

論文

音楽聴取後のネガティブ感情の変化についての研究

The study of relationship between listening to music and negative mood

大山摩希子, 藤野 英輝*¹

要約: 現代社会において、多くの人たちは何らかのストレスを抱えている。ストレスが明らかな場合もあろうが、自分の現状や将来などに漠然とした不安を抱くことでも、ストレスは発生する。

さて、我々が抱くストレスは、多くの場合「ネガティブ感情」の喚起により顕在化する。それなら、ネガティブ感情を外的にコントロールできれば、ストレスマネジメントあるいはストレスコーピングに繋がる可能性がある。その外的コントロールの方法として、一定の効果を示している音楽聴取法を選択した。

本研究では、大学生のネガティブ感情を得点化し、高・低群に分けた上で音楽聴取の効果を調べた。聴取させる音楽については、予め音楽の感情価を測定し、リラクゼーション性の高いものであることを確認した。その結果、音楽聴取をさせた場合、ネガティブ感情・高群の被験者においてその得点が低下することが分かった。これにより、音楽聴取がストレス低減の効果を有する可能性が示唆された。

抑うつ・不安感情を抱きやすい年齢として今回は大学生を対象としたが、ネガティブ感情の誘発は低年齢化している。また、子育て中の母子については、母親側のストレスが対象となる場合が多い一方で、ストレスサーとして母親に認知され、ストレス発散の対象となり得る子どものストレスについてはあまり論じられていない。

今後は、より若い年齢層の子どものストレスやストレス状況、特性要因などを加味した広い視点から、ストレスのマネジメントやコーピングを論じる必要がある。

Key Words: ストレス, 音楽, 感情

日本語での「感情」は、feeling, あるいは、emotionの訳として用いられる。これらをあえて呼び分けるなら「感情」と「情動」であろうが、実際の研究においてこの区別あまり意味はない。また、感情とよく似た言葉に「気分 (mood)」がある。「情動 (emotion)」は一過性の感情であり、比較的強い感情であるのに対して、「気分 (mood)」は持続時間の長い、比較的弱い感情という区別がなされる場合もある。しかし、いずれにしても、感情は二分法的に解釈されるものではなく、連続性—一過性の強い感情がその後弱められながらも長期間続き、安定する—と捉える方が分かりやすい。よって、これらの語句を厳密に使い分ける必要は本研究においては見当たらず、「感情」という表現で統一する。

さて、まず、音楽と感情の結びつきについて述べる。心理学とは人間行動を説明する学問ではあるが、顕在性

の低い活動を対象にすることも多い。例えば、思考や感情、情動などがそうである。内省によりある程度導き出すことは可能であるが、そこには特性や状況が複雑に絡み合う。それ故、心理学の中に音楽の要素を取り入れるまでには、多少の時間を要している。

歴史を遡ると明らかであろう。心理学は今でこそ、認知活動を中心に据えた科学として位置づけられるが、もともとは「内観法」を軸とする主観的・直観的考えを重視する学問であった。「心」は個人内の認知活動全般であり客観視できないため、内観法に重きが置かれた点はやむを得ない。しかしそうなると、内観法を用いる研究者の知識や経験、思い込みなどが見解に混在され、客観的視点からの一層の乖離をもたらした。それは、「心理学は科学であり、科学は客観的でなければならない」とする極端な行動主義心理学を生み出す土壌となった。一方では、フェヒナーなどの精神物理学や、実験室で統一された手法と刺激を用いる実験心理学の科学的流れもあるにはあった。しかし、感情を根幹に持つ音楽の研究を伝統的手法で解釈することは難しく、十分な研究がなさ

2018年12月4日受付 / 2019年1月24日受理

*¹ Makiko OYAMA
Eiki FUJINO
関西福祉大学 教育学部

れないままとなった。音楽が心理学的アプローチにより検討されるためには、その後の「ゲシュタルト心理学派」の成立を待つことになる。音楽が感情を伝達・喚起することはかなり早期から指摘されてきた (Gaston,1968) もの、その科学的探究があまり進まなかったのは、以上の理由による。

ところで、「音楽と心理学の結びつき」と聞くと、人はどのようなイメージを抱くであろうか。両者の結びつきへの理解は曖昧であっても、音楽が我々の感情に密接に関係している点を否定する人は少ないであろう。気持ちを落ち着けるために、あるいは、奮い立たせるために人は音楽に何等かの効果を求める。

例えば、競技のパフォーマンス向上に音楽の効果を期待する、メンタルマネジメントの研究がある。確かに、「生理的覚醒水準の比較的高いところでパフォーマンスが落ち込む」(Hardy & Parfitt,1991) 場合に、音楽聴取時による覚醒水準の低下が期待できる(松井・河合・澤村・小原・松本, 2003) なら、結果的に音楽が競技パフォーマンス向上に効果を持つことになる。しかし、感情の統制を覚醒水準から解釈するといささか複雑になる。例えば、先に挙げた競技パフォーマンスに視点を置いた場合、以下のような図式になる。まず、覚醒水準の上昇は身体的疲労の認知に繋がり、且つ、それがネガティブ感情により引き起こされるストレスにより促進される(村山・田中・関矢, 2009) こと、ストレス下でのポジティブ感情経験が身心の回復に効果を持つ(Tugade,Fredrickson, & Feldmann Barrett,2004) こと、そして、リラクゼーションの感情は音楽聴取により誘導可能であること(村井, 2001) などから、音楽でポジティブ感情を喚起させることでストレスを低減させ、覚醒水準の上昇を抑えるという図式になる。このカラクリは興味深い、音楽とストレス軽減の繋がりが複雑化して見える。

加えて、ネガティブ感情には双方向の感情が含まれる点も問題を複雑にする。先に述べた例は覚醒水準を高める方向に作用するものであるが、「抑鬱や不安」などの受け身的な感情もまた、ネガティブ感情に含まれる。「怒り」が覚醒水準の高い状態にある感情であり、その低下に音楽の効果が使われる(Konecni, Crozier, & Doob,1976) 一方で、「抑鬱状態」は覚醒水準が低い状態にあり、それにより「注意機能」の低下を齎す(平工・佐久間・鳥居, 1994) ため、音楽の効果はむしろ覚醒水準を上げることに使われる。あるいは、感情状態が「快」であっても、その水準が高いあるいは低いによっ

て、覚醒水準も上下するともいわれる (Matthews,Jones, & Chamberlain,1990)。

以上のように、音楽聴取によるネガティブ感情の統制を、覚醒水準の高さという視点から検討することはそれほど単純なことではなかろう。そもそも、覚醒水準とパフォーマンスの関係の高さにおいて、課題の難易度や内容に準ずるといふ指摘(上田, 2000) もあり、単に覚醒水準を下げれば良いという検討そのものにも問題があらう。そこで、本研究では、音楽聴取によるリラクゼーション効果を「抑鬱・不安」というネガティブ感情の低減から探ることに焦点を当て、よりダイレクトな検証を試みたい。

次に、音楽聴取の効果について調べた研究を概観しよう。音楽聴取後の「抑鬱・不安感情の減少」という結果や、音楽聴取により「緊張—不安」尺度の得点が低く抑えられたという結果から、音楽のリラクゼーション効果を示唆したもの(栗原・伊藤, 2001: 小竹・中村・高橋, 2004)、音楽に映像を組み合わせてリラクゼーション効果を見たもの(石原・岩井, 2008) などがある。また、音楽活動への能動的参加—歌う等—と、単に音楽を聴かせることを音楽療法の観点から比較した研究(Scheufele,2000) では、後者においてリラクゼーション反応を観察したと報告されている。

但し、音楽の受動的聴取に一定のリラクゼーション効果があるとするなら、その音楽への感情価—好悪感情—が勘案されなければならない。例えば、ある音楽を聴いて「悲しい、寂しい曲だ」という感想を抱いたとする。これは音楽を聴くことで喚起された自身の感情ではなく、音楽の旋律に含まれる感情的側面の読み取りであり、喚起された自己感情の認知と等価ではない。谷口(1995) は、抑鬱感情の高い音楽により気分誘導を成功させたが、その音楽を「好き」と感じる場合において、気分がネガティブからポジティブへ反転したことも示している。これまでは、音楽聴取後の気分はそのまま音楽の効果として解釈されることが多い中で、谷口(1995) の示唆により、音楽そのものへの好悪が気分に影響し、結果的にリラクゼーションにも影響を及ぼすことが示唆された。

音楽の感情とともに、もう一つ考慮すべき要因がある。感情の理解は容易ではなく、感情の捉え方はそれぞれで異なる(Campos,Campos, & Barrett,1989) が、本研究では、二つの特性から感情を捉える(Cattlet & Scheier,1961)。個人の感情のタイプ、つまり、「特性感情」と「状況感情」の区別である。阿部・今野(2007) の示

峻を参考にするなら、前者は「時間や状況を通じた自分に対して感じる感情」であり、後者は「現時点の自分に対して感じる全体的な感情」と解釈される。即ち、「もともと不安感情を抱きやすい特性である」ことと、「不安な状況を認知すること」とは異なるものという主張である。

記憶の領域に「気分一致 (mood congruent) 効果」もしくは「気分選択性 (mood selectivity)」と呼ばれる現象がある。これは、特定の感情価を有する刺激が特定の気分の時に思い出される、というものである。Bower, Gilligan, & Monteiro (1981) は、被験者の気分操作を行った上である物語を読ませた後、24 時間後に内容を再生させた。その結果、悲しい気分になるよう操作をされた被験者は悲しい結末を、楽しい気分の操作をされた被験者は楽しい結末を、より多く再生したと言う。この現象を、音楽の感情価と喚起感情の関係に準えるなら、その時の感情に一致する方向に音楽の感情価が保たれるということになる。つまり、「楽しい曲を聞くから楽しくなる」というよりも、「曲の楽しい旋律と、自らの快感情とを一致させようとする」という解釈になる。よって、もともと不安になりやすい特性の人は、そうではない人に比べて、音楽からネガティブな感情を認知する可能性が高くなる。従って、音楽聴取の効果を一様に論じることができない。もし音楽聴取にリラクゼーション性の効果を取り込むなら、客観的指標により選定される必要があるだろう。

以上のように、聴取側の感情について、状況認知と個人の感情認知の区別とその必要性については理解できよう。但し、これら二つの認知は連動性のある関係にあるため、切り離して別々に操作することは不可能であろうし、汎用性の面からもあまり意味は持たない。そこで本研究では、まず、音楽の感情価の測定を行い、リラクゼーション性を高める要素があることを確認した後、聴取音楽として選定するものとした。

方 法

実験計画 安静時での音楽聴取 (有・無) × 抑鬱・不安得点の高さ (高群・低群) × 抑鬱・不安評価のタイミング (前・後) の 3 要因計画で実施した。第 1 要因・第 2 要因を被験者間要因、第 3 要因を被験者内要因とした。

被験者 大学生 25 名 (男性 12 名, 女性 13 名, 年齢 19 歳～21 歳, 平均年齢 20.8 歳) を対象とした。

材 料

(1) 特性感情を測定するために、寺崎・岸本・古賀 (1992) の「多面的感情状態尺度」を参考に、「抑鬱・不安」および「活動的快」と名付けられた項目群よりそれぞれ 10 項目、ダミー項目として「集中」および「驚愕」と名付けられた項目よりそれぞれ 2 項目 - 「用心深い・緊張した」「驚いた・動揺した」を抜粋し、合計 24 項目から成るアンケート項目を作成した (Table 1)。

Table 1 抑鬱・不安項目および活動性快項目一覧

抑鬱・不安 項目	活動性快 項目
気がかりな・引け目を感じている・不安な・悩んでいる・自信がない・くよくよした・悲観した・沈んだ・ふさぎこんだ・物悲しい	活気のある・元気いっぱい・の・気力に満ちた・はつらつとした・快調な・気持ちの良い・快適な・機嫌の良い・陽気な・さわやかな

(2) 聴取用の音楽選定 リラクゼーション性の高さについて標準化されたリストの中から、「フルートとハーブのための協奏曲第 2 楽章／モーツァルト (石黒, 1993)」を選定した。選定曲の妥当性の検定については、以下の手続きに述べた通りである。

手 続 き

(1) 聴取音楽選定のための予備調査—音楽感情価の測定

本研究では、聴取側の特性により音楽の感情価が影響を受けにくいよう、リラクゼーションの高い音楽を選定するために、井上・小林 (1985) を参考にして形容詞対を設定し、7 件法により得点化した (形容詞対については、Table 2 参照)。「非常に (7・1 点)」「かなり (6・2 点)」「やや (5・3 点)」の順に配置し、中央に「どちらでもない (4 点)」を配置した。有効性を検討するために最尤法によるプロマックス回転を行ったところ、3 つの因子を抽出した。複数の因子に高い負荷を示す項目は見られず、3 因子解を採用した (Table 2・Table 3)。回転後の因子の相関行列から、因子 1 と因子 2、3 はほぼ直交していることも示された。よってそれぞれの因子を、「温かさ」、「ゆったりさ」、「単調さ」と名付けた。これらの因子の妥当性については、Ritossa & Rickard (2004) の示唆した「リラクゼーション性の高い条件要因」を参考に解釈した。Ritossa & Rickard (2004) は音楽の 4 つの側面—「Arousing-Sleepy」「Pleasant-Unpleasant」「Relaxing-Unsetting」「Peaceful-Disconcerting」とリラクゼーシ

ンの関係を示し、「Arousing-Sleepy」が低く（つまり Sleepy に寄っている）、それ以外の側面がいずれも高い場合において、人は「リラクセーションが高い」と認知することを示唆している。本研究で抽出した3つの因子は、この要因に矛盾しない。

よって、本研究で使用する音楽のリラクセーションについては、高いと判断した。

(2) 被験者の特性感情の測定（音楽聴取および安静状態前の感情状況）

寺崎・岸本・古賀（1992）の「多面的感情状態尺度」を参考に作成した。「抑鬱・不安」尺度の10項目と「活動的快」尺度の10項目に、「集中」「驚愕」尺度からそれぞれ4項目をダミー項目として混ぜ、「非常に（7・1点）」「かなり（6・2点）」「やや（5・3点）」の順に配置し、中央に「どちらでもない（4点）」を配置した。その後、被験者を「抑鬱・不安」尺度得点について、尺度の平均値 + 1SD 以上の群を高群（得点が3.27以上）、尺度の平均値 - 1SD 以下の群を低群とした（得点が1.10以下）。

(3) 音楽聴取の実施

大学構内の教室を利用して実施した。安静状態を実現する上で、室外からの音の遮断および強い光の調整を行った。

被験者を「音楽聴取条件」および「安静条件」に振り分けた上で、「特性感情・1回目」を測定した（評価のタイミング前条件）。音楽聴取条件の被験者には音楽聴取を行わせ、安静条件の被験者は「音楽聴取群」と同じ時間を、安静状態で過ごさせた後、「特性感情・2回目」を測定した（評価のタイミング後条件）。

(4) 倫理的配慮

被験者に対しては、説明書にて内容の概要を伝えた。その際、調査への協力は被験者の自由意思であること、同意が得られなくても何ら不利益を受けることはないこと、さらに、得られた情報は研究目的以外で使用するとはなく、公表される結果から個人が特定される可能性はないことなどを伝えた。加えて、調査の途中で回答拒否の意思が示された場合は、調査を中断し、回答内容および記載内容はすべて破棄する旨も伝えた。

Table 2 音楽感情価における因子分析結果
(最尤法・プロマックス回転)

形容詞対	I	II	III
あたたかい-冷たい	0.8147	0.2666	-0.1933
明るい-暗い	0.7754	-0.2849	0.1173
陽気な-沈んだ	0.7573	-0.1331	0.1581
軽やかな-重々しい	0.6569	0.1823	-0.1623
穏やかな-激しい	0.1178	0.7983	-0.0306
静かな-うるさい	0.0129	0.7075	0.2502
テンポの遅い-テンポの速い	-0.0726	0.7002	-0.1253
単調な-変化に富んだ	0.1069	0.1155	0.9141
単純な-複雑な	0.0691	-0.1115	0.7887
因子寄与	2.42	1.90	1.68

Table 3 因子の相関行列

	因子 I	因子 II	因子 III
因子 I	1.0000		
因子 II	0.0748	1.0000	
因子 III	0.0904	-0.1605	1.0000

結果

抑鬱・不安得点について、安静時での音楽聴取（有・無）×抑鬱・不安得点の高さ（以後、Ne - Negative - 感情得点）の高さ（高群・低群）×抑鬱・不安評価のタイミング（以後、タイミング/前・後）の混合型の3要因分散分析を実施した。その結果、第1要因×第3要因の交互作用が有意であったため（ $F(1,24) = 5.02, p < .05$ ）、単純主効果の検定を行った。タイミング条件について、音楽の有無の間で差がみられ（ $F(1,48) = 7.51, p < .01$ ）、音楽無しの方がNe感情得点は高かったことから、音楽聴取条件のみNe感情の低減が認められることが分かった。音楽聴取無し条件においてタイミングの前後間での差は見られなかった。

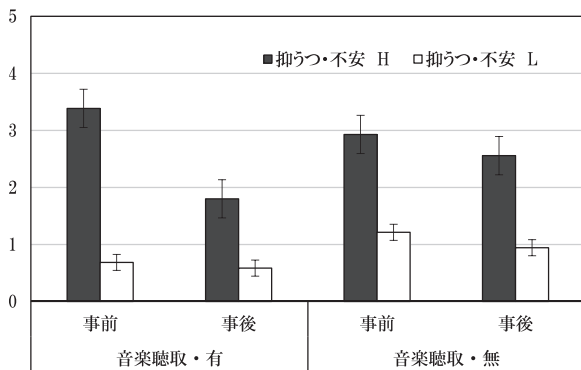


Figure 1 ネガティブ感情における2次の交互作用

また、第2要因×第3要因の交互作用が有意であり ($F(1,24) 11.61, p < .01$)、単純主効果の検定により、タイミング前後で差がみられるのは、音楽聴取の有無にかかわらず、常に抑鬱・不安高群に限られることが分かった。

さらに、2次の交互作用が有意であり ($F(1,24) = 8.87, p < .01$)、Ne感情の低減における音楽視聴の効果を抑鬱性の高・低群間で比較するために、単純・単純主効果の検定を行った。その結果、安静時に音楽聴取がある場合において、その前後で、抑鬱高群の抑鬱性の得点が低下したことが分かった ($F(1,24) = 46.43, p < .01$)。

以上の結果より、音楽視聴の前後で抑鬱・不安などのNe感情得点が低下する方向に変化すること、その変化は、抑鬱・不安得点の高群に分類された被験者において顕著であることが示された。従って、抑鬱・不安が特性的に高い人にとって安静時に音楽を聴くことは、Ne感情を低減させる効果を持つことが示された。

さらに、安静時の過ごし方の違いが、ネガティブ感情やポジティブ感情に影響するかを調べるために、音楽聴取後および安静（音楽聴取無し）後の「抑鬱・不安」項目と「活動性」項目の相関関係を調べた。その結果、安静群では、両項目間に相関関係は見られなかったのに対して、音楽聴取群では、聴取後において、抑鬱・不安項目の得点と活動項目の得点の間に負の相関が認められた ($r = -0.68, p < .01$)。これにより、音楽を聴いた後の被験者には、「ネガティブ感情の低下とともに、ポジティブ感情が高まる」という現象が見られたことになる。

考察

本研究の目的は、抑鬱・不安というネガティブ感情が音楽聴取により低減させられるかを調べることになっ

た。そこで、音楽聴取の効果について音楽の効果が明確になるよう、特感情の抑鬱性得点を高・低群に分けた上で数値の変動を見た。その結果、抑鬱・不安傾向の高かった（高群の）被験者は、音楽聴取後にその数値が有意に低くなることが示された。一方、抑鬱・不安低群の数値はいずれの項目においても変化は見られず、低く保たれていた。他の感情についても調べる必要があるが、少なくとも抑鬱・不安感情に対して音楽のリラクゼーションが有効に作用するのは、聴取側の感情がネガティブ方向に偏る場合に限られるのかもしれない。なお、今回、安静のみの条件では抑鬱・不安得点に有意性は見られなかったが、安静状態で過ごすことで数値の低下が確認された。安静の姿勢のみである程度のリラクゼーションが得られるのであれば、取り入れやすさの点からも、広い年齢層に汎用できる有効なストレス・マネジメント法かもしれない。

では、抑鬱・不安というネガティブ感情が音楽視聴により低減されたという本研究の結果が日常生活の中でどの程度活かせるであろうか、その汎用性について考える。

まず、今回、感情誘導などは一切行わず、ある程度の安静状態の中で測定したという点から、被験者の気質的感情が測定できたと考えている。この得点が高い被験者は低い被験者に比して、ネガティブ感情を抱きやすいと予測できる。これは、状況が客観的に見ていかに否定的であっても、それを否定的と認知されなければストレスを高めることはないという指摘（興石, 2002）に沿っている。つまり、本研究において抑鬱・不安の得点が高かった被験者たちは、日常より自身の状況をネガティブ方向に見込む傾向が高いため、結果的にストレスを高めてしまう特性を持つと言い換えることができる。生活リズムや食べ物の嗜好性が抑鬱性と関係するという指摘もあり一概には言えないが、大学生はただでさえ、他の年齢に比べて高い確率で不安などの症状を訴えると言われる、その数値は、過去のデータに比べて高くなっているという報告もある（鶴田, 2002）。青年期に該当する大学生は、自我同一性の時期にあり、精神的に不安定であることは心理学領域ではよく知られている。そのような中で、特性的なネガティブ感情（今回は、抑鬱・不安感情）が音楽聴取により低減できた点は、たとえ一時的な効果であっても、ストレスの慢性化を抑制できる可能性を示唆する。

それでは、音楽は具体的に、どのようなシチュエーションにおいてそのリラックス性を発揮できるのか。人が

ストレスに対してどのような方略で対処するかについて論じた研究をレビューすることで、一定の方向性を示唆したい。これまで、主に以下の三つの方法に分類されるようである。まず、「ストレスから注意をそらす」方法、次に「ストレスに対して発散する」方法、そして、「覚醒水準の補てんによる相殺」による方法である。

最初の方法は「気晴らし」とも呼ばれ、「問題に注意を向けないこと (Stone & Neale, 1984)」で、ストレス軽減を図るものである。我々が何らかのストレスを認知すると、故意にそれから気を逸らそうとする意識抑制が起こる。このような情動調整機能は、一般的に「気晴らし」(及川, 2003)とも呼ばれる。但し、故意に気を逸らせることでむしろ、ストレスをより強く意識づける場合もあるため、ある程度集中した意識抑制が必要ともいわれる (Wegner, 1994)。

次の「発散」によるコーピング方法は、自らの「怒り」などのネガティブ感情を、そのままストレスに暴力として発動し解消を図る方法である。例えば、育児にストレスを感じた母親の、子どもへの「虐待」などが挙げられる。つまり、育児に高いストレスを感じる親が、自らのネガティブ感情や怒りの感情を、その根源と認識する子どもに対してぶつける (大谷, 2009) ことで、自らのストレス・マネジメントを行っていることになる。本研究では取り上げないが、この発散の経路の遮断や回避が虐待予防の一つと言われえ、注目されている。

さらに、「覚醒水準の補てんによる相殺」という方法を概観するために、「否定的状態の解消」モデル (Cialdini, Darby, & Vincent, 1973) に沿ってネガティブ感情の低減方法を考える。このモデルによると、人は、否定的な気持ちを解消する方向に行動を起こすため、結果的には、悲しい気分の時に援助行動が高まることになる。この相殺性に着目した理論は、Fredrickson & Levenson (1998) の「undoing」仮説—ポジティブ感情の喚起がネガティブ感情を回復させるという示唆—に矛盾しない。確かに、本研究においても、ネガティブ感情の高い被験者について、音楽聴取後には「抑鬱・不安項目の得点の低下」とともに「活動項目の得点の向上」が確認されている。活動項目は寺崎・岸本・古賀 (1992) の尺度から抜粋した10問を用いている。これらをポジティブ項目と捉えることで、その向上がポジティブ感情の上昇と解釈するならば、抑鬱・不安項目と活動的快項目に見られた聴取後の負の相関は、「否定的状態の解消」モデルや「undoing」仮説の見解と同じ方向に落ち着く。

以上より、ネガティブ感情の低減・解消法においては、主に「気晴らし、発散、相殺」にまとめられよう。「気晴らし」と「発散・相殺」は、前者がストレスから別の対象に移すことでストレス低減を目指すのに対して、後者はストレスにむしろ固執する方向で解決を図るという点で異なる。つまり、今回得られた音楽による効果は、解決の方向性としては後者に分類されるもので、第三の「感情の相殺」として作用した可能性が高い。

ところで、音楽への好悪が「癒し」に影響するという見解もあり (内藤, 2006)、音楽の感情価と同様に重要なリラクセーション要因となる。少なくとも、今回の音楽が「嫌い」と判断された場合、純粋なリラクセーション効果を見出すことはできない。この点については、音楽について「好き」～「嫌い」を4件法 (ミッドポイントは外した) で調べることで確認している (「まあ好き」および「好き」の回答数が全体の9割を超えている)。これはあくまで「受動的な好み」であり、「能動的な好み」とは解釈が異なるであろうが、少なくとも、音楽への「嫌悪感」が結果に反映された可能性は極めて低い。よって、本研究により得られた結果は、「音楽聴取による感情の相殺が生じ、ネガティブ感情が低減された」ことがリラクセーション性を高めたと考えて差し支えなからう。

さて、冒頭では、競技パフォーマンス向上において、感情の特性を覚醒水準という視点から論じる研究を紹介した。覚醒水準の高さと感情の方向性が明確ではなかった点から、今回は指標より外したが、今後、覚醒水準と感情、音楽の効果を組み合わせることで日常のパフォーマンス向上の手がかりが読み取れる。例えば、覚醒水準を「注意」機能との関係から論じたものもある (中塚, 2011; 平工・佐久間・鳥居, 1994)。疲労蓄積が覚醒水準を低減させ、注意機能の低下をもたらし、パフォーマンス低下に繋がるという図式になる。

また、有効視野と情報の処理の深さは、トレードオフの関係として捉えられている (三浦, 1982)。処理が深い場合は有効視野が狭く、有効視野を広く取ろうとすると処理は浅くなる。有効視野は、「注意」に負荷をかけることで狭くなるが、先の研究では、その負荷要因の一つに覚醒水準を挙げているのである。覚醒水準と抑鬱感情の関係を踏まえるなら (村山・田中・関矢, 2009)、「抑鬱感情が高くなる (低減する) ことで覚醒水準が下降 (上昇) し、注意機能が阻害され (回復し)、有効視野を狭くする (適度な広さの有効視野が確保できる)」という方向に流れ、パフォーマンスの低下 (向上) に向かうこ

とになる。

この理論は、「あがり」によるパフォーマンス低下の抑制に汎用できる。「緊張して、あがってしまい、頭が真っ白になった」というパニック経験は誰しもが持っているだろう。極度な「あがり」は覚醒水準が高くなりすぎることが原因であるが、音楽聴取により覚醒水準がコントロールできるなら、「あがり」の状態から脱することは理論上可能である。方法に応じた展開によって、低年齢化するストレス現象（石井, 2004）にも対応し得るであろう。ただ、どのような心情の時に、どのような感情価を持つ音楽を聴かせるのか、音楽を能動的に経験した方が良いのか、単に聴くことで効果が見られるのか、その曲への好悪はどうか、あるいは、聴く側の特性—ストレスへの耐性や気質、内的信念など—の状態は関係するのかなど、多くの要因が入り込む。例えば、ストレスは、ネガティブ感情を抱いただけで生じるわけではない。先に述べたように、状況が客観的に見ていかに否定的であっても、それを自身が否定的と認知しなければストレスを高めることはない（興石, 2002）。つまりは、状況をいかに認知するかということがストレスには関係することになる。この見解は、「問題解決ができない」という認識そのものがストレスを引き起こすという見解（Lazarus & Folkman, 1984）と同じ方向性を持つ。「躓き」をそれとして意識化すること、その原因が自分の内側にあると認識すること、これらが相まってストレスを増幅することになるのであろう。

今後、ストレス・マネジメントという視点から音楽とリラクセーションの関係を論じるなら、聴取する側の特性的要因はより重要となろう。

参考・引用文献

阿部美帆・今野裕之 2007 状態自尊感情尺度の開発 パーソナリティ研究,16 (1) 36 - 46.

Bower,G.H., Gilligan,S.G., & Monteiro,K.P. 1981 Selectivity of Learning Caused by Affective States. *Journal of Experimental Psychology:General*,110 (4) 451-473.

Cialdini,R.B., Darby,B.L., & Vincent,J.E. 1973 Transgression and altruism: A case for hedonism. *Journal of Experimental Social Psychology*,9,502-516.

Fredrickson,B.L., & Levenson,R.W. 1998 Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*,12,191-220.

Gaston,E.T. 1968 Man and music. In E.T. Gaston (Eds.), *Music*

in therapy, New York: MacMillan, 3-36.

Hardy, L. & Parfitt,G. 1991 A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*,82,163-178.

平工志穂・佐久間春夫・鳥居鎮夫 1994 ヒューマンパフォーマンスに及ぼす香りの影響 *The Annual Reports of Health, Physical Education and Sport Science*,13,33-39.

石井信生 2004 保育園児の音楽享受における情動的意味についての実験的研究—表情画より成る評定尺度の校正とその試用結果をとおして— 広島大学大学院教育学研究科音楽文化教育学研究紀要,16,1-11.

石原俊一・岩井真喜 2008 ストレス事態に対する音楽と映像のリラクセーション効果 人間科学研究 文科大学人間科学部,30,105-112.

井上正明・小林利宣 1985 日本におけるSD法による研究分野とその形容詞対尺度構成の概観 教育心理学研究,33,253-260.

小竹訓子・中村恵子・高橋由紀 2004 音楽療法のリラクセーション効果に関する研究 県立長崎シーボルト大学 看護栄養学部紀要,5,1-10.

Konecni, V.J., Crozier,J.B., & Doob,A.N. 1976 Anger and Expression of aggression: Effects on aesthetic preference. *Scientific Aesthetics / Sciences de l' Art*,1,47-55.

栗原理恵子・伊藤義美 2001 音楽聴取がもたらす感情的変化に関する心理学的研究—不快感情状態における音楽聴取の効果の検討—情報文化研究 (名古屋大学情報文学部),14,75-88.

興石薫 2002 新生児期から生後4か月までの子どもの気質の安定性と母親の育児不安—母親の自己注目傾向の違いから—小児保健研究,61 (3) 482-488.

Lazarus,R.S. & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, New York.

松井琴世・河合淳子・澤村貫太・小原依子・松本和雄, 2003 音楽刺激による生体反応に関する生理・心理学的研究 臨床教育心理学研究,29 (1) 43-57.

三浦利章 1982 視覚的行動・研究ノート；注視時間と有効視野を中心として 大阪大学人間科学部紀要,8,Pp.172-206.

村井靖児 2001 音楽療法の基礎 音楽の友社

村山孝之・田中 美史・関谷 寛史 2009 「あがり」の発言機序の質的研究 体育学研究,54,263-277.

内藤正智 2006 音楽聴取後の感情変化についての研究 日本大学大学院総合社会情報研究科紀要,7,441 - 450.

及川恵 2003 気晴らし方略の有効性を高める要因—プロセスの視点からの検討— 教育心理学研究,50,185-192.

大谷喜美恵 2009 音楽を用いたリラクセーションの効果と心身健康科学—成人女性の怒りの気分に及ぼす影響から—

国際医療福祉大学 心身健康科学,5(2),22-32.

Ritossa,D.A. & Rickard,N.S. 2004 The relative utility of 'pleasantness' and 'liking' dimensions in predicting the emotions expressed by music. *Psychology of Music*,32(1),5-22.

Scheufele,J.H. 2000 Effects of progressive relaxation and classical music on measurements of attention, relaxation, and stress responses. *Journal of behavioral medicine*,23(2),207-228.

Stone,A.A., & Neale,J.M. 1984 New measure of daily coping: Development and Preliminary results. *Journal of Personality and Social psychology*,46,892-906.

谷口高士 1995 音楽の感情価と感情反応 梅本堯夫編 音楽心理学の研究 ナカニシヤ出版 Pp.242 - 252.

寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 1992 多面的感情状態尺度の作成 *The Japanese of Psychology*,62(6),350-356.

Tugade,M.M., Fredrickson,B.L., & Feldmann Barrett,L. 2004 Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*,72,1161-1190.

鶴田和美 (2002) : 大学生とアイデンティティ形成の問題, 臨床心理学第2巻,725-730.

上田雅夫(監) 2000 スポーツ心理学ハンドブック 実務教育出版

Wegner, D. M., & Zanakos, S. 1994 Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640.

謝 辞

本研究は、2018年度卒業生の藤野英輝さんの卒業論文をまとめ直したものである。追加の調査については、2018年度卒業生の西川裕貴さんの協力も得た。ここに記して心より御礼申し上げる。