

# 音楽聴取が感情体験に与える影響

## — 楽曲に対する認知度と歌詞の役割に着目して —

宇 佐 美 桃 子  
金城学院大学人間生活学研究科博士課程後期課程

Effects of Listening to Music on Emotional Experience:  
Role of Lyrics and Recognition of Music Pieces

Momoko.Usami  
Graduate School of Human Ecology, Kinjo Gakuin University

The study investigates the distinctive characteristics of the relationship between music pieces and the effect of listening to music. In particular, the study focuses on lyrics and the level of recognition of music as distinctive characteristics of the music piece and the listener, respectively. Specifically, the study conducted a questionnaire survey on 121 female university students before, during, and after listening to music. The results indicate that piano pieces without lyrics, which the participants identified with high levels of recognition, exhibited the greatest effects on emotional experience. The findings suggest that listening to highly recognizable piano pieces without lyrics induces a stable mood and positive sense of self-understanding. Previous research suggests that nostalgia induces a feeling of relaxation. However, the current study indicates that a deepened sense of self-awareness softens nostalgia, which induces a state of relaxation. This result may be due to differences in the degree and quality of the mental reality that music induces in the listener. Thus, further investigation on the mechanism through which nostalgia induces changes in mental reality is an interesting direction for future research.

Keywords : listening to music (音楽聴取), Lyrics (歌詞), emotional experiences (感情体験)

## I. 問題

音楽聴取に関する研究では、聴取音楽の特徴に着目した研究が散見される。聴取音楽の特徴とは、例えば、音楽のジャンルや調性、テンポ、演奏する楽器や歌手などが挙げられる。菅<sup>22)</sup>は、癒しの音楽には、平静な気分の際は快適さを高める効果があり、悲しい気分の際には悲しさを和らげ、かつ快適さを高める効果があると示した。また、吉野<sup>30)</sup>は、動的音楽と静的音楽を比較し、音楽との気分一致効果を示した。

ところで、音楽聴取の研究で用いられる音楽は、多くがクラシック音楽であり、歌詞が含まれた音楽を用いているものが少ないとされている(栗野<sup>9)</sup>)。歌詞に着目し研究を行った藤森・宮本<sup>2)</sup>は、歌詞がメロディよりも、音楽の感情価と音楽聴取後の感情変化に影響を及ぼす可能性を示唆している。森<sup>13)</sup>は、歌詞が多くの人に重要視されていることを示し、歌詞への感情移入の可能性を指摘した。また、作田・奥<sup>10)</sup>は、「日本人になじみの深い唱歌」に着目し、同じ曲での「歌詞つき」と「歌詞なし」を比較し、歌詞がついているほうにより鮮明な印象を持ち、さらに情動の変化も大きく見られたとしている。これらより、音楽聴取における歌詞に関する研究は少ないものの、歌詞は音楽聴取における感情変化にさまざまな影響を与える可能性がある。そこで本研究では、歌詞の有無によって生じる感情の変化に差異があるか検討する。

聴取者の特徴は、聴取者の気分や好み、曲に対する認知度、音楽経験など多くの指標が挙げられるだろう。聴取者の特徴に注目した研究では、音楽聴取前の気分がやや悲しい場合に悲しい音楽を聴くと悲しみは低下しないが、非常に悲しい場合に悲しい音楽を聴くと低下することが示された(松本<sup>11)</sup>)。また、小倉<sup>15)</sup>は、「クラシック音楽」「好みの音楽」の聴取とストレス課題実施の関連を検討している。以上より、聴取者の特徴に注目した研究には諸説あり、研究によってさまざまな考察があるといえる。

ところで、聴取者のなじみのある音楽について検討した研究がいくつか行われている。森川<sup>12)</sup>は、なじみの曲の聴取時には、新規の曲の聴取時よりも、歌詞や情景の想起がなされる場合が多いと推測している。また、高齢者を対象にしてなじみの曲を用いた音楽療法の事例も検討されている。坂下<sup>18)</sup>は、なじみの音楽は、認知症高齢者に回想をもたらすだけでなく、語ることで自信の回復につながることを示唆した。松原<sup>10)</sup>も

同様に、なじみの音楽は、語りを引き出すことでコミュニケーション能力を呼び戻し、QOLの向上につながるとしている。以上より、なじみの音楽は心理的效果をもたらすと考えられるが、なじみの程度による比較検討が行われていないことが課題だと推察される。「なじみの音楽」の定義について、坂下<sup>18)</sup>は、「対象者にとってなじみ深い音楽を意味し、対象者が聴きなれた音楽、あるいは大切にしてきた音楽を意味する」とした。また、鈴木<sup>23)</sup>は、「対象者自身に聴き覚えがあって、口ずさむことができる楽曲」とした。つまり、なじみの音楽とは、聴きなれていること、聴き覚えがあることが1つの重要な観点であると考えられ、なじみの音楽とはその音楽をどの程度認知しているかという視点で検討することができるだろう。そこで本研究では、なじみの音楽を認知度に着目して測定し、認知度の違いがもたらす心理的效果を検討することを目的とする。

音楽と感情の関係についての研究では、2つの側面があるとされており、音楽によって特定の感情が喚起されるという感情反応としての側面と、ある音楽作品に込められた感情的性格(楽しい、悲しい等)を認知するという認知的側面であるとされている(吉野<sup>30)</sup>)。これら2つは、楽曲の持つ感情的性格と楽曲によって喚起される感情的反応として区別する必要があると示されている(山崎<sup>28)</sup>)。これを大串<sup>17)</sup>は、音楽の中に知覚される感情と音楽によって人間に引き起こされた感情を区別して述べている。また、谷口<sup>25)</sup>も同様に、音楽作品についての感情価測定尺度が聴取者の感情状態を測定するのか、作品の感情的性格の評価を測定するのかは区別しておくべきであるとしている。そこで、本研究では、音楽の感情的性格が類似した作品を用いることで作品の感情価を統制し、音楽の感情的性格および聴取者の感情状態を区別して音楽聴取による影響を検討する。

芸術療法の体験についていくつか研究が行われている。加藤ら<sup>6)</sup>は、芸術療法における体験過程に関する尺度(Scale of Experiencing with regard to Arts Therapy; 以下、SEAT)を用いて、コラージュ技法、風景構成法、ブロック技法の体験について調査を行なった。その結果、3技法の共通する要素として「自己表出・カタルシス」と「内面の意識化」が認められた。これらの体験は、芸術療法の諸技法のみでなく、言語を媒介とした心理療法においても、クライアント自身が自分の内面を表出し、洞察を深めていくという中核的な体験であると

Table.1 本調査の4条件

		歌詞	
		あり (S)	なし (P)
認知度	高い (N)	認知が高い 歌詞あり NS*	認知が高い 歌詞なし NP*
	低い (T)	認知が低い 歌詞あり TS*	認知が低い 歌詞なし TP*

※本調査の方法を参照

している。藤掛<sup>1)</sup>も同様にSEATを用いて、コラージュ療法の作品表現と体験の関連について検討した。様々な芸術療法で体験について研究がされているが、音楽療法も芸術療法の1つとされており、音楽療法がもたらす体験を検討することも必要だと考えられる。本研究では、この点について「芸術療法の諸技法における体験過程を包括的に検討するために作成された」とされている芸術療法体験尺度 (Revision of the Scale of Experiencing with regard to Arts Therapy ; 以下, SEAT-R) (加藤ら<sup>7)</sup>)を用いて検討する。SEAT-Rは、箱庭療法やコラージュ療法、ブロック技法といった作品を作成する能動的な芸術療法を比較検討し作成され、5因子から構成されている。音楽療法の中の受動的音楽療法は、音楽鑑賞など外刺激としての音楽を治療的に用いようとするものであるとされている(渡辺<sup>27)</sup>)。本研究では、音楽聴取が受動的な音楽療法的体験であるということを踏まえ、音楽聴取にて調査を行い、客観的に体験を検討するためにSEAT-Rを使用することとした。SEAT-Rの因子の中から、受動的体験からも得られると思われる「自己理解」と「子ども時代への回帰」の2つの因子について検討することとした。

## II. 目的

先述した先行研究にみられるように、曲の特徴や聴取者の特徴が音楽聴取後の感情変化に影響を与えることは示されてきたが、双方の関係性を検討する研究は十分に行われていない。そこで本研究は、曲の特徴である歌詞と聴取者の特徴である曲のなじみに着目し、音楽聴取後の感情価に与える影響を検討することを目的とする。なお、なじみについては、先行研究を基に「どの程度認知しているか」という認知度に着目して測定することとした。第1は、曲の認知度であり、認知度の高い曲と認知度の低い曲とする。第2は、歌詞の有無である。この組み合わせで「認知度の高い歌詞ありの曲」、「認知度の高い歌詞なしの曲」、「認知度の低い歌詞ありの曲」、「認知度の低い歌詞なしの曲」の4条件である (Table.1)。さらに、感情価については、音楽の特徴である曲の感情価と聴取者の感情変化を区別して検討することとする。

## III. 方法

### 【予備調査】

1. 目的：本調査で使用する曲を選曲することを目的とした。曲の感情的性格が同程度で、認知度に差がある曲を選曲することとした。
2. 対象：女子大学生10名。
3. 調査項目：認知度については、全く知らない(1点)からよく知っている(4点)までの4件法で回答を求めた。また、解答のずれをなくすため、全く知らない(例：一度も聞いたことがない)、あまり知らない(例：聞いたことがあるような気がする)、やや知っている(例：何度か聞いたことがある)、よく知っている(例：聞いたことがあり、歌詞が思い浮かび、口ずさむことができる)と記載した。曲の印象については、谷口<sup>25)</sup>による音楽の感情価測定尺度 (Affective Value Scale of Music ; 以下, AVSM) を使用し、5件法で回答を求めた。
4. 選曲：歌曲集「幼児のうた130選」(繁下<sup>21)</sup>)の中から、音楽の三要素と表現される、リズム、メロディ、ハーモニーが類似していると思われる計6曲を選曲した。その後、より曲の特徴をそろえるため、2人の音楽経験者に歌唱とピアノ伴奏を依頼し、曲の録音を行った。これらの曲は、独唱とピアノ伴奏であり、曲の2番までとし、全て1分程度であった。
5. 手続き：教室Aにて調査の概要説明後、一斉に調査を行った。座位にて1曲聴取させ、その後、質問紙への回答を求めた。これを1曲ずつ6曲分、計6回繰り返した。
6. 結果：聴取した曲に対する認知度は、高いものから<<手のひらを太陽に (4)>><<にんげんていいな (4)>><<線路はつづくよ どこまでも (3.9)>><<とんでったバナナ (2.9)>><<ちびっこカウボーイ (1.5)>><<トム・ピリビ (1)>>であった。AVSM

の項目の平均得点についてレーダーチャートを用いて比較すると、《ちびっこカウボーイ》《トム・ピリビ》《にんげんていいな》の曲の感情的性格が類似していると考えられた (Figure.1)。これらの結果より、本調査では、認知度の低い曲として《トム・ピリビ》を、認知度の高い曲として《にんげんていいな》を採用した。

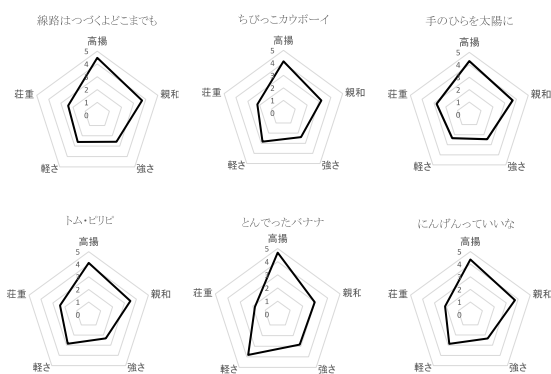


Figure.1 各曲のAVSM平均得点

### 【本調査】

1. 対象：女子大学生 121 名が調査に協力した。
2. 調査項目：音楽の感情価の測定には、予備調査と同様に谷口<sup>25)</sup>による AVSM を用いた。調査対象者の感情状態の測定には、徳田<sup>26)</sup>の一時的気分尺度 (Temporary Mood Scale ; 以下, TMS) と加藤ら<sup>7)</sup>の SEAT-R を用いた。TMS は感情状態を測定する尺度として、現在最も有用性の高い日本語版 POMS (Profile of Mood Scale) をもとに作られており、項目数が 18 項目と少ないため、短期的な気分変化を捉えるのに適している (徳田<sup>26)</sup>)。TMS は、POMS と同様「緊張」「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」「活気」の 6 因子からなり、5 件法により音楽聴取前後に回答を求めた。SEAT-R は、「自己理解」「子ども時代への回帰」の 2 因子の 9 項目を用い、5 件法で回答を求めた。また、聴取した曲の認知度に着目するため、聴取した曲をどの程度知っているか、予備調査と同じ指示により 4 件法で回答を求めた。
3. 条件の設定：予備調査に基づき、認知度の高い曲として《にんげんていいな》条件 (以下, N 条件)、認知度の低い曲として《トム・ピリビ》条件 (以下, T 条件) とした。次に、歌詞の有無に

着目し、独唱とピアノによる伴奏の条件 (以下, S 条件)、ピアノによるメロディ演奏と伴奏の条件 (以下, P 条件) とした。これらの組み合わせにより、NS 条件, NP 条件, TS 条件, TP 条件の 4 条件を設けた。

4. 手続き：音楽聴取前後で質問紙調査を実施した。音楽聴取前に TMS への回答を求めた。音楽を座位で聴取し、音楽聴取後、曲の認知度, TMS, AVSM, SEAT-R への回答を求めた。4 条件を 1 週間以上の期間をあげ、すべての条件において同じ調査対象者に行い、同一の部屋と時間で調査を行った。また、4 回の調査は NP 条件, TP 条件, NS 条件, TS 条件の順に行った。歌詞あり音楽聴取を後に行うことで、歌詞なし音楽聴取への歌詞の印象を減らすことができると考えられた。また、同じ曲を 2 回連続して聴取しないように設定することにより、前回の聴取した曲の印象を低減することができると考えられた。

## IV. 結果

データに欠損のあったもの、1 つ以上の条件に不参加だったものなどを除き、78 名分の回答を分析対象とした。

### 4-1. 認知度と歌詞の有無による感情変化の差異

各条件において、音楽聴取前後の TMS の平均得点について SPSS を用い、対応のある *t* 検定を実施した (Table.2)。

その結果、NP 条件では音楽聴取前後において、「緊張」「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」について有意差がみられた。「活気」については有意差がみられなかった。NS 条件では、「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」「活気」について有意差がみられた。「緊張」については有意差がみられなかった。TP 条件では、「緊張」「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」「活気」の全ての因子において有意差が認められた。TS 条件では、「抑鬱」「怒り」「混乱」「疲労」について有意差がみられた。「緊張」と「活気」については有意差がみられなかった。

次に条件間の差について検討した。認知度と歌詞を条件間の差としたが、TMS は音楽聴取前後という要因もあるため、分析が複雑になると考えられた。そこで、4 条件に群分けをした後、各項目について聴取後から聴取前を引き、その差の平均を求めた。そして、

4条件における算出した平均得点について分析ソフトSPSSを用い、対応のある1要因分散分析を実施した。その結果、「緊張」と「抑鬱」について有意差がみられた (Table.3)。さらに、どの条件間で平均点に差があるのかに関する多重比較を実施したところ (Bonferroni)、「緊張」ではNP条件<TS条件の有意差が認められた。「抑鬱」ではNP条件<TS条件が有意であり、TP条件<TS条件は有意傾向であった。また、「怒り」、「混乱」、「疲労」、「活気」について有意差はみられなかった。

Table.2 各条件における音楽聴取前後のTMSの平均値のt検定結果

	音楽聴取前	音楽聴取後	t値	効果量d
<b>NP条件</b>				
緊張	2.41(.86)	2.13(.79)	4.27 ***	.35
抑鬱	2.43(.85)	1.93(.84)	8.10 ***	.60
怒り	2.14(1.00)	1.79(.67)	5.07 ***	.36
混乱	3.27(.77)	3.00(.67)	3.41 **	.30
疲労	3.73(.70)	3.34(.90)	5.13 ***	.48
活気	2.41(.59)	2.51(.72)	-1.73	-.16
<b>NS条件</b>				
緊張	2.25(.83)	2.21(.91)	.516	.05
抑鬱	2.33(.91)	1.96(.84)	6.08 ***	.42
怒り	2.19(.95)	1.92(1.04)	3.59 **	.27
混乱	3.44(.88)	3.13(.98)	4.41 ***	.34
疲労	3.89(.79)	3.50(.93)	5.41 ***	.46
活気	2.21(.69)	2.43(.83)	-3.39 **	-.29
<b>TP条件</b>				
緊張	2.16(.67)	2.06(.72)	2.03 *	.15
抑鬱	2.24(.80)	1.85(.80)	7.07 ***	.48
怒り	1.94(.84)	1.71(.79)	3.71 ***	.28
混乱	3.30(.91)	3.02(.98)	4.92 ***	.30
疲労	3.68(.88)	3.35(1.00)	4.96 ***	.35
活気	2.25(.63)	2.50(.75)	-3.38 **	-.36
<b>TS条件</b>				
緊張	2.13(.81)	2.12(.87)	.23	.02
抑鬱	2.10(.85)	1.89(.82)	3.98 ***	.26
怒り	1.97(1.04)	1.78(.97)	3.42 **	.20
混乱	3.32(.87)	3.04(.96)	3.87 ***	.30
疲労	3.76(.93)	3.48(.95)	3.92 ***	.29
活気	2.26(.87)	2.33(.91)	-1.21	-.08

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05

Table.3 4条件におけるTMSの前後差の平均得点と分散分析の結果

	NP条件	NS条件	TP条件	TS条件	F	多重比較
緊張	-.29(.59)	-.04(.66)	-.10(.45)	-.01(.49)	4.22 **	NP条件<TS条件
抑鬱	-.50(.55)	-.37(.54)	-.38(.48)	-.21(.47)	5.42 **	NP条件, TP条件<TS条件
怒り	-.35(.62)	-.26(.65)	-.23(.54)	-.20(.51)	1.29	
混乱	-.26(.69)	-.32(.63)	-.29(.51)	-.27(.62)	.13	
疲労	-.39(.67)	-.39(.64)	-.33(.59)	-.27(.62)	.75	
活気	.10(.52)	.22(.57)	.25(.65)	.07(.53)	2.18	

※( )内は標準偏差

\*\*p<.01

#### 4-2. 認知度と歌詞の有無による曲の感情価の差異

4条件におけるAVSMの平均得点について、TMSの結果と比較検討するために、同様に群分けを行い、分析ソフトSPSSを用いて対応ありの1要因分散分析を実施した。その結果、「高揚」、「親和」、「強さ」、「荘重」について有意差が認められた (Table.4)。多

重比較を実施したところ、「高揚」では条件間での有意な差はみられなかった。「親和」では、TS条件<NP条件, TP条件<NP条件, NS条件<NP条件の有意差がみられた。「強さ」では、NP条件<TP条件, NP条件<TS条件, NP条件<NS条件, TS条件<NS条件で有意差がみられた。「荘重」では、TS条件<TP条件の有意差がみられた。また、「軽さ」では有意差は認められなかった。

Table.4 4条件におけるAVSMの平均得点と分散分析の結果

	NP条件	NS条件	TP条件	TS条件	F	多重比較
高揚	4.51(.43)	4.47(.42)	4.41(.41)	4.37(.44)	3.42 *	
親和	3.26(.78)	3.00(.86)	3.02(.73)	2.77(.80)	9.35 ***	TS条件, TP条件, NS条件<NP条件
強さ	1.61(.54)	2.13(.81)	1.88(.74)	1.91(.74)	13.71 ***	NP条件<TP条件, TS条件, NS条件, TS条件<NS条件
軽さ	3.32(.74)	3.39(.74)	3.22(.62)	3.29(.86)	1.53	
荘重	1.64(.60)	1.64(.63)	1.75(.56)	1.63(.61)	3.12 *	TS条件<TP条件

※( )内は標準偏差

\*\*\*p<.001, \*\*p<.05

#### 4-3. 認知度と歌詞の有無による体験の差異

4条件におけるSEAT-Rの平均得点について、TMS, AVSMの分析の結果と比較検討するために、同様の群分けを行い、分析ソフトSPSSを用いて対応ありの1要因分散分析を実施した。その結果、「自己理解」、「子ども時代への回帰」に有意差が認められた (Table.5)。「自己理解」では、NS条件<NP条件, TP条件<NP条件, TS条件<NP条件, TP条件<NS条件, TS条件<NS条件で有意差がみられた。つまり、TP条件, TS条件<NS条件<NP条件の傾向が見いだされた。「子ども時代への回帰」では、NS条件<NP条件, TP条件<NP条件, TS条件<NP条件, TP条件<NS条件, TS条件<NS条件で有意差が認められた。つまり、TP条件, TS条件<NS条件<NP条件の傾向がみられた。以上の分析から、「自己理解」と「子ども時代への回帰」とでは、同じ因子間での差が示された。

Table.5 4条件におけるSEAT-Rの平均得点と分散分析の結果

	NP条件	NS条件	TP条件	TS条件	F	多重比較
自己理解	2.01(.77)	1.71(.72)	1.51(.62)	1.48(.68)	22.77 ***	TP条件, TS条件<NS条件<NP条件
子ども時代への回帰	3.93(.79)	3.59(1.00)	1.96(.89)	1.79(1.00)	192.59 ***	TP条件, TS条件<NS条件<NP条件

※( )内は標準偏差

\*\*\*p<.001

#### 4-4. 音楽聴取における体験が感情に与える影響

分散分析の結果から、NP条件が最も感情体験に影響を及ぼしていると考えられた。そこで、NP条件におけるTMSとSEAT-Rの相関分析を実施した。TMS

については、個人の中での気分変化に着目するため、Table.3 に示した音楽聴取前後値の差の平均値、つまり気分の変化量に着目して検討を行った。分析の結果、TMS の「疲労」は TMS の「活気」と SEAT-R の「自己理解」に有意な負の相関がみられた ( $r = -.37, p < .01; r = -.24, p < .05$ )。また、「疲労」は TMS の「混乱」と有意な正の相関がみられた ( $r = .36, p < .05$ )。TMS の「活気」は SEAT-R の「自己理解」と有意な正の相関がみられた ( $r = .25, p < .05$ )。また、「活気」は「混乱」と有意な負の相関がみられた ( $r = -.40, p < .01$ )。SEAT-R の「自己理解」は、SEAT-R の「子ども時代への回帰」と有意な正の相関がみられた ( $r = .36, p < .01$ )。

相関分析の結果を踏まえ、音楽聴取の体験が気分変化に影響を与えるという仮説に基づき、構造方程式モデリングを用いた分析を行った。十分な適合度を得るために「混乱」のパスを消去し、最終的に Figure.2 に示すモデルを採用した。モデルの適合度は十分な値を示した ( $\chi^2(2) = 1.477, n.s., CFI = 1.000, GFI = .991, AGFI = .953, RMSEA = .000$ )。SEAT-R の「自己理解」は TMS の「疲労」( $p < .05$ ) に負の影響を与え、「活気」( $p < .05$ ) に正の影響を与えることが示された。

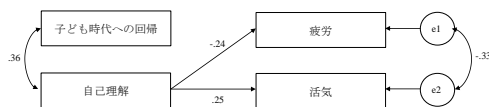


Figure.2 音楽聴取における体験と感情の関連

## V. 考察

### 5-1. 認知度と歌詞の有無による感情変化の差異

$t$  検定によって各条件における音楽聴取前後の TMS の平均得点を比較すると、Table.2 の示す通り、音楽聴取によって気分の変化がもたらされることが明らかになった。4 条件に共通して「抑鬱」、「怒り」、「混乱」、「疲労」において有意な差が認められ、ネガティブな気持ちを落ち着かせる効果があると考えられた。つまり、認知度や歌詞の有無に差はあっても、音楽にはネガティブな感情を和らげる働きがあると示唆される。これは、廣畑・伊藤<sup>5)</sup> の音楽聴取が音楽ジャンルにかかわらず心理的に有意に影響するという結果を支持していると考えられる。

加えて、分散分析によって 4 条件間での TMS の平均得点の差を比較したところ、Table.3 の示す通り、「緊張」「抑鬱」において有意な差が認められた。「抑鬱」においては、認知度に関わらず、ピアノ演奏はマイナス幅が大きく、音楽聴取後に低下することが示された。歌詞がない曲を BGM のように聴いている可能性が考えられる。BGM は、落ち着かない気分を和らげ、高ぶる気持ちを静める効果があるとされている(後藤<sup>3)</sup>)。本研究の P 条件は、沈んだ気持ちを和らげる BGM のような効果があったと示唆される。また、「緊張」、「抑鬱」は NP 条件のマイナス幅が大きく、音楽聴取の前後で最も減少することが明らかになり、音楽聴取前後の得点を比較しても有意な差が認められた。曲の認知度が高く、歌詞がない曲はリラックス効果が高いと考えられ、後藤<sup>3)</sup> が示すなじみの深い BGM 音楽が疲労回復に影響を与えるという考察を支持していると推察される。

本研究では、AVSM の「高揚」や「親和」、「軽さ」が高い曲を選択しているため、明るく軽やかな曲の雰囲気に伴い、感情が変化した可能性が推察される。本研究では、条件間での曲の感情価を揃えたことで、「高揚」と「親和」、「軽さ」が高い曲になったが、今後は感情価によって影響の差が出るのか検討の余地がある。

### 5-2. 認知度と歌詞の有無による音楽の感情価の差異

分散分析を用いて、条件間での AVSM の平均得点を比較したところ、Table.4 に示す通り、「親和」、「強さ」、「荘重」において有意な差が認められた。

「強さ」に関しては、すべての条件において有意な差がみられ、NS 条件が最も大きく、NP 条件が最も小さいことが明らかになった。知っている曲の場合、歌詞がある曲の方が曲の印象を強く感じられ、歌詞がある曲同士を比較した場合は、認知度の高い曲の方が強く感じられることが示唆される。多くの人は歌詞に感情移入することが歌詞を重視する理由としており(森<sup>13)</sup>)、知っている曲については歌唱音楽を聴くことで歌詞がより鮮明に思い出され、歌詞への感情移入を通してメッセージ性が高まったと考えられる。しかし、歌い手に言葉が伝わるようはつきり歌うことを求めていたため、歌い手の声の印象が影響している可能性も考えられ、今後さまざまな歌唱形態での検討が求められるだろう。

「荘重」については、TS条件がTP条件に比べて有意に小さかった。TP条件では、慣れ親しんでいない曲のため、歌詞がないと重く感じられたと考えられる。

「親和」では、NP条件が、TS条件、TP条件、NS条件と比較して有意な差が認められた。畠田<sup>20)</sup>は、快感情を含んだ「親しみ」は最も懐かしさを規定する感情要素であるとしている。また、既知感懐かしさをもたらす要因であるとしている。つまり、認知度が高い曲は、懐かしさを喚起する可能性が考えられ、さらに懐かしさを感じることで親しみを感じたと推察される。また、懐かしさを強く感じると、自伝的記憶を多く想起するとされている(小林ら<sup>8)</sup>; 瀧川・仲<sup>24)</sup>)。歌詞ありの曲は歌詞の意味を頭で考えやすく、歌詞なしの曲の方がイメージに余白ができるために、懐かしさを感じやすいと考えられる。つまり、認知度が高いだけでなく、歌詞がないことで曲に浸ることができ、親和感が高まったと推察される。

### 5-3. 認知度と歌詞の有無による体験過程の差異

分散分析を用いて、条件間でのSEAT-Rの平均得点を比較したところ、Table.5に示す通り「自己理解」と「子ども時代への回帰」において、T条件、NS条件、NP条件の順に高くなり、有意な差が認められた。認知度が高い方が、「自己理解」や「子ども時代への回帰」を深め、さらに歌詞がない方がより「自己理解」や「子ども時代への回帰」を深めるといえるだろう。

AVSMにおける「親和」についての考察を加えると、認知度の高い曲は懐かしさを感じやすいと考えられ、「子ども時代への回帰」を促進した可能性が示唆される。また、音楽によって喚起された懐かしさは自伝的記憶の想起を促し(瀧川・仲<sup>24)</sup>)、知っている曲は聴取者の体験と結びつくことで、追体験をしたり、内省が深まったりするため、「自己理解」が促されたと考えられる。加えて、前述したように歌詞のない曲の方が歌詞にとらわれず想像力を膨らませやすいため、より自己への理解が深まると考えられる。

横内・眞田<sup>29)</sup>は、音楽の三要素のメロディについて、記憶されていたメロディによってメロディ自体に対する既知感やメロディにともなう過去の経験を想起し、懐かしいという感情が生じることを示唆している。本研究からも歌詞あり曲より歌詞なしの曲、つまりメロディのみの音楽において「自己理解」や「子

ども時代への回帰」が高まることが明らかになり、横内・眞田<sup>29)</sup>を支持しているといえるだろう。歌詞がある場合、歌詞の言葉やストーリーが頭に浮かびやすいと考えられる。一方、歌詞がない場合は、言葉やストーリーを思い浮かべず、特定のイメージに影響されにくいことで、過去に思いをはせることができると推察される。つまり、歌詞がないメロディは、過去を投影する余白として作用し、過去や自分を見つめることができると示唆される。以上より、既知感が高く、メロディのみの歌詞なしの曲は、懐かしさを喚起し、過去の経験を振り返るきっかけを与える要素を備えていると考えられる。

### 5-4. 音楽聴取における体験過程が感情価に与える影響(認知度が高く歌詞がない曲)

SEAT-Rの「自己理解」がTMSの「疲労」に負の影響を与え、「活気」に正の影響を与えることが明らかになった。自己への気づきが得られると、気分が改善され、気持ちが整理されと考えられる。内省が深まることで、暗く疲弊した気持ちを落ち着かせると同時に、生き生きとした前向きな気持ちを抱くことができると推察される。

また、「自己理解」と「子ども時代への回帰」に正の相関がみられたことから、知っている曲を聴取する際には、童心に返ることと、自らを振り返ることが互いに促しあい、自分に対する気づきが深まっていく可能性が考えられる。これは、認知度が高く歌詞なしの曲は、歌詞が持つメッセージ性の影響が小さく、自己の内面に意識が向きやすかったと推察される。瀧川・仲<sup>24)</sup>は音楽によって喚起された懐かしさは自伝的記憶の想起を促すと示し、林・斎藤<sup>4)</sup>は、懐かしさはリラックス感をもたらすとしている。つまり、本研究により、懐かしさとリラックス感の間には自伝的記憶を想起することによる自己理解の過程がある可能性が示唆される。音楽によって童心に返ることが直接気分に影響を与えるのではなく、自分への気づきを得たり深めたりすることで気分が落ち着くと考えられる。さらに、小林ら<sup>8)</sup>は、懐かしさは快活感といったポジティブ感情が高まることを示している。子ども時代の曲を聴取し、「自己理解」が促されたことが影響して「疲労」が低減され「活気」が高まったことは、これを支持していると考えられる。本研究において、音楽聴取前後の感情変化の差異については、ネガティブな気持ちは低減されたが、「活気」の差は認められなかつ

た。しかし、「自己理解」の影響を受けて「活気」の変化量が高まるという結果が得られ、音楽を聴取した際の体験が「活気」を促すためには重要な要素である可能性が考えられる。音楽を聴くことでもたらされる体験と、体験を通して得られる心理的効果についての研究を今後も積み重ねていきたい。

ところで、作田・奥<sup>19)</sup>の研究では、感情の高まりや情動の変化は、「歌詞つき」の方が「歌詞なし」よりも大きく見られたとされ、本研究は異なる結果となっている。これは、林・斎藤<sup>4)</sup>が指摘するように、本研究の曲との聴取者にもたらす心的リアリティの程度や質の違いがある可能性が考えられる。今後、知っている音楽を聴取することによってもたらされる心的リアリティと、そこから生じる懐かしさについて検討していくことが必要であると考えられる。

### 5-5. 総括および今後の課題

本研究では、曲の特徴である歌詞と聴取者の属性である曲の認知度に着目し、音楽聴取後の音楽の感情価と感情変化へ与える影響を検討することを目的とし、双方の関係性の考察を行った。その結果、曲の感情価が類似する曲でも、歌詞の有無といった曲の特徴や、曲への認知度といった聴取者の属性を変化させることで、音楽聴取後の感情体験に変化をもたらすことが示された。

特に認知度が高く、歌詞なしの音楽が最も感情体験に影響を与えることが示され、自己理解が深まることで明るく前向きなリラックス効果が得られる可能性が示唆された。本研究では、認知度の高い歌詞なしの曲のみで体験が感情に与える影響を考察したため、今後は認知度や歌詞の有無を比較検討することが必要であろう。加えて、懐かしさとリラックス感の間には自伝的記憶を想起することによる自己理解の過程がある可能性が示唆され、自己理解と音楽の要素の関連なども検討の余地があるだろう。

本研究の課題として、調査時の曲の聴取の順番がすべての対象者で同一だったことが挙げられる。今後、カウンターバランスを配慮した研究デザインを構築していくことが求められる。加えて、《トム・ピリビ》は3番まである曲だが、本研究では2つの曲の長さを揃えるために2番までとした。音楽聴取時には歌詞の内容に自己もしくは自己と他者との関係が投影されている可能性が指摘されている(森<sup>13)</sup>)。歌詞が曲のなかで物語を形成し、ストーリーの内容や印象が聴取者

に影響を与える可能性が考えられるため、曲全体の歌詞に着目した調査も望まれるだろう。さらに、対象者が女子大学生に限定されていることが挙げられる。また、音楽聴取に関する研究は、臨床場面でも行われている。加えて、病院の治療場面でもBGMを流すことでネガティブな感情を緩和されることが示されている(野瀬・高橋・北川・山本・小田<sup>14)</sup>)。高齢者の研究では、音楽によって想起された思い出から肯定的な気持ちや快活感が感じられ、情緒が安定し、心理的なゆとりができ、健康感が高まることを示した研究もみられる(奥田ら<sup>16)</sup>)。以上より、今後さまざまな年齢層や心理状態の対象者に調査を行い、歌詞や認知度の効果を明らかにしていくことで、臨床場面へもつなげていくことが重要である。

### 付記

本研究は、第49回日本芸術療法学会で演題発表した内容について再分析・再考し、論文としてまとめたものである。同大会にて貴重なご意見をいただき、感謝申し上げます。

### VI. 文献

- 1) 藤掛友希：「いままでの自分」「いまの自分」「これからの自分」コラージュ制作が大学生の時間的展望に及ぼす影響(1)コラージュ制作体験過程の視点から。日本芸術療法学会誌, 43:37-45, 2012.
- 2) 藤林あゆみ・宮本友弘：歌の聴取による感情変化に関する研究。日本教育心理学会総会発表論文集 54:554, 2012.
- 3) 後藤靖宏：「癒し空間」のBGMが在室者の精神的疲労の回復に及ぼす効果-BGMの实地調査と疲労軽減効果の実験的検討。北星学園大学文学部北星論集, 45:27-46, 2007.
- 4) 林美都子・斎藤英基：音楽のもたらす懐かしさが安らぎと認知的作業に与える影響。北海道教育大学紀要 人文科学・社会科学編, 64:39-48, 2013.
- 5) 廣畑智恵子・伊藤智：音楽聴取が心身に及ぼす影響について-「3種類の音楽」比較による。くらしき作陽大学・作陽短期大学研究紀要, 39:87-113, 2006.
- 6) 加藤大樹・原口 友和・森田美弥子：芸術療法の諸技法における体験過程に関する研究-コラージュ技



- 法・風景構成法・ブロック技法の比較. 日本芸術療法学会誌, 39:51-59, 2008.
- 7) 加藤大樹・今村友木子・仁里文美: 芸術療法体験尺度の改訂. 金城学院大学論文集人文科学編, 11:1-6, 2014.
  - 8) 小林麻美・岩永誠・生和秀敏: 音楽の「懐かしさ」と感情反応・自伝的記憶の想起との関連. 広島大学総合科学部紀要理系編, 28:21-28, 2002.
  - 9) 栗野理恵子: 音楽聴取による受容的経験に関する研究概観と今後の展望. 愛知淑徳大学論集心理学部篇, 8:39-51, 2018.
  - 10) 松原由美: 音楽が認知症高齢者に及ぼす QOL の向上-回想法となじみの音楽を用いた実践. 九州保健福祉大学研究紀要, 12:79-84, 2011.
  - 11) 松本じゅん子: 音楽の気分誘導効果に関する実証的研究:人はなぜ悲しい音楽を聴くのか. 教育心理学研究, 50:23-32, 2002.
  - 12) 森川泉: なじみの音楽による脳反応. 音楽心理学音楽療法研究年報, 46:28-35, 2017.
  - 13) 森数馬: 日常の音楽聴取における歌詞の役割についての研究. 対人社会心理学研究, 10:131-137, 2010.
  - 14) 野瀬明子・高橋浩子・北川絵美・山本裕香・小田美江子: BGM 導入の効果と中放看護者の役割についての一考察 - 患者 15 名のアンケート結果より -. 葦:142-144, 2008.
  - 15) 小倉太一: 好みの音楽聴取は Mental-Workload 後の自律神経機能の変化に影響を与える. 健康科学大学紀要, 9:23-31, 2013.
  - 16) 奥田淳・橋本颯子・鈴木佑典・鳥塚 亜希・上平悦子・軸丸清子: 閉じこもり傾向にある地域在住高齢者への心理ケアに関する研究:一 懐メロを用いた回想法による介入の評価 一. 日本看護研究学会雑誌 40: 15-1\_23, 2017.
  - 17) 大串健吾: 音楽と感情. バイオメカニズム学会誌, 30:3-7, 2006.
  - 18) 坂下正幸: 『なじみの音楽』が認知症高齢者に及ぼす改善効果-ナラティブを考慮した介入について. 立命館人間科学研究 16:69-79, 2008.
  - 19) 作田由美子・奥忍: 唱歌が心と身体に及ぼす影響-音楽に対する情動反応と生理的反応に関する実験 一. 岡山大学教育実践総合センター紀要, 3:29-38, 2003.
  - 20) 鳥田久美: 音楽に対するなつかしさの構成感情について. 日本教育心理学総会発表論文集, 39:374, 1997.
  - 21) 繁下和雄 (編): 幼児のうた 130 選. 全国社会福祉協議会, 2001.
  - 22) 菅千索・野村仁美: 「癒しの音楽」聴取が気分変動に及ぼす影響について. 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要, 15: 57-66, 2005.
  - 23) 鈴木隆史: 高齢者にとっての「なじみのある音楽」についての分析: 祖父母との同居体験に着目して. 福井県立大学論集, 42:45-59, 2014.
  - 24) 瀧川真也・仲真紀子: 懐かしさ感情が自伝的記憶の想起に及ぼす影響-反応時間を指標として. 認知心理学研究, 9:65-73, 2011.
  - 25) 谷口高士: 音楽作品の感情価測定尺度の作成および多面的感情状態尺度との関連の検討. 心理学研究, 65:463-470, 1995.
  - 26) 徳田完二: 一時的気分尺度 (TMS) の妥当性. 立命館人間科学研究, 22:1-6, 2011.
  - 27) 渡辺恭子: 音楽療法総論. 風間書房, 2011.
  - 28) 山崎晃男: 音楽と感情についての心理学的研究. 大阪樟蔭女子大学人間科学研究紀要, 8: 221-232, 2009.
  - 29) 横内理絵・眞田敏: 音楽が情動におよぼす影響と音楽的行動の発達: 広汎性発達障害児に対する音楽 を用いた支援のための知見. 岡山大学教師教育開発センター紀要, 3:10-16, 2013.
  - 30) 吉野巖: 音楽は動的感情と静的感情を喚起するか: 音楽聴取と単語認知の気分一致効果に基づく検討. 認知心理学研究, 6(1): 85-92, 2008.

Table.1 本調査の4条件

		歌詞	
		あり (S)	なし (P)
認知度	高い (N)	認知が高い 歌詞あり NS <sup>※</sup>	認知が高い 歌詞なし NP <sup>※</sup>
	低い (T)	認知が低い 歌詞あり TS <sup>※</sup>	認知が低い 歌詞なし TP <sup>※</sup>

※本調査の方法を参照

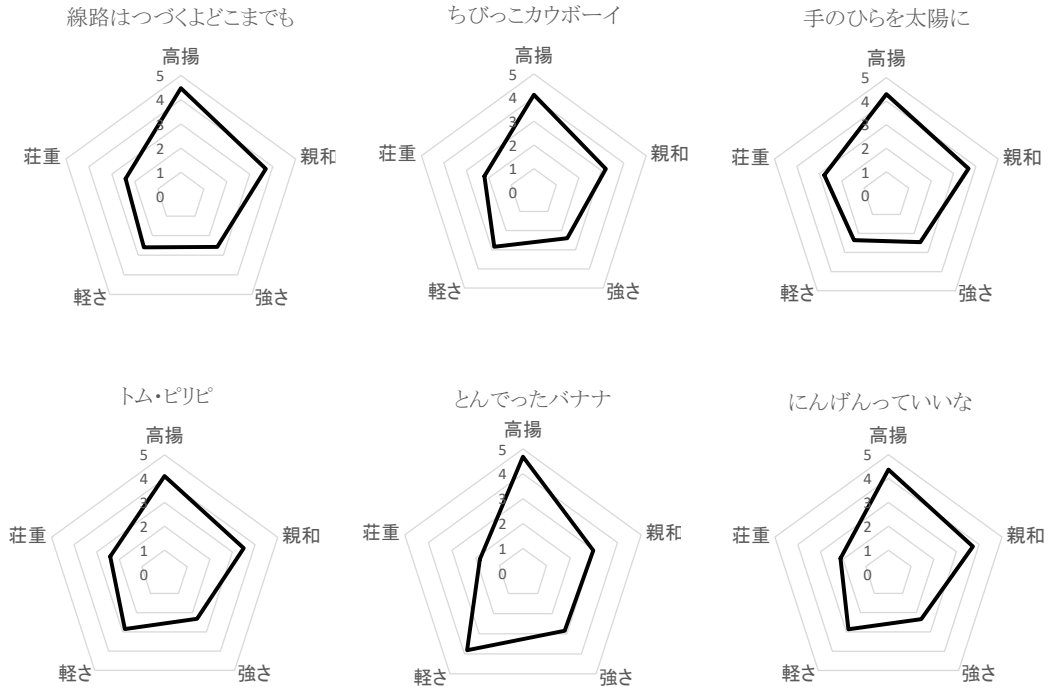


Figure.1 各曲の AVSM 平均得点

Table.2 各条件における音楽聴取前後のTMSの平均値のt検定結果

	音楽聴取前	音楽聴取後	t値	効果量d
<b>NP条件</b>				
緊張	2.41 (.86)	2.13 (.79)	4.27 ***	.35
抑鬱	2.43 (.85)	1.93 (.84)	8.10 ***	.60
怒り	2.14 (1.00)	1.79 (.67)	5.07 ***	.36
混乱	3.27 (.77)	3.00 (.67)	3.41 **	.30
疲労	3.73 (.70)	3.34 (.90)	5.13 ***	.48
活気	2.41 (.59)	2.51 (.72)	-1.73	-.16
<b>NS条件</b>				
緊張	2.25 (.83)	2.21 (.91)	.516	.05
抑鬱	2.33 (.91)	1.96 (.84)	6.08 ***	.42
怒り	2.19 (.95)	1.92 (1.04)	3.59 **	.27
混乱	3.44 (.88)	3.13 (.98)	4.41 ***	.34
疲労	3.89 (.79)	3.50 (.93)	5.41 ***	.46
活気	2.21 (.69)	2.43 (.83)	-3.39 **	-.29
<b>TP条件</b>				
緊張	2.16 (.67)	2.06 (.72)	2.03 *	.15
抑鬱	2.24 (.80)	1.85 (.80)	7.07 ***	.48
怒り	1.94 (.84)	1.71 (.79)	3.71 ***	.28
混乱	3.30 (.91)	3.02 (.98)	4.92 ***	.30
疲労	3.68 (.88)	3.35 (1.00)	4.96 ***	.35
活気	2.25 (.63)	2.50 (.75)	-3.38 **	-.36
<b>TS条件</b>				
緊張	2.13 (.81)	2.12 (.87)	.23	.02
抑鬱	2.10 (.85)	1.89 (.82)	3.98 ***	.26
怒り	1.97 (1.04)	1.78 (.97)	3.42 **	.20
混乱	3.32 (.87)	3.04 (.96)	3.87 ***	.30
疲労	3.76 (.93)	3.48 (.95)	3.92 ***	.29
活気	2.26 (.87)	2.33 (.91)	-1.21	-.08

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

Table.3 4条件における TMS の前後差の平均得点と分散分析の結果

	NP条件	NS条件	TP条件	TS条件	F	多重比較
緊張	-.29(.59)	-.04(.66)	-.10(.45)	-.01(.49)	4.22 **	NP条件<TS条件
抑鬱	-.50(.55)	-.37(.54)	-.38(.48)	-.21(.47)	5.42 **	NP条件, TP条件<TS条件
怒り	-.35(.62)	-.26(.65)	-.23(.54)	-.20(.51)	1.29	
混乱	-.26(.69)	-.32(.63)	-.29(.51)	-.27(.62)	.13	
疲労	-.39(.67)	-.39(.64)	-.33(.59)	-.27(.62)	.75	
活気	.10(.52)	.22(.57)	.25(.65)	.07(.53)	2.18	

※( )内は標準偏差

\*\*  $p < .01$ 

Table.4 4条件における AVSM の平均得点と分散分析の結果

	NP条件	NS条件	TP条件	TS条件	F	多重比較
高揚	4.51(.43)	4.47(.42)	4.41(.41)	4.37(.44)	3.42 *	
親和	3.26(.78)	3.00(.86)	3.02(.73)	2.77(.80)	9.35 ***	TS条件, TP条件, NS条件<NP条件
強さ	1.61(.54)	2.13(.81)	1.88(.74)	1.91(.74)	13.71 ***	NP条件<TP条件, TS条件, NS条件 TS条件<NS条件
軽さ	3.32(.74)	3.39(.74)	3.22(.62)	3.29(.86)	1.53	
荘重	1.64(.60)	1.64(.63)	1.75(.56)	1.63(.61)	3.12 *	TS条件<TP条件

※( )内は標準偏差

\*\*\*  $p < .001$  \*  $p < .05$ 

Table.5 4条件における SEAT-R の平均得点と分散分析の結果

	NP条件	NS条件	TP条件	TS条件	F	多重比較
自己理解	2.01(.77)	1.71(.72)	1.51(.62)	1.48(.68)	22.77 ***	TP条件, TS条件<NS条件<NP条件
子ども時代への回帰	3.93(.79)	3.59(1.00)	1.96(.89)	1.79(1.00)	192.59 ***	TP条件, TS条件<NS条件<NP条件

※( )内は標準偏差

\*\*\*  $p < .001$

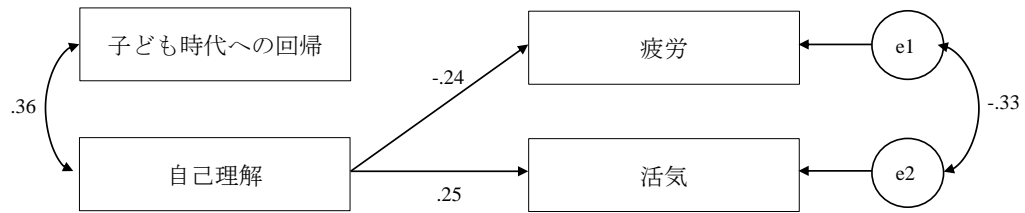


Figure.2 音楽聴取における体験と感情の関連