなく独学です。ライブデビューは高校1年の時でした。ステージに上がると『自分の演奏を見て見て!』という感じでした。バンドはとにかく楽しくて仕方ありませんでした。ベースはその後、大学卒業するまでやっていました」

自分が面白いと感じることやる

—その後、ボーカリストに転向したのはどうしてですか

「大学卒業後に楽器のお店に就職したんです。学生時代にベース以外にも、ドラムやサックスなどもやっていたので、楽器に触れていれば楽しいんだと思っていました。ところが仕事は面白くありませんでした。販売するとなると、楽器の特性やメーカーによる違いなどを説明しなければなりません。家電を売ると似たような感じです。お客さんからは『このギターはどんな音が出るの』だとか『5万のギターと10万のギターの違いは何』だとか聞かれます。私は弾ければよかったので、楽器へのこだわりがありませんでした。お客さんから聞かれても、そんなの知らないよとなってしまいました」

「プロとして楽器屋の店員としてやっているから、勉強しないとイケません。ただ興味がないので、苦痛でした。だんだん仕事がつまらなくなり、悩み始めたんです。でも、つまらないから辞めるのなんていいのか、

単なる甘えではないかと自分の中で葛藤がありました。
 悩んでいたある時、何でもいいから、いま自分が面白いこと、やってみたいと思うことをやってみようと思いました。そこで出てきたのは歌だったんです」

「ちょうどその頃、母校で先生をやっていた同級生から『学校でゴスペル部が出来たから見にこない』と誘われたんです。ある日の放課後に行ってみると、30人くらいの生徒が教室でワイワイガヤガヤ話しています。そこに顧問の先生が来て『よーし、みんなじゃあ歌うよ』と呼びかけました。すると、みんなパツと立ち上がって歌い始めたんです。その時、歌ってこんなに手軽にできるんだと驚きました。バンドと違ってセッティングがいらない。歌うことはすごく魅力があるのだなと感じました。学生の時もベースを弾きながら歌う機会がありました。自分が歌が好きなのかとも思いました。歌にフォーカスしてやってみようと思い、1年勤めた楽器屋を辞めました」



カナダ留学後、ライブバーなどでボーカリストの経験を積んだ

—歌はどのようなトレーニングを積んだのですか

「まずカナダに留学しました。半年ほどボイストレーニングのレッスンを受けました。帰国してからは、音楽の仕事をやりたいなと思いました。どこかの会社に就職する気にはなれませんでした。興味が持てないことにがんじがらめになった楽器店の二の舞になるのが嫌だったからです。歌や演奏など自分がやってきたことを生かせる仕事がないか1年ほど探しているうちに、埼玉で新しくライブバーがオープンすることを知りました。専属のミュージシャン募集するとのことでした。オーディション受けたら合格しました。そこで専属でレギュラーとして、毎晩ライブに出て歌い経験を積みました」

—歌手からボイストレーナーになったのはどうしてですか

「ボーカリストとして活動していると、バンドのメンバーから歌を教えてと言われたんです。それまで人に歌を教えたことはありませんでした。ただ自分がボイトレを受けてきた経験はあったので、真似事みたいなことをやればいいかなと思いました。それがきっかけでした」

「最初は手探りで、何をやっていいかわからないし、効果も出ているかもわかりませんでした。けれど、不思議なことに、他のメンバーやその知り合いなどいろんな人から教えて欲しいと言われるようになったんです。気づくと5、6人をレッスンすることになっていました」

「レッスンをしているうちに、歌を教えて欲しいという人は、どういう思いがあって言っているのかということを考えるようになりました。『高い声が出にくいから高い声を出したい』とか『音程が合いにくいからきれいに音程が取れるようになりたい』など、人によって要望が変わります。そのニーズに応えていきたいと思い、本を読むなどして生徒に提供できるものをトライアンドエラーでやってきました。それが楽しかったですね。やっていくうちに求めていた声が出た時があるのです。そうした時、生徒さんと同じように私もとても嬉しく感じます」

—Kengoさんは人に提供したい価値を「発揮」だと聞きました。どのような意味を込めているのですか

「私は本人が本当に向いていることをやり、力を発揮すれば人生はうまくいくと思っています。私の場合は、中学時代のテニス部は他人軸でやっていたから上手いきませんでした。音楽は自分がやりたいと思ってやったのでうまくいきました。お金もただで生活もできることになりました。誰かにやれと言われてやるのではなく、ちやほやされたいからやるのでもなく、自分がやって楽しいだとか、ワクワクできることをやるのが大事だと思っています」

「実は提供したい価値について、最近まで『ワクワク』を考えていました。ただ、どういう感情になりたいかというのは、人それぞれでいいのかなと疑問が出てきたのです。レッスンでこんな経験があります。ある生徒さんに『楽しく歌が歌えるようにしようね』と言いました。するとその生徒さんは『私は歌を楽しく歌うという感覚はわからない』というのです。その人は『私は歌うことで癒しを感じたいのです』と話しました。確かにそれもありがたかったです。歌を歌ってどう感じるかは、人それぞれでいいのだと。楽しさや癒し、ワクワク、喜び、何でもいいのですね」

「ただ私は、個性は発揮してほしいと思っています。人に合わせた世間体の状態ではなく、自然体でいられたらそれは自然に出てくるものだと思います。誰かに言われてやるのではなく、やりたいからやっていることには、個性が自然に発揮されますよね」

他人軸の望み 手伝う気ない

向いていることを見つけ、個性を発揮することが大切だと話す

一ボイトレの仕事では普段、どんなことを心がけていますか

「レッスンでは、生徒さんが本当にやってみたいことは何で、それはどうしてなのかを考えることを大事にしています。自然体の状態を知ることでしょうか。高い声を出すのにも、ちやほやされたいからといった他人軸の動機では伸びません。私の仕事は世間体を気にすることによる他人軸の望みを叶えることではないのです。例えばカラオケで高い声の曲を歌いたいから習いたいという人がいますが、それならキー下げればいいだけですよ。キーを下げると負けた気がしまうとやってくる人もいますが、なんだか自己肯定感が低いなと思ってしまいます。歌は勝ち負けでやるものではありません。世間体を満たすため教えたくはないのです」

「私も昔そうでしたが、熱心なボイストレーナーは声帯の周りの筋肉の動きについて研究したり、海外のメソッドをたくさん取り入れて高音を出せるようなレッスンをしたりしています。でもいま私はそこに興味がなくなりました。ボイトレの需要で一番多いのは、高い声を出せるようになりたいというものですが、他人軸の望みであることが多いことに気付いたからです。私は他人軸の望みの手伝いをしたくはありません。一時期、ボイトレの看板を下ろそうとも思っていました」

— 「他人軸」「自分軸」の考えを持つようになったのは、何かきっかけがあったのですか

「実は自分自身も、他人軸の考えを持っていたんです。『もっとこうしないといけない』『こうでなければならない』という考えが強かったんです。他人軸ではなくて、自分軸で生きたいと思い始めたのは6年前の2014年くらいからです。前年に帯状疱疹ができました。お医者さんから、帯状疱疹はストレスが原因だよと言われました。その頃、身近なことで嫌なことが重なり、ストレスになっていました。お医者さんから『ストレス解消できることを何かやったら』と言われたのですが、解消法が思い当たらなかったんです。自分はこれまで何をやってきたんだろうと思いました」

— 楽器や歌はストレス解消にはならなかったのですか

「歌や楽器はライフワークになっていたので、ストレス発散にはなりませんでした。そこで、自分は本当は何がしたいんだろうと、自分と向き合うようになりました。自分がやりたいこと、また逆にやりたくないことは何だろうと考えていき、やりたいことをやる生き方に変えることを決めたのです」

「その頃、人の紹介で行った整体での会話もきっかけになりました。先生から体を診てもらった後、『食べ物の好き嫌いありますか』と聞かれたんです。僕は食べ物の好き嫌いが多く、肉ばかり食べています。だか

ら、自分の体から栄養バランスの悪さが出ているのかなと思って、これはきっと怒られると思いました。先生に『実は好き嫌い多いんですよ』と答えました」

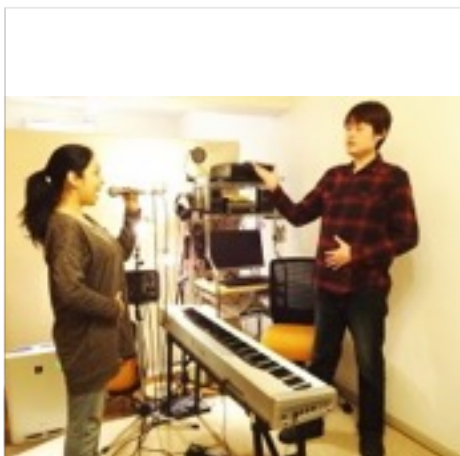
「すると先生は『あなたは好きなものだけ食べていればいい』と言ったんです。その答えはセンセーショナルで、この人は何を言っているんだと思いました。でも、その先生の『好きなものを好きな時に好きなだけ食べなさい』という話に、何かピンときたんですね。先生に『それって人生においても言えますか』と聞きました。先生はそう答えました。それ以来やりたいことをやりたい時にやりたいだけやればいんだと思うようになりました。体調はずっと良いままです。独立して自営業となった2008年以来風邪をひいてません。ストレスも感じなくなりました」

コーチング、看板に出したい

—今の課題についてはどう考えていますか

「ボイトレを始めた時は、高音の出し方などいろんなことを勉強することに興味がありました。本をたくさん読み、ボイトレのセミナーに行ったり他のトレーナーと情報交換をしたりしていました。今はそうしたやる気が出てこない状態です。お金を頂いて仕事としてやっているのに、プロフェッショナルの意識が持てず、自分にとってはジレンマです。ボイストレーナーと名乗っていいのかとすら思っています」

「ただ、私は歌や音楽を捨てるつもりはありません。歌を楽しく歌いたいという人がより自然体で歌えるようになりたい、自分らしさを出して歌える人を増やしたいという思いがあります。また、歌だけでなく、単純にライフコーチとして自然体で生きて行く人が増えて行くというのができたらいいなと思っています。個性を発揮していたり、やりたいことをやっていたりする人の姿に、私はワクワクするのです」



今後はコーチングに重点を置いたレッスンに取り組む

—まずどのようなことから始められそうですか

「コーチングをもっと看板として前に出したいと思っています。今のホームページでは、単純に歌が上手になりたい人に対応するスクールになっているので、文章を変えていきたいです。コーチングと歌のレッスンのスタンスが大きく違うことも課題です。コーチングは基本的にアドバイスをしませんが、レッスンの場合はもっとこうしてくださいねといった教えるスタンスになります。そこが相容れるのかなということですね。まず初回はコーチングをやって、方向が定まったら必要な発声やエクササイズをやるといった方法を取ればいいのかと思っています」

コーチの目

心の声 響かせる伴奏者に

Kengoさんは多くのアーティストを活躍に導いてきた実績豊かなボイストレーナーです。そのKengoさんから「ボイトレと名乗っていいのだろうか」という感いを聞き、私は驚くとともに次の飛躍への転機にいるのだらうと思いました。話の中ではたびたび「他人軸」「自分軸」という言葉が出てきました。「他人軸の望みを手伝うつもりはない」と言葉を強めて話す姿に、私はこれからの方向性も示されていると感じました。

Kengoさんはきっと、歌の先生という指導者から、心の声を響かせる伴奏者へと変わっていかれるのだと思います。人の心の中にある本音を引き出し、その人らしい音色を奏でられるように導くコーチになっていかれるのでしょう。Kengoさんご自身、自分の思いを原動力に誰にも真似できない人生を切り拓いてこられました。その人間力によって悩みある人の心を調律し、個性を开花させていただきたいと願っています。

(聞き手は取材コーチ すけさん)