

2021 年度 博士論文

音楽と懐かしさの関連についての
包括的研究

指導教員：渡辺 恭子 先生
副指導教員：川瀬 正裕 先生

金城学院大学大学院 人間生活学研究科
博士課程・後期課程 人間生活学専攻
学籍番号 1904001

氏名 宇佐美桃子

目次

序章	1
理論編	
第1章 懐かしさに関する研究の動向.....	3
1. 懐かしさの定義	3
2. 懐かしさを喚起する刺激.....	4
3. 懐かしさの効果	6
4. 懐かしさとパーソナリティの関連.....	8
5. 懐かしさに関する尺度.....	9
6. 懐かしさと自伝的記憶の関連.....	10
7. 懐かしさの年代による変化.....	11
8. まとめ	12
引用文献	14
第2章 音楽聴取に関する研究の動向.....	18
1. 音楽聴取がもたらす心理的作用.....	18
2. 音楽聴取がもたらす心理的作用と生理的作用.....	22
3. 音楽聴取と聴取者の特徴の関連.....	24
4. まとめ	26
引用文献	28
第3章 懐かしさと音楽の関連についての研究の動向.....	31
1. 方法	31
2. 懐かしい音楽がもたらす効果.....	32
3. 懐かしい音楽と自伝的記憶.....	34
4. 音楽に関連した懐かしさ尺度.....	36
引用文献	42

実践編

第4章 懐かしさ感情尺度の因子構造の検討.....	41
1. 問題と目的	41
2. 方法	43
3. 結果	45
4. 考察	48
引用文献	51
第5章 青年期前期における懐かしさ感情尺度と心理社会的発達課題の関連についての検討	53
1. 問題と目的	53
2. 予備調査	56
3. 本調査の方法	57
4. 結果	59
5. 考察	65
引用文献	69
第6章 中年期における懐かしさ感情尺度と心理社会的発達課題の関連についての検討.....	71
1. 問題と目的	71
2. 予備調査	74
3. 本調査の方法	75
4. 結果	77
5. 考察	83
引用文献	89
第7章 各年代における心理社会的発達課題と懐かしさの特徴に関する事例検討.....	91
1. 問題と目的	91
2. 研究1 青年期前期における検討.....	92
3. 研究2 青年期後期における検討.....	96
4. 研究3 中年期における検討.....	101
引用文献	106

第8章 青年期前期における懐かしい音楽の聴取に伴う感情体験の検討.....	107
1. 問題と目的	107
2. 予備調査	110
3. 本調査の方法	112
4. 結果	115
5. 考察	130
引用文献	136
第9章 総合考察	138
1. 懐かしさの因子構造の年代間比較.....	138
2. 懐かしさと心理社会的発達課題の関連.....	140
3. 事例による質的検討からみる懐かしさの感じ方の過程.....	141
4. 懐かしい音楽の聴取に伴う感情体験.....	143
5. 今後の課題	145
引用文献	147
謝辞	149
資料	150

序章

「懐かしさ」は誰もが感じたことのある感情であろう。懐かしさは、「昔の曲を耳にした
り、昔の友達に久しぶりに会ったりすることがきっかけになって、過去の事柄を思い出すと
いう点で、記憶にかかわる。そのときに、甘い、時には苦い気持ちを引き起こすという点で
感情とかかわりをもっている」と述べられている（楠見，2014）。つまり、懐かしさは、複
雑な記憶や感情から成り立っていると考えられる。

人は成長とともに懐かしいものに魅力を感じるようになるといわれており、懐かしさの
研究を進めるうえで、発達の視点も重要だと指摘されている（楠見，2014）。加えて、懐
かしい記憶を思い出し、過去を振り返ることは様々な年代にとって重要な役割を果たして
いると考えられる。例えば、青年期ではアイデンティティの確立の機能があり、高齢者では
人生の見つめ直しの機能があるとされている（Webster, 1997）。また、過去を振り返ること
には社会機能もあるとされており、対人関係の維持や強化に影響を与えることや、社会的な
幸福感についても言及されている（佐藤，2012）。

ところで、懐かしさとは一般的な現象であり、商品やテレビ CM などにも用いられてい
る。懐かしさの手がかりの多くは時間の流れの中で失われていくとされていくが、現代では
インターネット上で簡単に検索できるなど、懐かしい気分を手軽に浸ることができるよう
になっている（楠見，2014）。また、懐かしさは音楽によって容易に喚起されるとされてお
り（Barrett et al., 2010）、「懐メロ」といった歌謡曲を取り上げる番組があるなど、懐かしい
音楽の効果に関する研究も進められている（e.g. 鈴木・鳥塚・上平・軸丸，2020）。加えて、
懐かしい音楽は回想法など臨床場面でも用いられている。回想法で懐かしい音楽を用いる
ことは、対象者の積極性を引き出す効果や（坂下，2006）、他者と話題を共有しやすく繋が
りを感じる（鈴木他，2020）などが示されている。

以上のことから、懐かしさとは日常的に喚起される感情であるが、人々に様々な影響を与
えることが示唆され、年代によって機能が異なると推察される。よって、懐かしさの基礎的
な研究を行い、全体像を検討していくことは重要であると考えられる。加えて、懐かしさと
音楽は密接な関係にあり、懐かしさと音楽の関連について検討することは有用であるだろ
う。

以上より、本論文は、懐かしさに関して生涯発達の視点を考慮したライフサイクルごとの
検討を行う。理論編として、懐かしさに関する研究と音楽聴取に関する研究を整理し、さら
に懐かしい音楽に関する研究の動向をまとめる。さらに、実践編として、年代ごとの懐かし
さの要素について検討を行うことで、年代ごとの心理社会的発達課題と懐かしさの関連に
ついて模索していく。さらに、自伝的記憶の回想に着目し、懐かしい音楽を実際に聴取した
際の心理的効果について検討を行う。

引用文献

- Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C., & Janata, P. (2010). Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality. *Emotion, 10*, 390–403.
- 楠見 孝 (2014). なつかしさの心理学——思い出と感情—— 誠信書房.
- 坂下 正幸 (2006). 認知症高齢者への回想法的效果に関する一考察——音楽療法におけるナラティブ・アプローチ—— 日本芸術療法学会誌, 37, 89-95.
- 佐藤 浩一 (2012). 自伝的記憶の機能 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編) 自伝的記憶の心理学 (pp.-60-75) 北大路書房.
- 鈴木 佑典・鳥塚 亜希・上平 悦子・軸丸 清子 (2020). 懐メロを用いた回想法における認知機能低下・閉じこもり傾向にある地域在住高齢者の体験とその意味・意義 同志社女子大学学術研究年報, 70, 27-39.
- Webster, J. D. (1997). The reminiscence functions scale: A replication. *The International Journal of Aging & Human Development, 44*, 137–148.

理論編

第1章 懐かしさに関する研究の動向

本章では、懐かしさに関する研究について概観する。まず、懐かしさの定義についてまとめる。次に、懐かしさを喚起する刺激に関する研究、懐かしさがもたらす効果に関する研究、懐かしさとパーソナリティに関する研究など基礎的な研究を検討する。そして、懐かしさが複合的な感情であるということ踏まえ、懐かしさに関する尺度の研究をまとめる。さらに、懐かしさ研究で多く関連が示されている自伝的記憶についての研究を整理していく。最後に、懐かしさの年代による変化についての研究をまとめる。

1. 懐かしさの定義

「懐かしい」とは動詞「懐く」を形容詞化したものである。意味としては、「1. そばについていたい。親しみがもてる。2. 心がひかれるさまである。しっくりとして優しい感じである。3. かわいい。いとしい。4. 思い出されてしたわしい。」と記載されている（新村，2018）。懐かしさに関する研究では、懐かしさとはそれぞれの人の中に息づいている心的リアリティであり、正負の情動感情が融合したものであるとされている（今野・上杉，2003）。また、畠田（1997）は、快感情や自伝的記憶を反映している感情など、複数の感情要素からなる複合的な感情であることが示している。加えて、懐かしさ感情と自伝的記憶の想起は双方向に影響しあっていることが示されている（瀧川・仲，2011）。

加えて、懐かしさと同義の意味を持つ言葉として「nostalgia（ノスタルジア）」が挙げられる。ノスタルジアは“a sentimental longing for one’s past”と定義されている（Sedikides, Wildschut, Arndt, & Routledge, 2008）。ノスタルジアに関する研究でも懐かしさと同様に、ノスタルジア経験は複合的な感情であり、ポジティブ感情は必須の要素であるが、ネガティブ要素も構成要素となっていると示されている（Barrett et al., 2010）。また、ノスタルジアには、小学校の卒業式の出来事といった自分自身の体験のように個人的な出来事の記憶に基づくものと、自分自身が体験していないにもかかわらず生じる懐かしさがある。前者は個人的ノスタルジア、後者は歴史的ノスタルジアと区別されている（Stern, 1992）（楠見，2014）。

長峯・外山（2016）はノスタルジアと懐かしさを区別する必要があると述べており、懐かしさは元来ポジティブな意味合いを持つ言葉であり、ノスタルジアは感傷的（sentimental）というあまりポジティブとはいえない言葉が邦訳として用いられていることを問題として挙げた。そして研究の結果、日本人においてもノスタルジアは経験され、単なるネガティブな出来事でなく“bittersweet”な感情（アンビバレント感情）であると示した。また、想起された記憶内容は、ノスタルジックな出来事は他者が登場しつつ自己が中心的存在で描写

されたものが多いと推察している。さらに、ノスタルジアの特徴である”bittersweet”な感情（アンビバレント感情）を指標とし、ノスタルジアの邦訳について検討を行った（長峯，2017）。調査対象者は、女子大学生 80 名であった。ノスタルジアの邦訳として、懐かしさ、感傷を伴う懐かしさ、過去に対する感傷的な思慕をの 3 種類を設け、それぞれの邦訳に合わせて出来事を想起させ、アンビバレント感情について回答を求めた。その結果、過去に対する感傷的な思慕および感情を伴う懐かしさを喚起させた場合、日常的な出来事を想起させた場合と比較してアンビバレント感情が強く生じることが示された。また、懐かしさを喚起させた場合と日常的な出来事を想起させた場合との差は認められなかった。このことから、懐かしさはノスタルジアと異なる概念であることを指摘している。さらに、本来性に着目し、ノスタルジアの機能的特徴に関する研究を行っている（長峯・外山，2018）。研究 1 では、平時の状況でノスタルジアを喚起させ、研究 2 では、本来性への脅威が与えられた状況でノスタルジアを喚起させた。出来事の想起には、Event Reflection Task (ERT) (長峯・外山，2016) を用いた。ERT 後に、本来感尺度（伊藤・小玉，2005）を評定させた。その結果、平時の状況と脅威を与えられた状況のいずれの状況においても、「感傷を伴う懐かしさ」という概念を用いることでノスタルジアの機能的な特徴が再現されることが示された。「感傷を伴う懐かしさ」という言葉を用いることで、英語圏におけるノスタルジアと非常に近い感情を喚起できると推察している。

以上の先行研究を踏まえると、研究者によって懐かしさとノスタルジアの定義は異なっていると考えられる。瀧川・仲（2011）や石井（2014）は、懐かしさをノスタルジアと同義で扱った研究を行なっているが、石井（2014）は、海外で言われる“nostalgia”と日本で言うところの「懐かしさ」は完全に一致しないと述べている。前述したように「懐かしさ」を喚起する場合は、ポジティブ・ネガティブな感情と関わる特性が影響することが示されている（小林・大竹，2018）。一方で、「ノスタルジア」は「感傷的」といった意味合いが含まれているため、懐かしさの方がややポジティブな意味合いを持っているとされており（長峯・外山，2018）、厳密には意味が異なってくると考えられる。しかし、本研究では「懐かしさ」の英訳として”nostalgia”を用い、広義の解釈を採用することで海外の研究についても検討をし、多文化間における研究成果の比較を行う。

2. 懐かしさを喚起する刺激

懐かしさが喚起される刺激として、視覚・聴覚・嗅覚などさまざまな要因が挙げられる。池田（2013）は、感覚様相の違いによって記憶の想起に伴う感情体験、感情の強さについてどのような違いがあるのか、また「懐かしさ」を感じる度合いについて違いがあるのか検討

を行った。調査対象者は、大学生および大学院生の 240 名であった。調査では、嗅覚、視覚、聴覚のそれぞれから想起される記憶について回答が求められた。3 種類の記憶の有無、想起された記憶の内容、記憶の想起に伴う感情について回答を求めた。調査対象者をランダムに 3 種類の記憶に基づいて群分けを行い比較検討を行った。さらに、記憶を想起した当時の感情と現在の感情について、それぞれポジティブ群・ネガティブ群・複合群に分類した。その結果、どの感覚様相群においても、ポジティブ群の人数が多く、快記憶の想起がなされたと推察している。さらに、記憶の想起時にネガティブな感情を感じている方が記憶の想起に伴う感情が強く感じられると示唆している。懐かしさを感じる度合いについては、感覚様相の違いによる差は認められず、感情群別でみると差が認められた。このことから、感覚様相の違いではなく、感情体験の違いが懐かしさを感じる度合いに関係していると推察している。また、ネガティブ群よりもポジティブ群と複合群の方が懐かしさの度合いが強いことが明らかになり、「懐かしさ」とは、想起記憶に伴う様々な情動性を包括した語だといえと考察している。

大寺・田中 (2019) は、懐かしさに関して聴覚刺激と嗅覚刺激のどちらが高く評価されるのか検討を行った。調査対象者は、大学生 77 名であった。刺激には、音楽刺激と音刺激（環境音等）、におい刺激を使用した。刺激の呈示後、刺激に対する評価と出来事に対する評価をするように求めた。その結果、音やにおいによる懐かしさは思い出される出来事があるかどうかに影響を受けるが、音楽による懐かしさは影響を受けないことが示された。このことから、音やにおいによる懐かしさは自伝的記憶にアクセスしてから懐かしさが喚起される可能性を推察している。一方、音楽では先に懐かしさが喚起され、その後自伝的記憶が想起される可能性を示唆している。

楠見 (2014) は、懐かしいという感情状態には、手がかりとなる文脈が必要だと示している。つまり、旧友と会った、昔聴いた曲を聴いた、という文脈があつて、懐かしいという感情が起こると述べている。懐かしさを喚起する際には、特に懐かしい音楽を聴取させる研究が行われている。これについては、第 3 章で先行研究を概観していく。

ところで、懐かしさをより快適に促す方法として、動作法に着目した研究もみられる。今野・上杉 (2003) は、懐かしさ体験の喚起に及ぼす動作法の効果について検討を行なった。「とけあう体験の援助」¹の前後に音刺激に対する評定を行なった。結果から、「懐かしさ」

¹ 「とけあう体験の援助」とは、今野 (1997) によって開発された動作法である。援助者の掌で被援助者の身体に心地よく圧をかけるものである。リラクセーションの姿勢やコントロールを通して心身の快適な体験や心身の安定をもたらすと同時に、自-他、および外界に対するポジティブな感情体験や認知の変化をもたらすとされている (今野・上杉,

は今現在の自分の心と身体の状態によって変化する感情イメージ体験であり、快適な心身の体験によって促進されるものだと推察している。

加えて、今野・吉川（2011）は、高齢者を対象に、過去の記憶の想起様式と懐かしさの体験型の間にもどのような関係があるか検討を行った。その結果から、動作法の快適な体験によってポジティブな記憶が想起されやすくなることを示唆している。さらに、過去の記憶のポジティブな側面とネガティブな側面の両面から自分の過去を統合的にとらえ直したと考察している。

以上の研究より、快適な体験や心身ともに心地よい状態であるとよりポジティブな懐かしさが体験されると考えられる。また、懐かしさをもたらす際の環境因や、対象者の心身の状態による違いを検討していくことも有用だと考えられる。

3. 懐かしさの効果

懐かしさの機能には大きく、「ポジティブ感情」「自己肯定感の維持・向上」「社会的つながりの強化」「人生の意味づけ」の4つが提唱されている（Sedikides et al., 2008）。

「ポジティブに感情」については、長峯・外山（2019）が、時間的展望の形成に影響する要因としてノスタルジアを取り上げ、本来性と時間的展望の程度に与える影響について検討を行っている。調査対象者は、大学生44名であり、ランダムにノスタルジアを喚起するノスタルジア群と統制群に群分けを行った。ノスタルジア群のノスタルジアの想起には、ERTを用いた。調査では、指定された出来事の想起を行い、その後質問紙への回答を求めた。質問項目は、本来感尺度（伊藤・小玉, 2005）、時間的態度を測定する日本語版 Adolescent Time Inventory - Time Attitude Scale (ATI-TA)（Chishima, Murakami, Worrell, & Mello, 2019）であった。その結果、ノスタルジアを経験した方が、未来に対してポジティブな態度をとっていることが示された。ノスタルジアが本来性を高め、自己の内的な側面に対してポジティブな態度を取れるようになり、ネガティブな態度を取らなくなったことで、未来に対する態度も肯定的になったと推察している。一方、ポジティブな態度の形成効果はあまり大きいものではないことが示された。ノスタルジアの本質的な機能は未来志向的なものであるため、ノスタルジアの喚起によって本来性が高まったとしても過去の態度に対する再評価や統合的な認知は促進されにくい可能性があるとし唆している。

「社会的つながりの強化」の視点では、Zhou, Sedikides, Wildschut, & Gao（2008）が、孤独感懐かしさを強く感じさせ、懐かしさを感じることで「社会的つながり」を増加させるこ

2003)。

とを示した。孤独感を感じている際、懐かしさを媒介することが社会的つながりを増加させると示唆している。

また、Sedikides et al. (2016) は、懐かしさを感じることで、自己連続性が高まることを示唆している。これは、「社会的つながり」を媒介すると考察している。さらに、van Tilburg, Sedikides, Wildschut, & Vingerhoets (2019) は、懐かしさは「社会的つながり」に影響を与え、その後、自己連続性に影響を与え、「人生への意味づけ」に影響を与える可能性を示している。社会的つながりと自己連続性に関する研究は Sedikides et al. (2008) と van Tilburg et al. (2019) のみで未だ少ない。

加えて、ノスタルジックな出来事と自己一出来事関連性との関係が心理的成長感および「社会的つながり」によって媒介されるかどうかの検討が行われている(長峯・外山, 2020)。調査対象者は、大学生 94 名であり、ノスタルジアを想起させるノスタルジア群と日常の出来事を想起させる日常的記憶群に分類した。ノスタルジアの想起には、ERT を用いた。調査では、ノスタルジア得点、時間的距離、自己一出来事関連性、心理的成長感、社会的つながりの評定を求めた。その結果、ノスタルジックな出来事において自己一出来事関連性の得点が高く評価されることが示された。さらに、ノスタルジックな出来事と自己一出来事関連性との関係は、心理的成長感によって媒介されることが示された。一方、社会的つながりの媒介効果には有意差が認められず、心理的成長感と比べて特定の出来事によって獲得されたものと認知されにくく、影響がみられにくかった可能性があるかと推察している。

さらに、複数の懐かしさの機能を組み合わせ、ノスタルジアの機能について検討を行った研究もみられる。Wildschut, Sedikides, Arndt, & Routledge (2006) は、懐かしさを感じている群と統制群を比較すると、懐かしさを感じている人ほど「ポジティブ感情」が生じやすいことが明らかにした。ネガティブ感情については有意差が認められず、懐かしさは「社会的つながり」、「自己肯定感」、「ポジティブ感情」を高めることが示唆されている。また、Routledge et al. (2011) は、懐かしさは「社会的つながり」を介して「人生の意味づけ」を促進していることを示している。このことから、懐かしさの機能が、懐かしさの適応的機能の媒介要因になることを示唆している。さらに懐かしさを感じることで、成長志向的な動機付けが高まるとしている。加えて、懐かしさは、「ポジティブ感情」「自己肯定感」「社会的つながり」「人生の意味づけ」を高めることも示されている (Baldwin & Landau, 2014)。また、懐かしさは「ポジティブ感情」「自己肯定感」を介して、自己成長認識を高めることが示された。懐かしさを感じることで、成長志向的な動機付けが高まると示唆している。

長峯・外山 (2016) は、日本におけるノスタルジアについて検討するため、ノスタルジアを「個人の過去に対する感傷的な思慕」と定義し、「自尊感情の向上」、「人生への意味付け」、

「社会的繋がり」の知覚」を示すかどうか検討を行った。調査対象者は、大学生 61 名であり、ランダムにノスタルジックな出来事を想起する群、日常的な出来事を想起する群、ポジティブな出来事を想起する群に群分けを行った。調査では、特定の出来事を想起させ、その後質問紙への回答を求めた。出来事の想起には、ERT を用いた。質問項目は、自尊感情尺度（桜井，2000）、人生への意味づけを評定する VOL（Valuation of Life）尺度（中川他，2013）、ソーシャルサポート感尺度（福岡・橋本，1997）などから構成された。その結果、ノスタルジアがもたらす 3 つの機能に関しては、群間での差が認められず、日本におけるノスタルジアは英語圏のものとは異なるポジティブな機能を持っている可能性を指摘している。

加えて、4 つの機能以外の効果についても研究がなされており、懐かしい出来事を思い出すと、懐かしくない事柄を思い出した場合よりも計算量が低下することが示されている（林，2014）。このことから、懐かしさは一種のまどろみのような状態を作り出し、認知的な作業の活動を一時的に低下させて、生々しい感情を穏やかに捉えさせる作用があると推察している。

以上より、懐かしさは様々な心理的効果をもたらすといえる。先述したように、懐かしさはポジティブ感情やネガティブ感情が混在した複雑な感情だと考えられる。つまり、懐かしさの要素によってもたらされる心理的効果も異なると推察される。懐かしさがもたらす心理的効果を検討していく上で、懐かしさの要素に着目し、どのような要素がどのような効果を与えるのか検討していくことが重要である。

4. 懐かしさとパーソナリティの関連

懐かしさとパーソナリティに関する研究はいくつか行われてきた。楠見（2013）は、懐かしさ経験と Big-Five の相関を測定した。懐かしさを示すノスタルジア傾向の測定には、「過去を思い出して懐かしくなる」、「音楽や写真に接して懐かしく思う」、「昔に戻って人生をやり直したい」の 3 項目を用いた。その結果、懐かしさ傾向は「神経症傾向」「誠実性」「協調性」と弱い正の相関がみられ、幸福度とは弱い負の相関があることを明らかにした。Ye, Ngan, & Hui（2013）は、懐かしさとパーソナリティ特性について Big-Five における「協調性」「開放性」が高い人ほど、懐かしさを感じやすいと示した。また、懐かしさと想像性の関連性についても示している。

パーソナリティの細部に着目した研究では、Wildschut et al.（2006）が、懐かしさを感じている際、愛着不安と愛着回避傾向が低くなることを示した。また、Zhou et al.（2008）は、レジリエンスについて検討し、孤独感が高い群と孤独感が低い群での比較を行った。孤独感とレジリエンスに高い群では、懐かしさを強く感じることを示された。

以上の先行研究からみられるように、懐かしさとパーソナリティの関連についての見解は一致していない。懐かしさとパーソナリティの関連については今後も検討していくことが求められるだろう。

5. 懐かしさに関する尺度

寫田（1997）は懐かしさを規定する感情要素として、「親しみ」「やさしさ」「せつなさ」「おかしさ」「新鮮さ」を挙げており、最も懐かしさを規定する感情要素は、快感情を含んだ「親しみ」であるとあげている。

瀧川・仲（2008）は、懐かしさ感情の構成要素を明らかにするとともに、懐かしさ尺度の作成を行った。調査対象者は、大学生・大学院生の235名であった。質問項目は、小川・門地・菊谷・鈴木（2000）の一般感情尺度と、先行研究や予備調査から得られた言葉の計50項目であった。調査では、懐かしい記憶を想起させ、その後喚起された懐かしさ感情にどの程度当てはまるかを評定させた。因子分析の結果、「ポジティブ感情因子」「ネガティブ感情因子」「哀愁感情因子」の3因子が抽出された。このことから、懐かしさは、ポジティブ感情とネガティブ感情の両方を内包する感情であると推察している。「哀愁感情因子」は、現在では失われた「過去」への喪失感と、そのような過去を体験したという充実感とを反映する記憶に特有の感情だと示唆している。

池田・針塚（2015）は、情動と身体感覚の2側面から懐かしさの体験をとらえる尺度を作成した。調査対象者は、質問紙調査では大学生213名であり、面接調査では大学生13名であった。質問紙調査では、懐かしさを自由記述にて想起させた。今野・上杉（2003）の懐かしさ体験尺度の項目を参考にして作成した懐かしさを体験した際の情動について問う項目の評定を求めた。加えて、小池・渋谷・藤巻（2007）のリラックス感尺度と松山（2003）の「身体に関する言語を使った感情表現の調査」を参考にして作成した懐かしさを体験した際の身体感覚を問う項目の評定を求めた。その結果、懐かしさ体験に伴う情動尺度においては、「親和感」「切なさ感」の2因子が導き出された。また、懐かしさ体験に伴う身体感覚尺度においては、「リラックス感」「高揚感」という2因子が導き出された。

これらの先行研究から、「懐かしさ」を構成する要素は複数あると考えられる。しかし、研究者によって懐かしさの定義は異なり、懐かしさには諸説あるといえる。さらに、年齢による要素の差についてはあまり研究が行われていない。懐かしさに関する研究が青年期から老年期まで幅広く行われていることを踏まえ、年代による要素の特性を検討していくことも必要であると考えられる。

6. 懐かしさと自伝的記憶の関連

懐かしさ感情と自伝的記憶の想起は双方向に影響しあっていることが示されており（瀧川・仲，2011），懐かしさは自伝的記憶の想起量に強く影響を及ぼしているとされている（小林・岩永・生和，2002）。

瀧川・仲（2011）は，懐かしさ感情を伴う自伝的記憶の特性について検討を行った。また，懐かしい記憶の記憶特性の加齢による影響についても検討を行った。調査対象者は，18歳～88歳までの286名であった。調査では，自由記述にて調査対象者が経験した出来事を想起させ，その後質問紙への回答を求めた。調査項目は，懐かしさ感情尺度（瀧川，2010）と，日本語版 Memory Characteristics Questionnaire(MCQ)（Takahashi & Shimizu，2007）を使用した。その結果，懐かしい記憶は繰り返して思い出されることが多く，懐かしさを感じると気分がポジティブになり，想起内容に対してもポジティブな評価をすると示唆された。さらに，懐かしさが喚起されることにより，自伝的記憶のネットワークが活性化し，出来事の詳細な情報を想起できるようになると考察している。加えて，懐かしい記憶は他者と話すコミュニケーションの材料として使われることが示された。加齢については，記憶特性に影響がみられないとしている。

さらに，自伝的記憶と非自伝的記憶を比較検討した研究も散見される。懐かしさの発生メカニズムに注目した研究では，自伝的な懐かしさを対象とした研究が多く，「初めて見たものに感じる懐かしさ」すなわち「デジャビュ的懐かしさ」を検討した研究は少ないとされている（池田・直井・楠見，2019）。

池田他（2019）は，デジャビュ的懐かしさを実験的に喚起し自伝的懐かしさとの比較を行い，懐かしさの発生機序と特性を検討した。実験1では，記憶要因と懐かしさ要因の二要因，実験2では，実験1の二要因に刺激提示時間要因を加えた三要因の参加者内計画であった。実験では，画像を提示して刺激を与えた。調査対象者は，実験1では大学生・大学院生の21名，実験2では28名であった。その結果，画像を見て懐かしいと思う懐かしさ判断の方が，画像に写っているものを実際に経験したことがあるかどうかの経験判断より短時間で反応されていることが明らかになった。このことから，懐かしさが過去の記憶を想起する以前に認識されている可能性を示唆している。加えて，懐かしさが必ずしも自伝的記憶の検索・想起を早めるわけではないと考察している。

池田・楠見（2021）は，想起意識による懐かしさの分類を試み，自伝的エピソードおよび回想意識の有無が懐かしさ体験に及ぼす影響について検討を行った。調査対象者は，大学生・大学院生の37名であった。刺激では，自伝的懐かしさ条件・非自伝的懐かしさ条件・統制条件を設け，学校や風景の写真を提示した。さらに，風景画像の場所にいったことがあ

るか、懐かしさが自伝的エピソードを伴っているかを尋ねた。その後、懐かしさ傾向などを問う質問紙の回答を求めた。その結果、自伝的エピソードは記憶を鮮明に想起させ、認知される懐かしさの強度を高めることが示された。さらに、懐かしさポジティブ傾向が高い人は自伝的懐かしさを喚起する刺激に快さを感じやすく、懐かしさネガティブ傾向が高い人は非自伝的懐かしさを喚起する刺激に快さを感じやすいことが示された。また、過去の想起に寂しさや孤独感を伴う人にとっては、非自伝的懐かしさがある適度の快さをもたらす可能性を示唆している。

以上より、懐かしさの研究を行う上で自伝的記憶の視点を取り入れることが重要であると考えられる。懐かしさが喚起される際に、どのような記憶が伴うのか記憶の質についても検討することが必要であると考えられる。

7. 懐かしさの年代による変化

懐かしさの発達的特徴について、瀧川・仲（2014）は、青年期から老年期までを調査対象者とし、懐かしさ感情の因子構造の検討を行った。調査対象者は、18–88歳までの821名であった。調査では、懐かしさを想起させた後質問紙への回答を求めた。因子分析の後、各因子得点を年齢別に比較したところ、差は認められなかったとしている。このことから、懐かしさはどの年代においても一定の構造を有していると示唆している。

一方で、昔を懐かしむ傾向には年齢差があるという研究結果（Kusumi, Matsuda, & Sugimori, 2010）がある。年代による懐かしさの機能を検討した研究では、楠見（2020）は、懐かしさ傾向と加齢が懐かしさの機能に及ぼす影響について検討を行っている。懐かしさの機能とは、社会的つながり、時間的連続、人生の意味、自己の明確性、金銭欲であった。調査は、全国の16–79歳の調査会社モニター1020名に実施した。調査の結果、懐かしさの機能は加齢にしたがって上昇したと示している。さらに、パス解析によって、年齢が懐かしさ傾向性に影響を与え、懐かしさ傾向性が懐かしさの機能に、懐かしさの機能が生活満足度に影響を与えることを示している。

長田・長田（1994）では、青年期・中年期・老年期を比較検討し、回想の特徴および回想と適応との関係について調査を行った。青年期においては、高い回想得点がみられた。青年期では、これまでの自己を振り返り回想することで、自我同一性の確立に向かっていることが反映している可能性を示唆している。また、回想量に応じて回想の効果も高く評価しており、特に自己理解、すなわち自己を内省し自分とは何かを考えることにおける回想の効果の得点が高かったことを示している。加えて、青年期は否定的回想やネガティブな出来事を再評価する傾向が老年期よりも高く、適応度の高さを示すことも明らかにされている（野村・

橋本, 2001)。

中年期では、回想得点が低く、自己概念が既にその人なりに確立されているため青年期ほど回想を必要としていない可能性を示唆している(長田・長田, 1994)。比較的良好に回想を行う者は、過去満足度および主観的な健康度が低いことが示されている。そして回想が過去の反省という形で行われ、過去の失敗や葛藤など満足のない内容に注意を向けていると推察している。

老年期において自伝的記憶を想起させる回想法などが人生の再評価や統合を促し、心理的安定やQOLの向上を図ることができるとされている(野村, 1998)。また、老年期は大学生に比べて人生におけるポジティブな出来事もネガティブな出来事も、ともに懐かしく受け止める傾向があると示されている(今野・吉川, 2011)。しかし一方で、老年期においてネガティブな出来事を再評価することは、非適応的だとしている研究もみられる(野村・橋本, 2001)。過去に未解決の葛藤を抱えていても、そのことをあらためて吟味することはかえって心理的負担に生み、再評価プロセスが不快な経験になる可能性を指摘している。

以上の先行研究より、年代によって懐かしさや自伝的記憶の受け止め方には、共通点や相違点があると推察される。つまり、懐かしさについて生涯発達の見点を考慮したライフサイクルごとの検討も必要である。

8. まとめ

本章では、懐かしさに関する研究について概観した。懐かしさとは、複数の感情要素からなる複合的な感情であり(鳶田, 1997)、尺度構成を行った研究からも複数の要素があることが明らかで、複雑な感情であると示唆される。また、懐かしさは様々な刺激によって喚起されるが、環境因や対象者の心身の状態による違いを検討していくことも重要であると考えられる。また、パーソナリティと懐かしさの関連もいくつか研究が行われているが、見解が一致していないため、懐かしさがどのようにもたらされるかについて、今後も研究を重ねる必要があるだろう。

懐かしさは、特に自伝的記憶との結びつきが強いと考えられる。自伝的記憶との関連を検討した研究が多数みられることから、懐かしさを研究する上で自伝的記憶の想起量や内容についても検討していくことが求められる。懐かしさがその人の中に息づいている心的リアリティであるとされている点からも(今野・上杉, 2003)、どのような記憶が想起され、どのような感情を抱くのかなど、懐かしさに伴う体験に着目することが有用である。加えて、懐かしさには大きく4つの機能があることが示されているが、複合的な感情であることを踏まえるともたらされる機能について懐かしさの要素の特性に着目して比較検討していく

ことも重要である。

さらに、懐かしさと年代による変化については、懐かしさの構造は変わらないという先行研究がある中で（瀧川・仲，2014）、懐かしさの機能は変化していくという見解もある（楠見，2020）。回想の観点から年代の特徴を検討した研究はいくつかみられるが、懐かしさの年代ごとの特徴を検討した研究は未だ少ないと考えられる。懐かしさは生涯かけて日常的に喚起される感情である。懐かしさにポジティブな機能があり、自己を見つめ直すきっかけになることから、生涯発達の視点で調査を積み重ねていくことが求められるだろう。

引用文献

- Baldwin, M., & Landau, M. J. (2014). Exploring nostalgia's influence on psychological growth. *Self and Identity, 13*, 162–177.
- Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C., & Janata, P. (2010). Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality. *Emotion, 10*, 390–403.
- Chishima, Y., Murakami, T., Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2019). The Japanese Version of the Adolescent Time Inventory–Time Attitudes (ATI-TA) Scale: Internal Consistency, Structural Validity, and Convergent Validity. *Assessment, 26*, 181–192.
- 林 美都子 (2014). 懐かしさが認知的作業に与える影響 日本認知心理学会発表論文集, 83.
- 福岡 欣治・橋本 幸 (1997). 大学生と成人における家族と友人の知覚されたソーシャル・サポートとそのストレス緩和効果 心理学研究, 68, 403-409.
- 池田 寛香・直井 望・楠見 孝 (2019). 懐かしさの特性と発生機序の検討——デジャビュ的懐かしさに着目して—— 日本心理学会大会発表論文集, 83, 2B-056.
- 池田 寛香・楠見 孝 (2021). 自伝的エピソードが懐かしさ体験に及ぼす影響 日本認知心理学会発表論文集, 104.
- 池田 恭子 (2013). 感覚様相の違いが記憶の想起に伴う感情に与える影響についての検討 九州大学心理学研究 九州大学大学院人間環境学研究院紀要, 14, 33-40.
- 池田 恭子・針塚 進 (2015). 表現様式の違いが懐かしさ体験に伴う情動と身体感覚に与える影響についての検討 九州大学心理学研究 九州大学大学院人間環境学研究院紀要, 16, 17-24.
- 石井 あゆ美 (2014). 音楽に対する懐かしさ感情の多面的側面がポジティブ感情喚起に及ぼす効果 生老病死の行動科学, 17-18, 15-23.
- 伊藤 正哉・小玉 正博 (2005). 自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-85.
- 小林 麻美・岩永 誠・生和 秀敏 (2002). 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.
- 小林 正法・大竹 恵子 (2018). 主観的幸福感と抑うつ傾向がノスタルジア状態の喚起に与える影響——音楽によるノスタルジア状態喚起を用いて—— パーソナリティ研究, 27, 155-158.
- 小池 眞規子・渋谷 昌三・藤巻 貴之 (2007). リラックス感尺度作成の試み——大学生を対象として—— 目白大学心理学研究, 3, 1-11.

- 今野 義孝・上杉 喬 (2003). 懐かしさの感情体験に及ぼす動作法による快適な心身の体験の効果——脳波の快適度と感情イメージ尺度による検討—— 人間科学研究, 25, 63-72.
- 今野 義孝・吉川 延代 (2011). 高齢者の回想に及ぼす動作法の効果——過去の「想起様式」と懐かしさの「体験型」との関係—— 人間科学研究 文教大学人間科学部, 33, 185-196.
- 楠見 孝 (2013). デジャビュと懐かしさ経験に及ぼす加齢・個人差の影響 日本認知心理学会発表論文集, 28.
- 楠見 孝 (2014). なつかしさを心理学——思い出と感情—— 誠信書房.
- 楠見 孝 (2020). なつかしさを傾向性と加齢がなつかしさを機能に及ぼす影響 日本認知心理学会発表論文集, 4.
- Kusumi, T., Matsuda, K., & Sugimori, E. (2010). The effects of aging on nostalgia in consumers' advertisement processing. *Japanese Psychological Research*, 52, 150–162.
- 松山 真弓 (2003). 感情体験の身体的側面からの基礎研究 京都大学大学院教育学研究科紀要, 49, 87-98.
- 長峯 聖人 (2017). 日本におけるノスタルジアの定義に関する一検討——アンビバレントな感情に着目して—— 感情心理学研究, 24, 1.
- 長峯 聖人・外山 美樹 (2016). 日本人はノスタルジアを経験しうるか? ——ノスタルジアの“bittersweet”な側面に着目して—— 感情心理学研究, 24, 22-32.
- 長峯 聖人・外山 美樹 (2018). 本邦におけるノスタルジアの機能的特徴——感傷を伴う懐かしさという観点から—— 筑波大学心理学研究, 56, 21-26.
- 長峯 聖人・外山 美樹 (2019). ノスタルジアが時間的態度に与える影響——本来性を媒介要因として—— 教育心理学研究, 67, 190-202.
- 長峯 聖人・外山 美樹 (2020). ノスタルジアと自己-出来事関連性との関係——心理的成長感と社会的つながりを考慮して—— パーソナリティ研究, 28, 198-207.
- 中川 威・権藤 恭之・増井 幸恵・石岡 良子・田淵 恵・神出 計...高橋 龍太郎 (2013). 日本語版 Valuation of Life (VOL) 尺度の作成 心理学研究, 84, 37-4.
- 新村 出 (編) (2018). 広辞苑 第七版 岩波書店.
- 野村 信威・橋本 宰 (2001). 老年期における回想の質と適応との関連 発達心理学研究, 12, 75-86.
- 野村 豊子 (1998). 回想法とライフレビュー 中央法規.
- 小川 時洋・門地 里絵・菊谷 麻美・鈴木 直人 (2000). 一般感情尺度の作成 心理学研究, 71, 241-246.

- 大寺 輝・田中 章浩 (2019). 聴覚刺激と嗅覚刺激が懐かしさに与える影響 日本認知心理学会発表論文集, 83.
- 長田 由紀子・長田 久雄 (1994). 高齢者の回想と適応に関する研究 発達心理学研究, 5, 1-10.
- Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C. M., Juhl, J., ...Schlotz, W. (2011). The past makes the present meaningful: Nostalgia as an existential resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 638–652.
- 桜井 茂男 (2000). ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討 筑波大学発達臨床心理学研究, 12, 65-71.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 304–307.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, W.-Y., Routledge, C., Hepper, E. G., Arndt, J., ...Vingerhoets, A. J. J. M. (2016). Nostalgia fosters self-continuity: Uncovering the mechanism (social connectedness) and consequence (eudaimonic well-being). *Emotion*, 16, 524–539.
- 寫田 久美 (1997). 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.
- Stern, B. B. (1992). Historical and personal nostalgia in advertising text: The fin de siècle effect. *Journal of Advertising*, 21, 11–22.
- Takahashi, M., & Shimizu, H. (2007). Do you remember the day of your graduation ceremony from junior high school?: A factor structure of the Memory Characteristics Questionnaire. *Japanese Psychological Research*, 49, 275–281.
- 瀧川 真也 (2010). 自伝的記憶の想起における懐かしさ感情の働き 北海道大学大学院文学研究科博士論文 (未刊行).
- 瀧川 真也・仲 真紀子 (2008). 懐かしさ尺度作成の試み 日本心理学会大会発表論文集, 726.
- 瀧川 真也・仲 真紀子 (2011). 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.
- 瀧川 真也・仲 真紀子 (2014). 懐かしさ感情の構造と発達的特徴の検討 日本心理学会大会発表論文集, 78, 2AM-1-081.
- van Tilburg, W. A. P., Sedikides, C., Wildschut, T., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2019). How nostalgia infuses life with meaning: From social connectedness to self-continuity. *European Journal of Social Psychology*, 49, 521–532.

- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, Triggers, Functions. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 975-993.
- Ye, S., Ngan, R. L., & Hui, A. N. (2013). The state, not the trait, of nostalgia increases creativity. *Creativity Research Journal, 25*, 317-323.
- Zhou, X., Sedikides, C., Wildschut, T., & Gao, D. (2008). Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia. *Psychological Science, 19*, 1023-1029.

第2章 音楽聴取に関する研究の動向

本章では、音楽聴取に関する研究について概観する。音楽に関する研究は多く行われてきているため、本章では「音楽聴取」というキーワードに絞りまとめていく。まず、音楽聴取がもたらす心理的作用の研究をまとめる。さらに、心理的作用と生理的作用の2つの側面から検討を行った研究が多くみられるため、2つの作用の相互の関係について整理する。加えて、音楽聴取と聴取者の特徴の関連についての研究をまとめる。なお、音楽文化・音楽教育・習慣化された音楽に関する研究は除外することとした。また、事例研究も多く行われているが、本章では基礎的な量的研究のみを扱い、臨床的な質的研究は除外した。

1. 音楽聴取がもたらす心理的作用

音楽を聴取することによる心理的作用を検討した研究は数多くみられる。音楽聴取の心理的作用を解明していくため、音楽聴取の心理的作用の要素が提言されている（池上他，2020）。池上他（2020）は、音楽聴取の心理的作用にはどのような要素があるのかを整理し、地域や年代などによりどのような違いがあるか検討した。具体的には、10代から60代までの910名を対象に質問紙調査を行った。そして、日本人における音楽聴取の心理的作用に関する項目の分析を行い、7つの因子を抽出した。7つの因子を、「自己認識」「覚醒・気分調整」「身近な他者とのかかわり」「背景音楽」「世界と人間の理解」「身体性」「音楽学習」としている。またこれらの音楽の心理的作用には、性別、年代、居住地によって違いがあることが示されている（池上他，2019）。

1-1. ストレス低減とリラックス効果

音楽聴取の心理的作用に関しては、特に、ストレスを低減させたり、リラックス効果を与えたりするために音楽を使用した研究が多くみられる。特に不快感情に着目した研究が散見される。大谷（2009）は、成人女性の「怒り」に焦点を当て、音楽聴取によるリラクゼーション効果を検討した。特に、子育て時期の女性のストレスコーピングとして、聴取型音楽が「Knowledge for well-being」として役立つ可能性について考察した。調査対象者は、成人女性45名であり、音楽使用群と音楽未使用群に群分けを行った。調査項目は、心理的ストレス反応測定尺度（Stress Response Scale-18；以下、SRS-18）（鈴木他，1997）と、Profile of Mood States（以下、POMS）（横山，2005）を使用し、POMSは音楽聴取前後で測定した。その結果、音楽聴取体験では、「活気」の上昇、「混乱」の減少、「怒り」の減少が認められた。「怒り」に関しては、音楽使用群・未使用群共に低下していた。音楽聴取は怒りをぶつける

コーピング行動の減少につながる可能性があり、副次的効果として乳幼児虐待の発生予防に寄与する可能性がある」と推察している。

渡辺・斎田（2015）は、VOCALOID とストレス度に着目した研究を行っている。調査対象者は、女子大学生 103 名であった。具体的には、各音楽聴取前後に心理的ストレス反応、音楽聴取後に楽曲の印象評定を求めている。その結果、人の声による楽曲聴取では、攻撃的なストレスが減少していることが示された。このことから、自然な人の声の暖かさが攻撃性を和らげている可能性を指摘している。一方、VOCALOID では、抑うつ感といった内向的なストレスが改善されることを示している。VOCALOID は他者の感情が介在しないとされており、VOCALOID を聴くことにより独自の世界へという内へ内へと聴取者の感情が動いている可能性を示唆している。

大山・藤野（2019）は、音楽聴取によるリラクゼーション効果を「抑うつ・不安」というネガティブ感情の低減に着目し、検討を行った。調査対象者は、大学生 25 名であった。音楽聴取条件と安静条件に分類し、その前後で多面的感情状態尺度（寺崎・岸本・古賀，1992）を参考にして作成した特感情感の測定を行った。その結果、抑うつ・不安傾向の高かった対象者は、音楽聴取後に有意に数値が低くなることが示された。一方、抑うつ・不安低群では、低い値が保たれていた。このことから、抑うつ・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可能性を示唆している。加えて、音楽による効果は、音楽聴取による感情の相殺が生じてネガティブ感情が低減されたと考察している。

さらに、荒木・伊藤・栗野（2009）は、音楽聴取による不安低減の持続効果について検討を行った。音楽聴取直後の不安低減効果を検討したうえで累積効果の追証（Araki et al. 2008 の追証）を行い、不安低減の累積効果が持続しているかどうかについて検討を行った。調査対象者は、大学生 77 名であり、刺激は、音楽条件では調査対象者が好んで聴く曲、ノイズ条件ではホワイトノイズとした。音楽聴取の前後に日本語版状態・特性不安検査（State-Trait Anxiety Inventory；以下、STAI）（水口・下仲・中里，1991）の状態不安尺度の回答を求め、それを 3 日間毎日繰り返した。さらに、2 日後である 5 日目に STAI を実施した。その結果、好きな音楽やホワイトノイズなどの音響を何日も集中して聴取することで、高不安者において不安低減の累積効果が認められた。さらに、高不安者においては累積効果が持続することに明らかにされた。このことから、高不安者は好きな音楽に意識を向けることで心配事や嫌な事などと心理的な距離を置くことができた」と推察している。加えて、それを何日も繰り返すことで日常生活でも、それを応用できるようになった可能性を示唆している。

以上の先行研究より、音楽聴取は不快な気分を低減させるストレス低減効果とリラック

ス効果があると推察される。特に、不快な感情を強く感じているほど、音楽聴取の影響が大きくなる可能性が示唆される。つまり、心理的な負荷がかかる状態での音楽聴取は不快感を低下させることができると考えられる。しかし、一時的な外的刺激によって引き起こされる不快感情と、日常的なストレスなどから生じて累積された不快感情とは質が異なると推測される。今後、より様々な質の不快感情について検討をしていくことが重要であるだろう。

1-2. 気分誘導やストレス誘導による不快な状態における音楽聴取の効果

栗野・伊藤（2001）は、HAPPY, SAD, HEALING の3種類の音楽を用いて、「不快な」感情状態に注目し、不快な感情状態における音楽聴取効果について検討を行った。調査対象者は、大学生66名であった。まず、映像を用いて不快感情状態に誘導し、音楽を聴取させた。音楽聴取後の感情の変化の測定に多面的感情状態尺度・短縮版（Multiple Mood Scale；以下、MMS）（寺崎・岸本・古賀，1991）と、聴取した音楽の感情価の測定に音楽作品の感情価測定尺度（Affective Value Scale of Music；以下、AVSM）（谷口，1995）を使用した。その結果、音楽を聴取することにより、誘導した不快感情が低減するということが示された。特に、HAPPY音楽は不快感情の時に好ましいとしている。加えて、HEALING音楽聴取後は、倦怠感や抑うつ不安感が高く、聴取した音楽に対する親和感は低いにもかかわらず、一方で非活動的快感情を同時に感じていることを示唆している。

一方で、出来事を想起させることで気分を誘導した調査も行われている。上野（2012）は、出来事想起によって、悲しい気分、嬉しい気分、平静な気分への気分誘導を行った。そして、それぞれの気分の時に、「悲しい音楽」を聴くと聴取後の気分がどのように変化するかを検討した。調査対象者は、大学生40名であり、「悲しい音楽」を聴取させ、音楽聴取前後で寺崎他（1992）の多面的感情尺度を測定させた。その結果、嬉しい気分と平静な気分の条件では、悲しい音楽の感情的性格に影響を受け、「非活動的快」が低下し、「抑うつ・不安」が上昇することが示された。一方、悲しい気分条件では、「非活動的快」が上昇し、「抑うつ・不安」が低下したことが明らかになった。よって、悲しい気分の時に「悲しい音楽」を聴くと、「悲しい音楽」の感情的性格に気分が一時的に誘導され、その後元々あった悲しみが発散され、悲しみが減少するといった、気分調節の効果が働いたと考察している。

松本（2002）は、悲しい気分へ気分誘導し、悲しい音楽または明るい音楽を聴くと気分がどのように変化するか検討を行った。調査対象者は大学生369名であり、2×3×2の3要因混合計画であった。第1要因は、音楽聴取前の悲しみの強さであり、第2要因は、聴取する音楽の性質であり、第3要因は、音楽聴取前の気分と聴取後の気分であった。結果から、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を示唆している。また、悲しみが生じていない場合に悲しい音楽を聴くと、悲しい気分が生じることが確認された。

次に、作業によって与えられたストレス負荷と音楽聴取の関係性に関する研究をまとめる。作業によってもたらされるストレスに関する研究では、多くの研究でストレスの緩和効果が認められている。これらの研究は主に、音楽の種類における作業で生じたストレスに与える影響の差異を検討している。合掌・五十川（2013）の研究では、休憩時の音楽聴取によって、身体的疲労・ストレス緩和の効果が得られたことが示された。加えて、堀内・大江（2015）の研究でも、ストレス緩和効果が確認されている。調査の結果、ストレス緩和効果にはジャンルによる違いは見られなかったものの、クラシック音楽を聴取させた条件では、部分的にストレス緩和効果が確認され、クラシック音楽への好感度が高いほどストレスが緩和される傾向にあることが示された。つまり、ストレス緩和効果とは、聴取した音楽ジャンルの好み、あるいは、曲の好みに調整されることを示唆している。

近江（2011）は、ストレス課題遂行後に、聴取する音楽の感情的性格によって気分を与える影響にどのような違いが生じるかについて検討した。調査対象者は、20代前半の40名であった。豆を器に移すというストレス課題を実施し、作業後に音楽を聴取させた。音楽は、「優しい」、「暗い」、「刺激的」、「明るい」という感情的性格を持つ4曲とした。さらに、音楽聴取前後にMMSを評定させた。その結果、「優しい」、「刺激的」、「明るい」音楽の気分への影響には有意な差がみられず、これらの音楽の感情的性格の違いはストレス解消に影響をもたらさないとしている。一方、「暗い」音楽では、ネガティブな気分が減少することが示された。

一方で、音楽の種類による差が認められなかった研究もある。内田クレペリン精神検査を実施し、被験者が疲労を感じている際に音楽を聴くことで癒しの効果があるのか、さらに、異なる音楽を聴くことによって癒しの効果は異なるのか研究が行われている（伊藤・菅，2016）。大学生35名を調査対象者とし、内田クレペリン精神検査ののちに、癒しの音楽を聴取する群と暗い音楽を聴取する群の2つに分けた。結果、音楽によって不快な気持ちは穏やかな気持ちに戻るが、音楽の種類による差は認められなかった。

以上の先行研究より、音楽聴取という行動にはストレス緩和効果があるといえる。単純に音楽を聴取するというよりは、堀内・大江（2015）が示すような聴取者の好みなど、音楽の特徴と聴取者の心身の感覚が一致することが影響していると考えられる。近江（2011）の研究でも同様に、ネガティブ感情を抱いた状態で暗い音楽を聴くという気分と感情価の同期が影響している可能性を示唆している。つまり、気分誘導や作業といった外的な負荷がかかる場合、提示された音楽に聴取者は引き込まれやすくなっていることも考えられる。今後、

気分や身体の状態、好みといった聴取者の特徴と、それと一致する要素を持った音楽とを掛け合わせて研究することが有用である。

2. 音楽聴取がもたらす心理的作用と生理的作用

心理的作用と生理的作用の両方を検討した研究も多い。山口・杉本・田中・高辻（2013）は、健康人に対し安静、膝関節部への温罨法、音楽聴取、温罨法と音楽聴取を組み合わせたケアの4種類のケアを実施し、その影響を生理的变化および心理的变化の点から検討した。調査対象者は、24歳～46歳までの8名であった。生理的指標としては分泌型免疫グロブリンA（secretory immunoglobulin A：以下、S-IgA）²とコルチゾール³、心拍変動を、心理的指標としては日本語版気分形容詞チェックリスト（Japan Uwist Mood Adjective Check List：以下JUMACL）とVAS（Visual Analog Scale）の「心地よさ」を測定した。その結果、S-IgAの値から、温罨法と音楽聴取を組み合わせることが、ケアを単独で行うよりも対象者に快適感をもたらし、免疫能を高める可能性があると示唆している。心理的指標では、4種類のケアすべてで対象者の心理的状态が改善されると示唆している。さらに、安静と音楽聴取では、心地よさとともに交感神経の活性化が生じることが示された。

さらに、栗野・清水（2019）は、フォーカシング教示による音楽聴取に着目し、心理的作用と生理的作用について検討している。音楽聴取後の安静区間を音楽聴取直後の振り返り実施前（後安静前半）と振り返り後（後安静後半）に分け、フォーカシング教示の有無の影響を心理・生理両指標から検討した。調査対象者は大学生23名であり、教示要因と測定時期要因の2要因混合計画であった。その結果、音楽聴取後（中）は、心理的・生理的に一致したリラクゼーション反応をもたらすが、音楽聴取後に感情が生起し体験の振り返りが始まると心理的反応は快感情が高まる一方、生理的反応は次第に交感神経優位となることを明らかにした。このことから、音楽聴取後の交感神経の拮抗は心理的反応との照合から自己成長に必要な身体的反応としている。

合掌・五十川（2013）は、作業の合間の休憩時に音楽を聴取することがその後の作業達成度にどのような影響を与えるかについて検討した。調査対象者は、30名であり、単純加算作業の間に10分の休憩を設け、この時に音楽あり条件にのみ音楽を提示した。主観評価としてやる気や疲労度等と作業の印象を、生理的指標として唾液アミラーゼ値を測定した。そ

² 抗体の1つ。眼・鼻・喉や消化管などの外界と接する粘膜組織において、粘膜表面に分泌される。

³ 副腎皮質から分泌されるホルモンの1つ。ストレスを受けたときに、脳からの刺激を受けて分泌が増えることから「ストレスホルモン」とも呼ばれている。

の結果、集中度が持続しその後の作業を快適にすることが明らかにされたが、作業量などには影響を与えないことが示されている。

一方で、心理的作用と生理的作用で異なる結果が示された研究もみられる。西川 (2015) は、音楽聴取によるストレス軽減効果は、どのような属性（性別、音楽経験の有無、年齢などに有効か検討した。加えて、対象者が音楽聴取により、心理的・生理的にどのような反応を示すかを検討した。調査対象者は、20歳～69歳までの32名であった。心理的指標として心理的ストレス反応尺度 (SRS-18)、生理的指標としてコルチゾール、テストステロン⁴、分泌型免疫グロブリン A (S-IgA) を測定した。その結果、SRS-18 は性別・音楽経験・年齢に関係なく、ストレス軽減効果がみられることが明らかになった。一方、S-IgA では、女性と音楽経験なし、35歳以上で増加することが示された。また、S-IgA の値から、音楽経験者は非音楽経験者よりも相対的な免疫力が高い可能性を示唆している。心理的指標と生理的指標で異なる結果が得られ、今後より検討していくことが必要だと考察している。

さらに、音楽嗜好とストレスがどのように関係し、心理的また生理的にどのような反応を示すのか検討がされている (西川, 2016)。調査対象者は、20歳～69歳の32名であった。調査対象者に馴染みのない音楽を選曲し、嗜好を訪ね2群に分類した。その結果、聴取音楽を好ましいと感じた群において、心理的ストレスは低下し、特に無気力を低下させることが明らかになった。また、抑うつ・不安および不機嫌・怒りについても、低下させる傾向がみられた。このことから、音楽を好ましく感じることでストレスを軽減させたと推察している。音楽聴取前については、音楽聴取前に心理的ストレスが高い場合、聴取音楽を好ましいと感じない傾向があることが示された。一方、音楽聴取前に生理的ストレスが高い場合、聴取音楽を好ましいと感じる傾向があることを示した。これらのことから、心理的ストレスと生理的ストレスは、聴取音楽の嗜好性に影響を与えるものの、必ずしも相互に関係するとは限らないと考察している。単に音楽を好ましく感じることでストレス軽減につながるのではなく、音楽聴取前の心理的および生理的ストレスの状態が、聴取音楽に対する感じ方や嗜好に影響を及ぼす可能性があることを示唆している。

なお、聴取音楽の特徴に焦点をあて、心理的作用と生理的作用を検討した研究もみられる。作田・奥 (2003) は、「日本人になじみの深い唱歌」に着目し、音楽が心身に及ぼす影響を探るために、情動反応と生理学的測定の2つの指標を用いて実験を行った。調査対象者は、大学生と大学院生の30名であった。聴取音楽には文部唱歌を用い、音楽聴取の前後で質問

⁴ 男性ホルモンの1つ。骨格や筋肉量の発達を促す。また、集中力や気力を高め、ストレスによって減少する。

紙調査と精神性発汗量を測定した。その結果、精神性発汗量は親しみのある曲の聴取前後では特に差が顕著であり、他の曲よりも身体への影響が大きい可能性を示唆している。加えて、好きな曲を聴いているときは、反応が活発になり、聴取後はリラックスすることを推察している。情動の変化は、「歌詞つき」の方が「歌詞なし」よりも大きくみられた。また、「歌詞つき」では「懐かしい」という感情が誘発されやすいことが示された。以上から、「日本人になじみの深い唱歌」が聴取者の心身に影響を及ぼすことを示唆している。

以上の先行研究より、音楽聴取時には心理的作用と生理的作用が相互に関係する影響もたらされる場合と、異なる影響を与える場合があることが明らかになった。これらは、音楽刺激の違いや聴取者の音楽経験や嗜好性、気分状態などさまざまな要因によって異なる結果が得られると考えられる。音楽聴取の研究においては、刺激となる音楽と聴取者の特徴の統制と違いを明確にすることが重要だろう。また、心理的作用と生理的作用の2つの作用を掛け合わせた研究をより積み重ねていくことが必要だと考えられる。

3. 音楽聴取と聴取者の特徴の関連

3-1. 音楽の特徴と聴取者の特徴

音楽の特徴に着目して音楽聴取の効果について検討を行った研究も散見される。聴取音楽の特徴に着目した研究では、例えば歌詞や音楽の印象、音楽のジャンルなどが挙げられる。

歌詞に着目した研究では、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が示されている（藤森・宮本，2012）。寺田・三雲（2016）も歌詞に着目した研究を行っている。調査対象者は、大学生・大学院生・社会人の女性 100 名であり、音楽聴取後に質問紙への回答が求められた。調査では、音楽聴取による気分変化や楽曲への印象評定、自己効力感などの回答を求めた。その結果、歌詞がありメロディ変化の多い音楽は「意欲・感銘」「高揚」という気分変化を生じさせると示した。また、聴取者を気遣うような歌詞が多く含まれメロディ変化の少ない音楽は「鎮静」という気分変化を生じさせることを示した。

聴取者の特徴に着目して、高橋他（1999）は、聴取者の好みの音楽聴取が情動にどのような影響を及ぼすか検討を行った。調査対象者は、女子大学生、大学院生の 31 名であった。すべての調査対象者が、指定音楽と調査対象者が選択した好みの音楽と、安静保持の3つのセッションを行った。セッションの前後に POMS を測定した。その結果、安静時よりも音楽聴取において POMS の得点に有意な差が認められた。一方、好みに関わらず、音楽のジャンルやテンポなどが様々であっても音楽聴取には比較的一貫した変化がみられたとしている。加えて、セッション前のスコアが高い者ほどセッション後のスコアが大きく変化する

という傾向が、「活気」以外のすべての項目で認められた。このことから、音楽聴取が情動に対してホメオスタティックに働いた可能性があるとし唆している。

森川（2017）は、よく知られたなじみの曲がもたらす特性について検討を行った。調査対象者は成人 10 名であり、なじみの曲と新規の曲を聴取させた。その結果、馴染みの曲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。

先述した先行研究にみられるように、音楽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が示唆されている。しかし、双方の関係性を検討する研究は十分に行われていないことが課題である。今後、音楽の特徴と聴取者の特徴の比較や関連についてより検討していくことが重要である。

3-2. 音楽聴取とパーソナリティの関連

音楽聴取とパーソナリティの関連についての研究では、パーソナリティによって気分変化に差が生じるのか検討した研究と、パーソナリティ特性の変化が生じるのか検討した研究とに分類される。

前者では、特性不安に着目した研究がみられる。古賀（2006）は、抑うつ的な音楽の聴取に際し、抑うつ傾向の高低と聴取音楽に対する好みの違いによって生じる気分変化について検討を行った。調査対象者は、大学生 40 名であった。音楽聴取前にベック抑うつ性尺度（Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979）を参考に作成した尺度、音楽聴取前後に MMS を評定させた。その結果、抑うつ傾向の低い聴取者は、音楽を好ましいと判断してもポジティブな気分変化はみられなかったが、敵意が低くなりネガティブな気分が低減することを推察している。抑うつ傾向の高い聴取者において、好みによる違いは認められなかったが、好みに関わらず、音楽の持つ印象に即した気分が高まると示唆している。つまり、抑うつの音楽療法においては、聴取音楽に対する聴取者の好みよりも、どのような音楽を呈示するかがより重要であると考察している。

さらに、栗野・清水（2017）は、STAI で測定した特性不安の得点によって高群と平均群の 2 群を設けて調査を行った。調査対象者は、大学生 73 名であり、悲しみ想起後におけるフォーカシング技法を用いた音楽聴取の教示がもたらす影響について検討を行った。調査では、音楽聴取の前後で心理的指標と生理的指標を測定した。その結果、生理的指標では、フォーカシングの教示がある場合に交感神経の減退、副交感神経の亢進が認められ、不安が高い人にその傾向が顕著にみられた。心理的指標では、不安が高い人は教示がない場合に抑うつ不安が増大し、教示がある場合に低減した。このことから、不安の高い人に、フォーカシング指向による教示の効果がもたらされると推察している。

また、共感性の程度に着目した研究もみられる。小河・篠田（2016）は、音楽聴取時に聴取者の共感性の程度による楽曲の歌詞の有無が楽曲の感情変化に及ぼす影響について検討を行った。調査対象者は、大学生および大学院生の80名であった。音楽聴取前に共感性を測定し、音楽聴取前後にAVSMを測定した。その結果、歌詞の有無に関わらず、共感性の高さは「親和」において差異をもたらすことが明らかになった。共感性が高い人ほど、楽曲を聴くときに穏やかさや優しさなどの親和的感情が影響を受け変化する可能性を示唆している。特に想像性が高い聴取者ほど親和感情が高まり、他者指向的の反応が高い聴取者ほど楽曲を重たく感じることを示された。このことから、共感能力の中でも特に聴取者本人の想像性が高いこと、および他者の感情に共感し何かしらの働きかけや反応をしやすい特性を持つ人ほど、楽曲から感情反応に影響を受ける可能性を推察している。

さらに、青戸・田邊・加藤（2018）が認知特性の1つである自己肯定感の高低により、同一の音楽に対してリラックス効果に違いが生じるか検討を行った。調査対象者は、195名であった。音楽聴取前に自己肯定感を、音楽聴取前後にストレス反応とリラックスの程度を測定した。その結果、リラクゼーション音楽・ヒーリングミュージックと呼ばれている音楽の聴取は、認知特性に関わらずストレスの低減に有効であると示唆された。加えて、リラックス評価に関しても、認知特性の違いに関わらず、音楽聴取後にはリラックス評価が高まることを明らかにした。よって、自己肯定感の高低にかかわらず音楽聴取後のストレス反応・リラックス評価に変化があると示唆している。

音楽聴取によるパーソナリティ特性の変化については、寺田・三雲（2016）が、音楽聴取後の気分および人格特性的自己効力感の変化を検討した。その結果、聴取者を気遣うような歌詞が多く含まれメロディ変化の少ない音楽は「鎮静」という気分変化を生じさせ、人格特性的自己効力感を向上させる傾向があると推察している。

以上より、音楽聴取とパーソナリティには関連があることが示唆される。先述したように音楽聴取の研究において聴取者の特徴に着目した研究は重要だと考えられるため、特徴の1つとしてパーソナリティに着目することは有用であるだろう。

4. まとめ

本章では、音楽聴取に関する研究を概観した。音楽聴取は聴取者に様々な影響を与えるが、特にストレス低減とリラックス効果が認められている。特に、不快な感情を強く感じているほど、音楽聴取の影響が大きくなる可能性がある。加えて、一時的な気分誘導や作業によるストレス誘導により喚起させた不快感情に与える影響を検討した調査が行われている。多くの研究でストレスの緩和効果が認められているが、一時的な外的刺激によって引き起こ

される不快感情と、日常的なストレスなどから生じて累積された不快感情とでは質が異なると推測される。今後、より様々な質の不快感情について検討をしていくことが重要であるだろう。

音楽聴取に関する研究では、心理的、生理的に類似する効果や相違する効果が認められる。さらに、音楽聴取の効果は、音楽の特徴や聴取者の特徴によって変動するものであると考えられるため、研究時にはどの特徴を統制し、比較するのかが可能な限り明確にする必要がある。加えて、音楽の感情価と聴取者の気分が一致していることが、効果を促す可能性がある。修士論文においても、温かい懐かしさを感じた際には楽曲に対してポジティブな印象が高まり、ほろ苦い懐かしさを感じた際にはネガティブな印象が高まり、気分と印象の一致が明らかになった。今後、音楽と聴取者の特徴を明確にするだけでなく、それらの関係性という視点も重要であると考えられる。

さらに、音楽聴取とパーソナリティの関連については、パーソナリティ特性によって音楽の感じ方が異なるとされているが、パーソナリティに関わらず音楽聴取の効果が認められている研究もある。

先述したように、音楽聴取における研究では多くの先行研究においてストレス緩和やリラクゼーション効果が認められている。音楽聴取とは受動的な行為であるが、音楽鑑賞など外刺激としての音楽は受動的音楽療法として治療的に用いられている（渡辺，2011）。つまり、パーソナリティといった聴取者の特徴や音楽の特徴などさまざまな要因によって効果は変動するが、音楽そのものに聴取者を刺激する要素が強い可能性も推察される。

引用文献

- 青戸 泰子・田邊 資章・加藤 悠介 (2018). 音楽聴取が及ぼすストレス反応への影響性——大学生の自己肯定感との関連—— 関東学院大学人間環境研究所所報, 17, 35-42.
- 荒木 千晴・伊藤 義美・栗野 理恵子 (2009). 連続的音楽聴取による不安定減の累積効果とその持続性 人間環境学研究, 7, 25-32.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York, Guilford Press.
- 藤森 あゆみ・宮本 友弘 (2012). 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.
- 合掌 顕・五十川 沙織 (2013). 休憩時の音楽聴取がストレス緩和と作業に与える影響について 人間・環境学会誌, 16, 6.
- 堀内 隆裕・大江 朋子 (2015). 音楽聴取により生じる感情と BGM によるストレス緩和効果——4 ジャンルの音楽を用いた比較—— 帝京大学心理学紀要, 19, 123-139.
- 池上 真平・佐藤 典子・羽藤 律・生駒 忍・宮澤 史穂・小西 潤子・星野 悦子 (2019). 音楽聴取の心理的機能における個人的属性による違い 日本心理学会大会発表論文集, 83, 2B-043-2B-04.
- 池上 真平・佐藤 典子・羽藤 律・生駒 忍・宮澤 史穂・小西 潤子・星野 悦子 (2020). 日本人における音楽聴取の心理的機能解明のための基礎研究——2018 年度研究プロジェクト報告—— 青山学院大学教育人間科学部紀要, 11, 125-130.
- 伊藤 亜希・菅 千索 (2016). 疲労時における音楽聴取の癒し効果について 和歌山大学教育学部紀要 教育科学, 66, 1-8.
- 古賀 弘之 (2006). 抑うつ的音楽聴取に伴う気分変化の分析——抑うつ傾向と聴取音楽に対する好みの検討—— 音楽教育学, 36, 1-8.
- 栗野 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, 14, 75-88.
- 栗野 理恵子・清水 遵 (2017). 悲しみ想起後のフォーカシング技法を用いた音楽聴取がもたらす心理的・生理的反応——教示の有無と聴取者の特性不安の関連—— 感情心理学研究, 24, 28.
- 栗野 理恵子・清水 遵 (2019). 悲しみ想起後のフォーカシング技法を用いた音楽聴取がもたらす心理・生理的反応③ 感情心理学研究, 27, 9.
- 松本 じゅん子 (2002). 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.
- 水口 公信・下仲 順子・中里 克治 (1991). 日本語版 STAI 状態・特性不安検査使用手引き 三京房.
- 森川 泉 (2017). 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.
- 西川 昭子 (2015). 音楽聴取が心理的および生理的ストレスに及ぼす影響——属性の違いによる検討—— 音楽心理学音楽療法研究年報, 44, 14-21.
- 西川 昭子 (2016). 音楽聴取が心理的および生理的ストレスに及ぼす影響——音楽嗜好の違いによる検討—— 大阪大学教育学年報, 21, 55-65.
- 小河 妙子・篠田 侑大 (2016). 音楽聴取時における歌詞の有無と共感性が感情変化に及ぼす影響 東海学院大学紀要, 10, 31-38.
- 近江 政雄 (2011). ストレス課題後の音楽聴取の気分への影響 日本心理学会大会発表論文集, 75, 1AM085.
- 大谷 喜美江 (2009). 音楽を用いたリラクゼ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—— 心身健康科学, 5, 82-92.
- 大山 摩希子・藤野 英輝 (2019). 音楽聴取後のネガティブ感情の変化についての研究 関西福祉大学研究紀要, 22, 17-24.
- 作田 由美子・奥 忍 (2003). 唱歌が心と心身に及ぼす影響——音楽に対する情動反応と生理的反応に関する実験—— 岡山大学教育実践総合センター紀要, 3, 29-39.
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜 力也・坂野 雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.
- 高橋 幸子・山本 賢司・松浦 信典・伊賀 富栄・志水 哲雄・白倉 克之 (1999). 音楽聴取が情動に与える変化について——音楽聴取前後の POMS スコアの変化を中心として—— 心身医学, 39, 167-175.
- 谷口 高士 (1995). 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.
- 寺田 知世・三雲 真理子 (2016). 音楽聴取による気分および人格特性的自己効力感への影響——歌詞とメロディの検討—— 日本認知心理学会発表論文集, 0, 122.
- 寺崎 正治・岸本 陽一・古賀 愛人 (1991). 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日本心理学会第 54 回大会発表論文集, 435.
- 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 心理学研究, 62, 350-356.

- 上野 雅人 (2012). 音楽聴取が気分変化に及ぼす影響 日本心理学会大会発表論文集, 76, 2PMA40.
- 渡辺 恭子 (2011). 音楽療法総論 風間書房.
- 渡辺 恭子・齋田 彩奈 (2015). VOCALOID 音楽聴取による印象とストレス度の変化に関する一考察 金城学院大学論集 人文科学編, 12, 97-103.
- 山口 舞子・杉本 吉恵・田中 結華・高辻 功一 (2013). 健康人に対する両膝関節部温罨法と音楽聴取がもたらす生理的・心理的变化 日本看護技術学会誌, 12, 74-84.
- 横山 和仁 (編) (2005). POMS 短縮版 手引きと事例解説 金子書房.

第3章 懐かしさと音楽の関連についての研究の動向

第1章で記述したように、楠見（2014）は懐かしいという感情状態に自分や他人があることを理解するためには、先に述べた手がかりとなる文脈が必要だと示している。つまり、「旧友と会った」、「昔聴いた曲を聴いた」、という文脈があって、懐かしいという感情が起こると述べており、音楽と懐かしさの関連について検討することは有用であると考えられる。

懐かしさと音楽に関する研究では、特に懐かしい音楽を聴取させる研究が行われている。瀧川・仲（2011）は、懐かしい音楽を聴取した場合、その音楽を聴いた時期の記憶の想起量、想起時間に促進効果があると示している。つまり、音楽そのものではなく、音楽によって喚起された懐かしさが自伝的記憶の想起を促したとしている。小林・岩永・生和（2002）は、懐かしい音楽を聴取した際の感情反応と自伝的記憶の想起との関連を検討した。その結果、音楽がもたらす懐かしさを強く感じると、主観的には活動的なポジティブな感情が高まるが、生理的な覚醒が低下しリラックスすること、及び自伝的記憶を多く想起することが示唆された。

以上より、懐かしさを喚起する音楽は何らかの心理的効果をもたらすと考えられる。しかし、懐かしさと音楽の関連については個々に様々な研究が行われているが、研究結果を概観し、総括が詳細になされていないことが課題であると考えられる。そこで本章では、システマティックレビューの手法により、懐かしさと音楽の関連について検討されている先行研究を選定し、懐かしさと音楽の関連性と特徴を明らかにすることを目的とする。加えて、懐かしさ感情と自伝的記憶の想起は双方向に影響しあっていることが示されており（瀧川・仲，2011）、懐かしさは、音楽の感情価や好みよりも自伝的記憶の想起量に強く影響を及ぼしているとされている（小林他，2002）。つまり、懐かしさと音楽には自伝的記憶が関連していると推察され、懐かしさと音楽の関連を検討していくうえで、自伝的記憶について考察を深めることは必要だと考えられる。そこで、本章では、自伝的記憶にも焦点をあて、検討することとした。

1. 方法（Figure 3-1）

本章では、特定の疑問に関して先行研究を網羅的に調査し、同質の研究をまとめて再評価しながら分析を行うシステマティックレビュー（牧本，2013；渡辺，2017）の方法を応用して行うこととした。懐かしさと音楽の関連について検討を行っている論文を選定するために、第一回のスクリーニングを行った。検索エンジンは、CiNii, J-Dream, PsycINFO, Med line とした。キーワードとして、懐かしさ (nostalgia) と音楽 (music) を入力し、データベ

ースを検索し重複等を消去した結果 125 件の先行研究が残された。これらの中には、最新の知見を取り込むため、学会発表抄録も含むこととした。次に、これらの研究タイトルを検討した。選定基準は、文化差に関する研究、民族的な音楽や特定のアーティストの音楽に関する研究、広告に関する研究は除外することとした。また、懐かしさ (nostalgia) がタイトルにない場合は、自伝的記憶と音楽の関連について検討していると思われる研究とした。その結果、35 件の研究が残った。これらの先行研究について、abstract によって研究内容を検討した。懐かしさの特徴を示している論文であること、調査対象者に懐かしい音楽を聴かせたり、懐かしい音楽を記述させたりしていることを基準として選定した。その結果、16 件の先行研究が選定された。これらの 16 件の研究について、Abstract form を作成し (Table 3-1)、タイトル、著者、量的 or 質的、対象人数、キーワード、研究の概要についてまとめた。

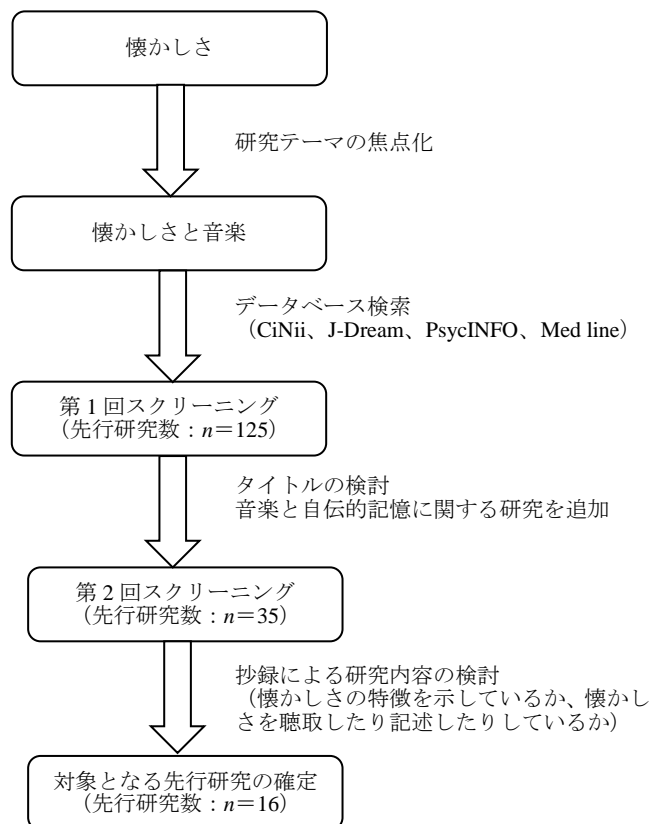


Figure 3-1 先行研究の選定方法

2. 懐かしい音楽がもたらす効果

2-1. 懐かしい音楽がもたらす感情

懐かしい音楽を聴取させた研究では、懐かしい音楽がポジティブ感情を喚起させることが示されている (Janata, Tomic, & Rakowski, 2007 ; 柴田・岩永, 2009 ; Grideo, 2018)。柴田・岩永 (2009) は、ポジティブ感情の中でも特に「親和感」という快感情を高めることを示した。さらに小林・岩永 (2002) は、音楽によって懐かしさを感じる時には、快活感といったポジティブ感情に加えて生理的にも覚醒することを示した。

一方で、林・斎藤 (2013) は、懐かしさは楽しさとリラックスをもたらすとした。懐かしさによって生じるリラックスはどちらかといえばまどろみに近い静的な安らぎをもたらしていると示唆した。懐かしさによる安らぎを感じ、温かくリラックスした状態になることで、様々な過去を受け入れやすくなると推察した。つまり、懐かしい音楽は快活感とリラックス感をもたらすと考えられる。

石井 (2014) は、懐かしさを構成する感情を多面的にとらえる尺度を作成し、音楽によってもたらされる懐かしさのどの側面がポジティブ感情の喚起と関連しているかを検討した。その結果、懐かしさの中の「親しみ」と「おかしさ」は沈んだ気分を活性化させることを明らかにした。また、懐かしさの中の「せつなさ」は落ち着かない気分を沈静させることができると示した。「せつなさ」は「ほろ苦さ」に関連するような個人にとって大切な思い出の存在を反映して生じる感情であり、さらにそれに加えてもう元には戻れないという喪失感をもって経験される感情であるため、低覚醒のポジティブ感情を喚起させたと推察された。

つまり、懐かしさはポジティブ感情を喚起すると考えられ、懐かしさの構成要素によってもたらされる感情が異なると考えられる。今後、懐かしさの構成要素に着目し、各要素がもたらす感情について検討していくことが求められるだろう。

2-2. 懐かしい音楽と社会的つながり

懐かしさは社会的つながりと関連があることがいくつかの研究において示されている。Batcho (2007) は、ノスタルジックな歌詞の音楽は友人関係など他者とのつながりを高めることを示した。しかし、高いノスタルジア傾向を示す人は孤独な歌詞を好むことも明らかにしている。そして、ノスタルジアと社会的つながりと個性化の関連について検討することの重要性を示している。

さらに Batcho, DaRin, Nave, & Yaworsky (2008) は、個人的ノスタルジアと社会的ノスタルジアと社会的つながりについて考察している。個人的ノスタルジアを高く示した人は、他者とのつながりを好むアイデンティティであるとしている。また、個人的ノスタルジアが高い

人ほど幸せな歌詞を好む傾向があることが示した。一方で、歴史的ノスタルジアを高く示した人は、社会的皮肉を抱くアイデンティティであるとしている。また、歴史的ノスタルジアが高い人ほど、孤独な歌詞を好むことが示された。これらの結果から、個人的ノスタルジアを感じることは、社会的つながり高め、孤独を防ぐことに役立つと示唆した。さらに、歴史的ノスタルジアを感じることは、個性を促進することで社会から自立をする力をはぐくむことができると推察している。

Blais-Rochette & Miranda (2016) は大学生に調査を行い青年期における懐かしさと社会的つながりについて考察している。感情を強く表出する人は他者と音楽によってもたらされる自伝的記憶を共有する傾向にあることが示され、感情表現が豊かな人は他者とのつながりを好む開放的な性格をしていると推察している。また、社会的つながりは幸福感をもたらすとされていることから、自伝的記憶を共有することは社会的つながりを高め、幸福感へ影響を与える可能性が示唆された。さらに、重要な他者と自伝的記憶を共有する傾向がある人は、過去をポジティブに振り返ることが示された。つまり、音楽を聴く際に親しい人と大切な思い出を共有することは青年期にとってポジティブな影響があると考察した。これらの結果から、音楽によってもたらされる自伝的記憶が **Well-Being** と関連があると推察した。

以上より、懐かしさや自伝的記憶が社会的つながりと関連があると示唆される。懐かしさには、個人的な出来事の記憶に基づく個人的ノスタルジアと、自身が体験していないにも関わらず生じる歴史的ノスタルジアがあることが示されているが (楠見, 2014), 上記の先行研究から懐かしさの質の違いによって社会的つながりを高めたり、個性化をはかったりすることができる可能性が示唆された。さらに、音楽によってもたらされる自伝的記憶の共有と社会的つながりに関連があることが示された。懐かしい音楽によって想起される自伝的記憶に関して、想起時間や想起内容に関して検討した研究は散見されるが (瀧川・仲, 2011 ; Barrett et al., 2010 ; 小林他, 2002), 今後は自伝的記憶の共有など、想起された自伝的記憶を活用した研究も求められるだろう。加えて、コンサートホールで聞いた弦楽器の響き、競技場で体感した歓声の迫力など、多くの人が音を聴いて複合的情動である感動を体験することがあるとされており (大出・今井・安藤・谷口, 2009), 音楽聴取による感動はごく一般的な現象であるといわれている (安田・中村, 2008)。つまり、情動の喚起されやすさや体験の共有のされやすさなど、音楽の特性に着目した検討が必要だと考えられる。

3. 懐かしい音楽と自伝的記憶

懐かしい音楽と自伝的記憶の関連については、様々な研究で検討されている。寫田 (1997) は、音楽に対する懐かしさは、快感情や自伝的記憶を反映している感情など、複数の要素か

らなる複合的な感情だと示した。Barrett et al. (2010) は、自伝的記憶に関連する音楽は、懐かしさを強く感じさせることを明らかにし、喜びの感情を抱きやすいと推察した。加えて、喜びの感情が高まるとともに、喜びといったポジティブ感情と悲しみといったネガティブ感情が混在した複合的な感情を体験することを示した。そしてノスタルジックな体験をすることで、複数の感情を同時に経験することができるとし、ノスタルジアは複数の感情の集まりだと示唆した。一方で、ノスタルジックではなく自伝的記憶にも関連しない音楽は、馴染みがなくあまり好まない音楽だったためいらだちなどネガティブな感情を感じたと考察している。

瀧川・鴨野・仲 (2007) も、聴取経験がある音楽が自伝的記憶の想起を促すのではなく、懐かしさを喚起する音楽が自伝的記憶の想起を促すことを示した。また、小学校高学年のある学年時に聞いていた音楽を聴くことで想起された自伝的記憶によって、高学年のそれ以外の学年の記憶の想起が促進されることが示された。この結果から、懐かしさがもたらす自伝的記憶は1, 2年の記銘時期の差に影響がみられず、時間的に体制化されていることを推察した。寫田 (1996) も同様に、自伝的記憶は、個々の状況やエピソード等の詳細な情報が時間と共に消失し、総括的な記憶になると示した。つまり、自伝的記憶の想起には、音楽の聴取経験だけでなく、懐かしさを感じるような体験が必要だと示唆される。

さらに、感情的な記憶を喚起する音楽を聴いた際により詳細な記憶を報告することが明らかにされた (Janata et al., 2007)。懐かしさをより強く体験することで、感情的な出来事を想起し、鮮やかな記憶を表出することが示された。よって、感情的な記憶に関連する懐かしい音楽を聴取することで、自伝的記憶の想起が促されると推察された。

以上より、自伝的記憶想起には音楽が懐かしさを喚起することが重要であり、懐かしさを感じる際の感情的な記憶の関連も必要不可欠だと考察される。つまり、自伝的記憶を想起させる音楽においては、聴取経験だけでなく、音楽の経験時にどのような体験をし、どのような感情を抱いたかという点が重要な視点だと考えられる。

さまざまな研究において音楽が生じさせる過去の自己に関する出来事、つまり音楽が喚起する自伝的記憶は Music-evoked autobiographical memories (MEAMs) と呼ばれている。Belfi (2016) は、音楽によってもたらされる自伝的記憶 (MEAMs) と有名人の顔写真によってもたらされる自伝的記憶との差を検討した。その結果、音楽と顔写真はともに自伝的記憶を想起させることが明らかになった。しかし、MEAMs と顔写真がもたらす自伝的記憶の質に違いがあると、MEAMs は有名人の顔写真よりも強い感情を引き出して幸福感をもたらす、顔写真は悲しみや怒りを喚起させることが示された。さらに、MEAMs がもたらす記憶は自身に関する内的な気持ちを喚起し、顔写真はその人の外的な周辺な記憶をより引き出すこ

とを示した。顔写真はその人の職業や活動といった実質的な情報が含まれているため、顔写真がもたらす自伝的記憶の周辺情報に注目すると考察しており、音楽よりもその時期の一般的情報になりやすいと示唆した。

Blais-Rochette & Miranda (2016) は MEAMs が感情調整と社会性に影響を与えていることを示し、それによりメンタルヘルスが向上することを示唆した。音楽によって自伝的記憶を想起することでポジティブな感情を抱くことがメンタルヘルスへ影響を与えると考察している。加えて、感情表現が豊かな人は他者とのつながりを好む開放的な性格をしていると推察している。MEAMs を共有することは社会的つながりを高め、さらに幸福感へ影響を与える可能性が示唆された。一方で、ネガティブな記憶への固着など、柔軟性のない MEAMs は幸福感を妨げることが示された。

以上より、MEAMs は感情と関連する可能性が示された。MEAMs は内的感情がより喚起される可能性があると考えられ、想起された自伝的記憶から抱く感情によってよりポジティブな気分になったりネガティブな気分になったりすると考えられる。

ところで、青年期の心理社会的発達課題の一つにアイデンティティの確立があり、内省を通して自己形成をしていくとされており (三浦・橋下・林, 2010)、青年期は自己を振り返る過程でネガティブな気持ちを抱く場合もあると考えられる。Blais-Rochette & Miranda (2016) は MEAMs の固着について考察しているが、大学生を対象に調査を行ったため、調査協力者にとって自伝的記憶を想起し過去を追体験することが負担になった可能性が考えられる。一方で、老年期は大学生よりも、出来事をより懐かしく受け止める傾向があると示されている (今野・吉川, 2011)。加えて、懐かしい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がみられる (奥田他, 2017)。よって、年代によって MEAMs と感情の関連には共通点や相違点があると考えられる。今後 MEAMs について様々な年代で研究を行い、自伝的記憶の質や関連する感情について検討していくことが重要である。

4. 音楽に関連した懐かしさ尺度

多くの研究において、懐かしさは複数の感情要素からなる複合的な感情であることが示されており、研究者によって懐かしさの定義は異なり、懐かしさには諸説あるといえる。よって、懐かしさを構成する要素を検討して作成された尺度は今後の懐かしさ研究における指針となり、懐かしさの効果を多面的に検討する上で重要である。音楽に関連した懐かしさ尺度の研究を検討すると、いくつかの尺度が用いられていることが明らかになった。

鳶田 (1997) は懐かしさを規定する感情要素として、「親しみ」「やさしさ」「せつなさ」

「おかしさ」「新鮮さ」を述べており、最も懐かしさを規定する感情要素は、快感情を含んだ「親しみ」であるとあげている。さらに、既知感が懐かしさをもたらす要因であることを明らかにした。

石井（2014）は音楽に対する懐かしさ構成感情を検討した。その結果、「親しみ」「せつなさ」「おかしさ」の3因子に分類している。3因子は、辞書的定義を反映した快感情を含む「親しみ」、自伝的記憶を反映している「せつなさ」、時間的な空白感を反映している「おかしさ」に解釈をできるとしている。また、「親しみ」は「ポジティブな調子を帯びた感情」と「過去に頻繁に経験したことによって引き起こされる」因子であり、「せつなさ」は「ほろ苦さ」に関連した因子、「おかしさ」は「経験からの長い空白時間によって引き起こされる」因子とだと示した。特に石井（2014）は、「せつなさ」について考察を深めており、せつなさは過去に接触した特定の対象に関係するような、個人にとって重要な意味を持つ自伝的記憶と結びついていると推測している。

ノスタルジア傾向を測定する尺度として、Southampton Nostalgia Scale (SNS) が多くの研究で使用されている。SNS は5項目からなる自己記入式の尺度であり、日常的にどの程度ノスタルジアを感じるかという点でノスタルジアを測定する (Routledge1, Arndt, Sedikides, & Wildschut, 2008)。Barrett et al. (2010) は、ノスタルジア傾向が高い人ほど、音楽がもたらす懐かしさを強く感じ、ノスタルジア傾向は Big-Five の神経症傾向と悲しみを感じやすい人との関連があるとした。しかし、自伝的記憶の感じ方は開放性や誠実性との関連が示されたため、今後もノスタルジアとパーソナリティの関連は検討すべきだとしている。Barrett & Janata (2016) では、SNS を用いて、ノスタルジア傾向と感情に関連があることを示した。さらに、長峯・外山 (2019) によって SNS 日本語版が作成された。SNS 日本語版は、SNS と同様に5項目で構成され、構成概念妥当性の一部が確認されている。

MEAMs を測定する尺度として The Music Evoked Memory Orientation Scale (MEMOS) がある (Blais-Rochette & Miranda, 2016)。また、自伝的記憶を測定するものとして、現実的か想像的かを判断する Memory Characteristic Questionnaire (Johnson, Foley, Suengas, & Raye, 1998)、想起されたものか確信的なものかの程度を測定する Autobiographical Memory Questionnaire (Rubin, Boals, & Berntsen, 2008) があるとしている。Blais-Rochette & Miranda (2016) は自伝的記憶をどのように経験するかを測定する Sutin & Robins (2007) の Memory Experiences Questionnaire (MEQ) をもとに MEMOS を作成した。MEMOS は、音楽を聴く際の自伝的記憶の正確さではなく、どのような体験をしているかを測定するものだとしている。また、MEMOS は音楽聴取によって想起される自伝的記憶、つまり MEAMs に関連する尺度として作成された。MEMOS は11項目で測定構成されており、鮮やかさ・一貫性(固着)・想起

の速さ・時間的展望・迫体験の感覚・感情の強さ・視覚的視点・他者との共有・距離（その人自身と記憶の差）・ポジティブ感情・ネガティブ感情からなっている。

以上より、音楽に関連した懐かしさ尺度は、懐かしさの要素に関する尺度と、懐かしさの感じやすさに関する尺度、MEAMsの体験の質に関する尺度に大別されるだろう。多くの研究において、懐かしさは複数の感情要素からなる複合的な感情であることが示されているため、懐かしさを構成する要素を検討した尺度は今後の懐かしさ研究において重要な指針となると考えられる。また、懐かしさと関連する感情や社会的つながりなど、懐かしさがもたらす心理的効果を検討する上で、懐かしさの感じ方をパーソナリティとして測定したり、もたらされた懐かしさを質的に測定したりする尺度は有用であると示唆される。しかし、懐かしさに関する尺度の先行研究は未だ十分でないと推察される。今後、懐かしさと音楽に関する知見を広げていくためには、懐かしさに関する尺度について研究し、活用していくことが重要であると考えられる。

Table 3-1 懐かしさと音楽に関する主な先行研究の概要

※本文の引用順序で掲載

タイトル	著者	量的	人数	キーワード	
Characterisation of music-evoked autobiographical memories.	Janata, Tomic, & Rakowski	量的	n=329	music ; autobiographical memories ; emotions	大多数の音楽が主にポジティブな感情であるノスタルジアを引き起こした。記憶は一般的及び特定の自伝的記憶だと示された。また、社会的文脈と記憶の文脈は多くの記憶と関連していることが示された。
高齢者が懐かしさを感じる音楽が引きだす回想内容と気分との関連	柴田(小林)麻美・岩永誠	量的	n=16	music ; reminiscence ; nostalgia ; category ; mood	高齢者が懐かしさを感じる曲を聞いた時には、自分の生い立ちや体験が報告されやすいことが分かった。また、音楽によって生い立ちや体験について回想した時には、音楽を聴く前と比べてポジティブな感情が高まることも分かった。
「懐かしさ」を感じる音楽が高齢者の気分と回想に及ぼす影響	小林麻美・岩永誠	量的	n=18	music ; the aged ; reminiscence therapy ; nostalgia	「懐かしさ」を感じる音楽は、快活感を高め、自伝的な回想の量を多く促していた。さらに、明るい印象よりも静かな印象の音楽を聴いた時の方が、回想内容に対してポジティブな再評価をしていた。
音楽をもたらす懐かしさが安らぎと認知的作業に与える影響	林美都子・斎藤英基	量的	n=79	nostalgia ; rest ; calculation ; music ; NEMURICO hypothesis	懐かしい音楽から生じる懐かしさは、記憶を含む心象風景から生じ、楽しさとリラクゼーションをもたらす。しかし、計算量が低くなったことからは、懐かしさによって生じるリラクゼーションはどちらかといえばまどろみに近い静的な安らぎをもたらしていると考えられる。"眠り子"仮説を提唱し、懐かしさによる安らぎを感じ、温かくリラクゼーションした状態で過去を受け入れやすくなると示唆された。
音楽に対する懐かしさ感情の多面的側面がポジティブ感情喚起に及ぼす効果	石井あゆ美	量的	n=41	nostalgia ; musical mood ; pleasant emotion ; multilevel model analysis	「親しみ」「せつなさ」「おかしさ」という3つの因子を持つ、懐かしさ感情を多面的に捉える尺度を作成した。「せつなさ」は過去に接触した特定の対象に関係するような、個人にとつて重要な意味を持つ自伝的記憶と結びついており、低覚醒のポジティブ感情を想起させる。
The influence of personality and coping style on the affective outcomes of nostalgia: Is nostalgia a healthy coping mechanism or rumination?	Carrido	量的	研究1 n=213 研究2 n=664	nostalgia ; Rumination ; Coping style ; Depression	抑うつ傾向の人や不適応なコーピングスタイルの人はネガティブな感情の表出に影響を与えている可能性がある。ノスタルジアはパーソナリティと個々のコーピングスタイルに依りて、適応的にも不適応的にもコーピングが変化する。
Nostalgia and the emotional tone and content of song lyrics.	Batcho	量的	n=126	nostalgia ; emotional tone ; song lyric contents ; social connectedness ; pathology	個人的ノスタルジアを高く示した調査協力者は、幸せな歌詞を好む。ノスタルジアと社会的つながりは関連があるとされており、高いノスタルジアを示す人は、孤独よりも他者とのつながりを好むことが示された。歴史的ノスタルジアは、より悲しい歌詞に近いものだけということが示された。
Nostalgia and identity in song lyrics.	Batcho, DaKin, Nave, & Yaworsky	量的	n=96	lyrics ; nostalgia ; identity ; social connectedness	個人的ノスタルジアを感じやすい人と社会的つながりの関連について示された。一方で、歴史的ノスタルジアは、より孤独な特徴を持つ歌詞と関連していると考えられる。

タイトル	著者	量的	人数	キーワード	概要
Music-evoked autobiographical memories, emotion regulation, time perspective, and mental health.	Blais-Rochette & Miranda	量的	n=397	Autobiography; emotion; well-being; mental health; music; youth; memory	MEAMsの現象論的特徴を評価する尺度であるMEMOSを開発し、十分な信頼性と妥当性が得られた。MEAMsのソーシヤルシェアは感情調節と幸福の関係に影響を与えていることが示された。しかし、MEAMsの自己概念とソーシヤルシェアと一貫性は、感情調整と内面的症状との関連は認められなかった。また、MEAMsのソーシヤルシェアと一貫性はポジティブな過去とメメントールヘルスに関連していることが示された。しかし、自己概念とソーシヤルシェアと一貫性は、ネガティブな過去とメメントールヘルスの関連には媒介していなかったことが示された。
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—	瀧川真也・仲真紀子	量的	n=57	nostalgia; autobiographical memory; temporal organization; reaction times	懐かしさを感じたときは、懐かしさを感じさせる時期の自伝的記憶のみが想起されやすくなることが明らかになった。また、小学校高学年の時に聞いた音楽に対し、より懐かしさが喚起されると、中学校の記憶に対する喚起が増加することが示された。
Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality.	Barrett et al.	量的	n=226	popular music; Big Five Inventory; Affective Neurosciences Personality Scale; autobiographical; mixed emotions	ノスタルジア傾向はAffective neuroscience Personality Scaleの悲しみとBig-Fiveの神経症傾向との関連が示唆された。ノスタルジアは喜びと悲しみの両方が関連しており、一方でノスタルジックでなく、自伝的体験ではないものは、いらいら（焦燥）との関連があるだろう。
音楽に対するなつかしさの構成感情について	寫田久美	量的	n=165	なし	懐かしさを構成する感情要素について検討した結果、懐かしさは快感感情や自伝的記憶を反映している感情など、複数の感情要素からなる複合的な感情であることが示された。最も懐かしさを規定する感情要素は「親しみ」であると考えられる。
「懐かしさ」が自伝的記憶の想起に及ぼす影響—懐かしい音楽を用いて—	瀧川真也・鴨野元一・仲真紀子	量的	n=33	自伝的記憶、懐かしさ、回想法	懐かしい音楽を聴いて懐かしさを感じたときは、懐かしさを感じさせる時期の自伝的記憶のみが想起しやすくなることが明らかになった。また、懐かしい音楽は1、2年の記名時期の差に影響を及ぼさないことが示され、自伝的記憶が時間的に体制化されていることが示唆された。
音楽に対する懐かしさと自伝的記憶における感情価との関係	寫田久美	量的	n=120	なし	小学校高学年より以前で、懐かしさ感情の強さについて記憶の内容の違による差が見られなかった。このことから、個々の状況やエピソード等の詳細な情報が時間と共に消失し、総括的な記憶になっていると考えられた。
A neuropsychological investigation of music, emotion, and autobiographical memory.	Belfi	量的	研究1 n=121 研究2 n=30	neuropsychology; music; emotion; autobiographical memory	研究1. 音楽への感情反応を示す脳領域が損傷した場合、脳損傷の後の方が音楽に対する喜びの感情反応が低下することが示された。研究2. 音楽がもたらす自伝的記憶 (MEAMs) は有名人の顔写真がもたらす記憶よりも鮮やかなものだということが明らかになった。加えて、音楽によって喚起された記憶は、皮膚電位を高めることが示された。
Neural responses to nostalgia-evoking music modeled by elements of dynamic musical structure and individual differences in affective traits.	Barrett & Janata	量的	n=12	emotion; autobiographical memory; tonality; music information retrieval	ノスタルジアは、個人的記憶と社会的記憶に関連した感情であり、もたらされると考えられる。本研究より、音楽が喚起する経験に関する研究において、特異的な刺激の使用は実用的だと示唆した。

5. まとめ

本章では、懐かしさと音楽に関する 125 件の先行研究のうち、16 件の論文を選定した。先行研究より、懐かしい音楽に着目した研究が多くみられ、様々な心理的効果をもたらすと考えられた。また、ポジティブ感情やネガティブ感情など複数の感情や質の異なる自伝的記憶との関連があると考えられた。本章で先行研究を概観したことにより、懐かしい音楽に関する研究では各研究の焦点によって結果が異なり、さらに両価的な側面があることが示唆された。

特に、懐かしさがもたらす感情と社会的つながりに関する研究が多くみられた。また、懐かしい音楽と自伝的記憶に関する研究では、内的な感情が喚起されることが示唆されており、年代による自伝的記憶の質やもたらされる感情が異なる可能性が考えられた。つまり、懐かしい音楽がもたらす心理的効果について検討していくことは、様々な年代への理解を深め、臨床的支援への一助となるだろう。さらに、懐かしさの研究を行う上で、懐かしさが複合的な感情であるということは重要な視点になると推察される。懐かしさに関する尺度を検討した研究もみられたが、懐かしさの有無という単一的な観点ではなく、懐かしさの要素や質の視点を取り入れることが、今後の研究において有用である。

引用文献

- Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C., & Janata, P. (2010). Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality. *Emotion, 10*, 390–403.
- Barrett, F. S., & Janata, P. (2016). Neural responses to nostalgia-evoking music modeled by elements of dynamic musical structure and individual differences in affective traits. *Neuropsychologia, 91*, 234–246.
- Batcho, K. I. (2007). Nostalgia and the emotional tone and content of song lyrics. *The American Journal of Psychology, 120*, 361–381.
- Batcho, K. I., DaRin, M. L., Nave, A. M., & Yaworsky, R. R. (2008). Nostalgia and identity in song lyrics. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 2*, 236–244.
- Belfi, A. M. (2016). A neuropsychological investigation of music, emotion, and autobiographical memory. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. ProQuest Information & Learning.
- Blais-Rochette, C., & Miranda, D. (2016). Music-evoked autobiographical memories, emotion regulation, time perspective, and mental health. *Musicae Scientiae, 20*, 26–52.
- Garrido, S. (2018). The influence of personality and coping style on the affective outcomes of nostalgia: Is nostalgia a healthy coping mechanism or rumination? *Personality and Individual Differences, 120*, 259–264.
- 林 美都子・斎藤 英基 (2013). 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.
- 石井 あゆ美 (2014). 音楽に対する懐かしさ感情の多面的側面がポジティブ感情喚起に及ぼす効果 生老病死の行動科学, 17-18, 15-23.
- Janata, P., Tomic, S. T., & Rakowski, S. K. (2007). Characterisation of music-evoked autobiographical memories. *Memory, 15*, 845–860.
- Johnson, M. K., Foley, M. A., Suengas, A. G., & Raye, C. L. (1988). Phenomenal characteristics of memories for perceived and imagined autobiographical events. *Journal of Experimental Psychology: General, 117*, 371–376.
- 小林 麻美・岩永 誠 (2002). 「懐かしさ」を感じる音楽が高齢者の気分と回想に及ぼす影響 日本音楽療法学会誌, 2, 163-172.
- 小林 麻美・岩永 誠・生和 秀敏 (2002). 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.

- 今野 義孝・吉川 延代 (2011). 高齢者の回想に及ぼす動作法の効果——過去の「想起様式」と懐かしさの「体験型」との関係—— 人間科学研究 文教大学人間科学部, 33, 185-196.
- 楠見 孝 (2014). なつかしさの心理学——思い出と感情—— 誠信書房.
- 牧本 清子 (編) (2013). エビデンスに基づく看護実践のためのシステマティックレビュー 日本看護協会出版会.
- 三浦 巧也・橋本 創一・林 安紀子 (2010). 青年期における自己の気づきに関する調査研究——大学生の過去の振り返りを通して—— 東京学芸大学紀要 総合教育科学系, 61, 167-173.
- 長峯 聖人・外山 美樹 (2019). Southampton Nostalgia Scale 日本語版の作成 心理学研究, 90, 389-397.
- 奥田 淳・橋本 顕子・鈴木 佑典・鳥塚 亜希・上平 悦子・軸丸 清子 (2017). 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——懐メロを用いた回想法による介入の評価—— 日本看護研究学会雑誌 40, 1-15-1-23.
- 大出 訓史・今井 篤・安藤 彰男・谷口 高士 (2009). 音楽聴取における「感動」の評価要因——感動の種類と音楽の感情価の関係—— 情報処理学会論文誌, 50, 1111-1121.
- Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2008). A blast from the past: The terror management function of nostalgia. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 132–140.
- Rubin, D. C., Boals, A., & Berntsen, D. (2008). Memory in posttraumatic stress disorder: Properties of voluntary and involuntary, traumatic and nontraumatic autobiographical memories in people with and without posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Experimental Psychology: General*, 137, 591–614.
- 柴田 (小林) 麻美・岩永 誠 (2009). 高齢者が懐かしさを感じる音楽が引き出す回想内容と気分との関係 日本音楽療法学会誌, 9, 136-143.
- 寫田 久美 (1996). 音楽に対する懐かしさと自伝的記憶における感情価との関係 日本教育心理学総会発表論文集, 38, 403.
- 寫田 久美 (1997). 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.
- Sutin, A. R., & Robins, R. W. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: The Memory Experiences Questionnaire. *Memory*, 15, 390-411.
- 瀧川 真也・鴨野 元一・仲 真紀子 (2007). 「懐かしさ」が自伝的記憶の想起に及ぼす影響——懐かしい音楽を用いて—— 日本心理学会大会発表論文集, 71, 3PM051.
- 瀧川 真也・仲 真紀子 (2011). 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.

渡辺 恭子 (2017). 高齢者を対象とした心理学的検査のシステマティックレビュー ——認知症スクリーニング検査を中心に—— 金城学院大学論集 人文科学編, 14, 85-94.

安田 晶子・中村 敏枝 (2008). 音楽聴取による感動の心理学的研究——身体反応の主観的計測に基づいて—— 認知心理学研究, 6, 11-19.

実践編

第4章 懐かしさ感情尺度の因子構造の検討

1. 問題と目的

本章では、懐かしさの要素について検討を行う。本章においても、第1章、第3章と同様に「懐かしさ」の英訳として“nostalgia”を用いることとし、広義の解釈を採用することで海外の研究も踏まえ、懐かしさを多面的に検討していく。

懐かしさに関する研究では、快感情や自伝的記憶を反映している感情など、複数の感情要素からなる複合的な感情であることが示されている（畠田，1997）。今野・上杉（2003）は、懐かしさとはそれぞれの人の中に息づいている心的リアリティであり、正負の情動感情が融合したものであるとしている。

第1章の懐かしさに関する尺度において示されているように、研究者によって懐かしさの定義は異なり、「懐かしさ」を構成する要素は複数あると考えられる。ここで、研究者による懐かしさの要素についてまとめる。畠田（1997）は懐かしさを規定する感情要素として、「親しみ」「やさしさ」「せつなさ」「おかしさ」「新鮮さ」を挙げており、最も懐かしさを規定する感情要素は、快感情を含んだ「親しみ」であると述べている。さらに、懐かしさに関する尺度を作成した研究では、瀧川・仲（2008）は懐かしさの構成要素を明らかにし、懐かしさ尺度の作成を行なった。その結果、懐かしさ尺度を「ポジティブ感情因子」「ネガティブ感情因子」「哀愁感情因子」に分類した。池田・針塚（2015）は、懐かしさ体験に伴う情動感情は「親和感」と「切なさ感」の2種類の情動から構成されていることを明らかにした。さらに、懐かしさ体験に伴う身体感覚尺度においては、「リラックス感」と「高揚感」という2つの因子を導き出した。

石井（2014）は音楽に対する懐かしさ構成感情を検討している。その結果、辞書的定義を反映した快感情を含む「親しみ」、自伝的記憶を反映している「せつなさ」、時間的な空白感を反映している「おかしさ」の3因子が抽出された。「せつなさ」は単純なネガティブ感情ではなく、「ほろ苦さ」に関連するような認知的判断が混ざったネガティブ感情であると考察している。

ところで、第1章や第3章に示したように懐かしさの効果を検討する研究もいくつか行われている。林・斎藤（2013）は、懐かしさは楽しさとリラックスをもたらすとした。懐かしさによって安らぎを感じ、温かくリラックスした状態になることで、様々な過去を受け入れやすくなると推察している。小林・岩永・生和（2002）は、懐かしい音楽を聴取した際の感情反応と自伝的記憶の想起との関連を検討した。その結果、音楽がもたらす懐かしさを強

く感じると、主観的には活動的なポジティブな感情が高まるが、生理的な覚醒が低下しリラックスすること、及び自伝的記憶を多く想起することが示唆された。

このように、懐かしさを喚起することで他の心理的特性に対するポジティブな効果が得られる可能性がある。先行研究からも、懐かしさは複合感情であると推察されるが、懐かしさの要素に着目して効果を検討した研究は少なく、その理由として本邦に主となる懐かしさ感情に関する尺度が作成されていないことが課題であると考えられる。そこで本章では、懐かしさが複合的な感情から成り立っていることを踏まえ、金城式懐かしさ感情尺度 (Kinjo Nostalgia Scale ; 以下、KNS とする) を構成し、因子構造を確認すると共に、信頼性の検討をすることを目的とする。

なお、先述した懐かしさの尺度に関する先行研究は、主に大学生を対象に行われている。また、懐かしさの効果を検討した先行研究も本邦と海外の双方において多くが大学生を対象としている (e.g. Wildschut, Sedikides, Arndt, & Routledge, 2006 ; 林・斎藤, 2013 ; 長峯・外山, 2019)。よって、まず懐かしさの因子構造について基礎的研究を行うには、大学生を対象として検討することが妥当だと考えられる。そこで、本章では大学生を対象とし、懐かしさの因子構造を検討する。そして、大学生つまり青年期後期における懐かしさの要素の特徴を検討する。

2. 方法

2-1. 予備調査

KNS を構成する項目を収集することを目的とした。

調査対象者 女子大学生 25 名 ($M=22.6$ 歳) が調査に参加した。

手続き 質問紙を配布し、懐かしさに伴う感情について回答を求めた。質問内容は、「あなたは、懐かしさを感じたときにどのような気持ちになりますか。また、「懐かしさ」といわれたときに思い浮かべる感情語にはどのようなものがありますか」という教示のもと、自由記述にて回答を求めた。なお、倫理的配慮として A 大学の「ヒトを対象とする研究に関する倫理審査委員会」の承認を得た。

結果 予備調査の結果、86 単語が得られた。「あたたかい」「穏やかな」「ほがらかな」などのポジティブな形容詞や、「悲しい」「辛い」「むなしい」といったネガティブな形容詞も見られた。予備調査を参考に、感情語ではない言葉を除き、2 人以上の回答が得られた感情語である 14 単語を本調査で用いる項目として採用した (Table 4-1)。

Table 4-1 KNS 作成のための予備調査の結果 (2 人以上が回答した単語)

得られた単語	人数
<u>あたたかい</u>	15
嬉しい	13
切ない	11
楽しい	11
<u>悲しい</u> <u>哀しい</u>	10
寂しい	10
古めかしい	5
優しい	5
<u>悔しい</u> <u>後悔</u>	4
<u>苦しい</u>	4
<u>つらい</u>	4
戻れない	4
<u>明るい</u>	3
愛おしい	3
美しい	3
<u>おだやかな</u>	3
おもしろい	3
きれい	3
恋しい	3
薄い	2
幼い	2
<u>落ち着く</u>	2
キラキラ	2
しみじみとする	2
大切な	2
<u>ドキドキする</u>	2
<u>恥ずかしい</u>	2
<u>ほがらかな</u>	2
<u>微笑ましい</u>	2
<u>ほっとする</u>	2
<u>むなしい</u>	2

注) 先行研究に含まれる単語はゴシック体太字、予備調査により採用した単語はゴシック体太字に二重下線、不採用の単語は明朝体で表記。

2-2. 本調査

対象 女子大学生 133 名 ($M=19.7$ 歳) が調査に協力した。

尺度の構成 懐かしさ構成感情尺度 (石井, 2014) と懐かしさ体験に伴う情動尺度 (池田・針塚, 2015) の尺度を参考に作成した。石井 (2014) は懐かしさ構成感情 (畠田, 1997) と音楽作品の感情価測定尺度 (谷口, 1995) を用いて尺度を構成している。池田・針塚 (2015) は懐かしさ体験尺度 (今野・上杉, 2003) を参考に尺度を構成している。つまり、石井 (2014) と池田・針塚 (2015) の作成した尺度は、懐かしさに関する尺度に関する先行研究が考慮されている。よって、石井 (2014) と池田・針塚 (2015) の尺度を本研究の尺度作りにおいて用いることは有効だと考えられる。

懐かしさ構成感情尺度 (石井, 2014) と懐かしさ体験に伴う情動尺度 (池田・針塚, 2015) から 18 項目を選定し、予備調査で得られた 14 単語を加え、32 項目からなる質問紙尺度を作成した。32 項目の内容は、Table 4-2 を参照されたい。

手続き 調査対象者自身が経験した懐かしさ体験を想起させるため、質問紙を配布し、「あなたが“懐かしい”と感じることはどのようなことですか。あなた自身が経験した懐かしい記憶にはどのようなものがありますか。」という教示のもと、自由記述にて懐かしさを記述させた。続いて、懐かしさに伴う感情について「全く感じない」から「強く感じる」の 6 件法により回答を求めた。

倫理的配慮 倫理的配慮として予備調査と同様の倫理審査において承認を得たうえで、研究の導入時に調査の方法・個人情報保護・参加の自由などを説明し、同意が得られた場合には署名を求めた。

3. 結果

データに欠損があったものなどを除き、131名分の回答を分析対象とした。分析ソフトはSPSS (IBM, Ver.25) を使用し、探索的因子分析 (最尤法, プロマックス回転) を実施した (Table 4-2)。固有値の減衰傾向 (固有値は, 8.28→5.24→2.01→1.52→1.49 と減少した) および解釈の可能性から, 3 因子構造が妥当であると判断された。この 3 因子で回転前の全分散の 48.5% が説明可能となる。因子負荷量.45 以上の項目を採用し, いずれの因子にも低い値を示した項目は除外された。第 1 因子を『親しみ』因子, 第 2 因子を『ほろ苦さ』因子, 第 3 因子を『せつなさ』因子と命名した。

Table 4-2 KNS 構成のための探索的因子分析の結果

	I	II	III
<第1因子>			
「親しみ」因子 $\alpha=.92$			
ほっとする	.82	.03	-.02
明るい	.80	.24	-.22
微笑ましい	.78	.11	.01
落ち着く	.76	-.09	.10
うれしい	.76	.38	-.19
あたたかい	.76	.05	.10
ほがらかな	.75	-.21	.01
こちょよい	.74	-.12	.02
たのしい	.71	.31	-.13
穏やかな	.63	-.23	.20
優しい	.59	-.09	.20
ほのぼのとした	.58	-.22	.10
親しみのある	.49	-.20	-.04
<第2因子>			
「ほろ苦さ」因子 $\alpha=.83$			
つらい	.00	.87	.04
悔しい	.03	.83	.06
苦しい	-.10	.81	.10
恥ずかしい	.14	.60	-.06
<第3因子>			
「せつなさ」因子 $\alpha=.80$			
せつない	-.11	.28	.73
愛しい	.19	-.06	.71
しみじみとした	-.10	-.09	.71
恋しい	.26	-.05	.68
むなしい	-.22	.32	.55
さみしい	.11	.39	.50
<残余項目>			
あの頃に戻りたい	.44	.16	.31
心がひかれる	.42	-.10	.38
なじみがある	.41	-.07	-.06
面白い	.40	.39	.09
悲しい	-.07	.51	.49
ドキドキする	.17	.39	.38
おかしい	.08	.35	-.18
照れくさい	.11	.31	.13
古くさい	.02	.21	.02
因子間相関	I	-.18*	.30**
	II		.40**
	III		

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

探索的因子分析の結果をもとに、『親しみ』『ほろ苦さ』『せつなさ』の3因子からなるモデルを構築し、確証的因子分析によって、モデルの妥当性を検討した。モデルの構築にあたっては、探索的因子分析の結果のとおり、『親しみ』『ほろ苦さ』『せつなさ』の3因子を潜在変数として設定し、それぞれの因子に探索的因子分析における因子負荷量が.700以上のものが含まれることを想定した。潜在変数間の誤差相関は設定していない。分析の結果、すべてのパスにおいて有意な値が認められ、モデル全体において一定の適合度が認められた(CFI=.955, RMSEA=.069)。確証的因子分析の結果を Figure 4-1 に示した。なお、各項目の信頼性係数を算出したところ、『親しみ』($\alpha=.88$)、『ほろ苦さ』($\alpha=.89$)、『せつなさ』($\alpha=.65$)であり、概ね信頼性が支持された。

さらに、項目分析を行うため、各項目における因子得点との相関(I-T相関)を求めた。その結果、すべての項目と因子得点の間に有意な相関が認められた。

また、G-P分析を行うため、各因子得点の平均点、親しみ($M=4.67$)、ほろ苦さ($M=2.62$)、せつなさ($M=4.17$)を基準に調査対象者を平均値よりも高い群を good 群、低い群を poor 群と2群に分類した。群間における各項目の得点を t 検定によって比較した。分析の結果、すべての項目において有意な差が認められた。KNS における I-T 相関および G-P 分析の結果を Table 4-3 に示した。

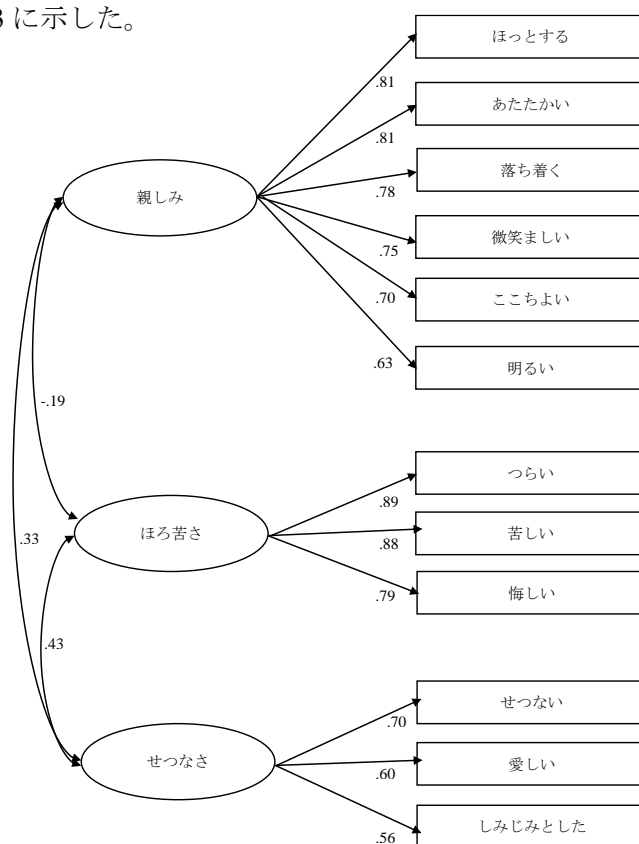


Figure 4-1 確証的因子分析による各項目の標準化係数

Table 4-3 KNS における I-T 相関および G-P 分析の結果

	I-T	good	poor	<i>t</i>
I. 親しみ				
ほっとする	.846 ***	5.51	3.66	11.02 ***
あたたかい	.821 ***	5.49	4.14	9.39 ***
落ち着く	.828 ***	5.07	3.55	8.31 ***
微笑ましい	.775 ***	5.55	4.24	9.45 ***
こちよい	.766 ***	5.29	4.00	8.04 ***
明るい	.728 ***	4.95	3.60	7.96 ***
II. ほろ苦さ				
つらい	.915 ***	3.83	1.79	11.64 ***
苦しい	.906 ***	3.45	1.56	12.01 ***
悔しい	.890 ***	3.88	1.69	10.85 ***
III. せつなさ				
せつない	.792 ***	4.63	3.00	8.20 ***
愛しい	.775 ***	5.06	3.35	9.70 ***
しみじみとした	.741 ***	5.20	3.83	8.57 ***

*** $p < .001$

4. 考察

本研究では、懐かしさが複合的な感情から成り立っていることを踏まえ、青年期後期を対象とした金城式懐かしさ感情尺度（KNS）を構成し、因子構造を確認すると共に、信頼性の検討をすることを目的とした。

探索的因子分析において、『親しみ』『ほろ苦さ』『せつなさ』の3因子が得られた。これは、今野・上杉（2003）の懐かしさは正負の情動感情が融合したものという考えを支持している。続く確証的因子分析では、1つの因子のみからの負荷を受けるという厳しい制約を設けるため、モデルの適合度を保つために弁別性の高い項目のみを採用した。探索的因子分析と同様に3因子構造が認められた。よって、懐かしさ感情に関連する尺度の先行研究と同様に、本研究においても懐かしさを構成する要素は複数あることが支持された。長峰・外山（2016）がノスタルジア経験とは“bittersweet”な感情（アンビバレント感情）と示しているように、懐かしさはポジティブ感情とネガティブ感情が同時に体験されるアンビバレント感情だと考えられる。

項目分析の結果から、I-T 相関においては全項目において因子得点との間に有意な相関が認められた。G-P 分析においても、すべての項目において good 群の得点が poor 群よりも有意に高かった。これらの結果を総合し、項目レベルにおいても、因子構造の妥当性が確認された。

因子分析の結果から懐かしさは複数の要素から成り立っていると考えられたが、懐かしさの自由記述の内容もいくつか種類がみられた。ポジティブな出来事やネガティブな出来事、さらにそれらが混在するような出来事が得られた。つまり、記憶の想起も複雑であり、さまざまな質の懐かしさが体験されたと考えられる。

次に、それぞれの因子について考察する。『親しみ』は先行研究においても重要な因子となっており、嵐田（1997）は最も懐かしさを規定する感情要素は快感情を含んだ『親しみ』であると示唆している。本研究においても『親しみ』因子が抽出され、懐かしさの要素として欠かせない感情だと考えられる。今野・上杉（2003）は、ポジティブな感情体験によってそれと一致した方向への再処理が可能になると推察している。加えて、懐かしい思い出は、そうでない思い出と比較しポジティブな感情的印象を持ち、ポジティブな気分状態で想起されると示されている（多田，1998）。本研究では、自由記述で懐かしい出来事を想起させたため、調査対象者の中で昇華され、基本的には受け入れられるポジティブな経験が想起されたと示唆される。よって、ポジティブな出来事の想起からは、ポジティブな気分が誘導され、『親しみ』を抱くことができたと推察される。

『ほろ苦さ』は本研究における予備調査で得られた項目で構成されており、先行研究では考察されていない要素である。Wildschut, et al. (2006) は、ネガティブな気分を感じている際に、強くノスタルジアを感じることを示している。また、ノスタルジア経験は、少し悲しい気分の時に、自分を主人公として他者との関わりのある重要な出来事を想起するという状態であるということが示されている(楠見, 2014)。つまり、『ほろ苦さ』因子の持つ「つらい」「苦しい」といった感情が具体的な自伝的記憶の想起と関連していることが考えられる。自由記述による個人の懐かしさの想起によって、記憶が意識化され、より記憶が鮮明になる中で過去を追体験したため、『ほろ苦さ』が促されたと考えられる。ネガティブな出来事の想起や、重要な出来事の想起によって、『ほろ苦さ』を感じたと推察される。加えて、長峯(2017)はノスタルジアを「感傷を伴う懐かしさ」と示しているが、『ほろ苦さ』因子には「悔しい」という因子が含まれており、単にネガティブな感情というよりも感傷に浸るような状態を示していると推察される。

Holak & Havlena (1998) や瀧川・仲(2008)は、『せつなさ』は個人にとっての大切な思い出の存在を反映している感情であり、現在では失われた「過去」への喪失感と、そのような過去を体験したという充実感を反映していると示している。『せつなさ』因子では、「愛しい」や「恋しい」という具体的ではないぼんやりとした対象に抱く感情に類似すると考えられる。『せつなさ』因子に含まれる「せつない」「さみしい」は、「ほろ苦さ」を指すものだと示されているが(Davis, 1990 間場・萩野・細辻訳, 1990)、本研究では、『ほろ苦さ』因子と『せつなさ』因子の2種類の因子として抽出された。前述したように、『ほろ苦さ』は具体的な自伝的記憶との関連が示唆され、特定の具体的な過去の経験を追体験する中で生じたと推察される。一方で『せつなさ』は、様々な過去の記憶を想起することで、過去の包括的なイメージを抱いたことから生じた懐かしさであったと推察される。

つまり、『ほろ苦さ』因子は具体的な自伝的記憶からもたらされる懐かしさであり、『せつなさ』因子は曖昧なぼんやりとした過去へのイメージからもたらされる懐かしさであると推察される。よって、『ほろ苦さ』と『せつなさ』は区別する必要がある、懐かしさを構成する重要な要素だと考えられる。

本研究では、鳶田(1997)や石井(2014)が示している『おかしさ』因子は認められなかった。『おかしさ』は時間的な空白を反映している感情とされているが(鳶田, 1997)、ノスタルジアの時間的側面についてはほとんど明らかにされておらず、記憶の想起と懐かしさの感じ方には様々な過程があると示唆されている(楠見, 2014)。『おかしさ』には、「古くさい」「照れ臭い」という項目が含まれており(石井, 2014)、記憶からある程度の時間的距離を保てることで面白おかしさを感じることができると考えられる。本研究では自由記述

により懐かしさを想起させたため、調査対象者による経験からの空白時間が異なっており、『おかしさ』を感じにくかったと推察される。

本研究では、懐かしさとは複数の感情が同時に体験される感情であることが示され、先行研究を支持する結果となった。加えて、懐かしい出来事を記述させた場合、想起される懐かしい記憶もさまざまであると推察された。懐かしさを単一的な捉え方ではなく、複合的な感情であると捉え、体験される懐かしさの質について検討していくことが必要である。さらに、調査対象者の気分や年齢によって質の異なる懐かしさ体験が得られると示唆される。今後、調査対象者の気分や年齢が想起される懐かしい記憶やそれに伴う懐かしさ体験に与える影響についても検討することが求められる。

本尺度の今後の活用としては、基礎的研究で懐かしさの程度について客観的に検討するために用いることが可能である。加えて、懐かしさの質を比較検討することができると考えられる。懐かしさのどのような要素がどのような影響を示すかなどを検討することができ、懐かしさの活用方法について研究を行っていくことができる。

本研究の課題として、調査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。懐かしさは自伝的記憶を反映しているとされているが（畠田，1997）、青年期の心理社会的発達課題の一つにアイデンティティの確立があり、内省を通して自己形成をしていくとされている（三浦・橋本・林，2009）。一方で、老年期は青年期に比べて人生におけるポジティブな出来事もネガティブな出来事も、共に懐かしく受け止める傾向があると示されており（今野・吉川，2011）、懐かしさを感じる刺激によって生き立ちや自分の体験に関する回想によって気分の改善という精神的な健康の向上を促すとされている（柴田・岩永，2009）。つまり、年代によって懐かしさの感じ方は異なると推察される。今後、懐かしさについて生涯発達の視点を考慮し、様々な年代において検討していくことが重要であるだろう。

また、懐かしさ感情に関連する尺度には標準化された尺度がなく、基準関連妥当性の検討が困難であった。加えて、池田・針塚（2015）が示しているような身体感覚については検討できていない。懐かしさ体験は、情動の側面だけではなく身体の側面も密接に関わっていることが指摘されている（池田・針塚，2015）。金城式懐かしさ感情尺度（KNS）で示されたような懐かしさの要素によってリラックス感や高揚感といった身体感覚が変化する可能性も示唆される。情動と身体など複数の側面と懐かしさの関連については、今後検討すべき課題だと考えられる。

さらに、金城式懐かしさ感情尺度（KNS）を活用し、懐かしさがどのように気分に影響を与えるかなど、懐かしさと関連し変化する要素と掛け合わせながら研究を積み重ねていくことが重要である。

引用文献

- Davis, F (1979). *Yearning for yesterday : a sociology of nostalgia*. New York : a Division of Macmillan, Inc.
- (F.デーヴィス 間場寿一・萩野美穂・細辻恵子(訳)(1990). ノスタルジアの社会学 世界思想社
- 林 美都子・斎藤 英基 (2013). 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.
- Holak, S. L., & Havlena, W. J. (1998). Feelings, fantasies, and memories: An examination of the emotional components of nostalgia. *Journal of Business Research*, 42, 217-226.
- 池田 恭子・針塚 進 (2015). 表現様式の違いが懐かしさ体験に伴う情動と身体感覚に与える影響についての検討 九州大学心理学研究 九州大学大学院人間環境学研究院紀要, 16, 17-24.
- 石井 あゆ美 (2014). 音楽に対する懐かしさ感情の多面的側面がポジティブ感情喚起に及ぼす効果 生老病死の行動科学, 17-18, 15-23.
- 小林 麻美・岩永 誠・生和 秀敏 (2002). 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.
- 今野 義孝・上杉 喬 (2003). 懐かしさの感情体験に及ぼす動作法による快適な心身の体験の効果——脳波の快適度と感情イメージ尺度による検討—— 人間科学研究, 25, 63-72.
- 今野 義孝・吉川 延代 (2011). 高齢者の回想に及ぼす動作法の効果——過去の「想起様式」と懐かしさの「体験型」との関係—— 人間科学研究 文教大学人間科学部, 33, 185-196.
- 楠見 孝 (2014). なつかしさの心理学——思い出と感情—— 誠信書房.
- 三浦 巧也・橋本 創一・林 安紀子 (2010). 青年期における自己の気づきに関する調査研究——大学生の過去の振り返りを通して—— 東京学芸大学紀要 総合教育科学系, 61, 167-173.
- 長峯 聖人 (2017). 日本におけるノスタルジアの定義に関する一検討——アンビバレントな感情に着目して—— 感情心理学研究, 24, 1.
- 長峯 聖人・外山 美樹 (2016). 日本人はノスタルジアを経験しうるか? ——ノスタルジアの“bittersweet”な側面に着目して—— 感情心理学研究, 24, 22-32.
- 長峯 聖人・外山 美樹 (2019). ノスタルジアが時間的態度に与える影響——本来性を媒介要因として—— 教育心理学研究, 67, 190-202.

- 柴田（小林）麻美・岩永 誠 (2009). 高齢者が懐かしさを感じる音楽が引き出す回想内容と気分との関係 日本音楽療法学会誌, 9, 136-143.
- 鳶田 久美 (1997). 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.
- 多田 美香里 (1998). 「懐かしい」思い出に関する偶発的想起経験の事例研究 感情心理学研究, 6, 43-44.
- 谷口 高士 (1995). 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.
- 瀧川 真也・仲 真紀子 (2008). 懐かしさ尺度作成の試み 日本心理学会大会発表論文集, 726.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, Triggers, Functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 975-993.

第5章 青年期前期における懐かしさ感情尺度と心理社会的発達課題の関連についての検討

1. 問題と目的

青年期とは、身体的、認知的、心理社会的発達が著しい時期である（平石，2004）。Erikson は、人間の生涯発達の過程を理解する鍵概念として自我同一性（ego identity）を導入し、ライフサイクル（life cycle）に沿った自我の発達を心理社会的発達段階として定式化した。Erikson（1980 西平・中島訳 2011）は、ライフサイクルを8つの心理社会的発達段階にわけ、青年期にあたる第5期に経験する危機を「同一性（identity）対 同一性拡散」とした。このアイデンティティの感覚とは、統合され安定した自己像に自信を持ち、それは自分だけではなく他者によっても支持されていると確信している状態である（平石，2004）。

青年期の開始は、第二次性徴にかかわる身体的変化がみられてくることが一つの契機となるとされている。著しい身体的変化とそれに伴う激しい心理的变化（第二反抗期など）を伴う時期のことを、思春期という区分で示すこともある（岩田・大芦・樽木・小山，2017）。思春期の心身の発達の变化は自己や他者に対する態度にも影響を及ぼし、アイデンティティの探求や親子関係における依存と自立の課題、同性・異性の友人関係の形成、進路決定・職業決定などの発達の課題に取り組むことに繋がっていくとされている（平石，2004）。これは、青年期前期としても捉えられている（堂野，1991）。青年期を3つに区分した場合、前期を「客観的な世界に目を向けている少年期とのつながりを持ちながら、その否定に集中している時代（自己の変化と動揺）」、中期を「主観的な精神生活に没頭している中心時代（自己の再構成）」、後期を「再び客観的な社会生活に移行しようとする過渡期（自己の社会と統合）」と示している（加藤，1991）。

中学生に行ったアイデンティティ研究（上延・安慶名・園山・進，1993）では、適度な情緒の安定性が、自我同一性の発達を促進するものだとされている。また、同一性発達の早い者は、外向的で情緒が安定している傾向がみられたとしている。大学生を対象にした研究では、新視点の獲得など肯定的な意味を感じる事が、アイデンティティ確立を促進するとされている（渡邊，2020）。加えて、渡邊（2020）は、ネガティブな出来事の経験を意味づけする際に、その経験に自己成長を中心とする肯定的な意味を見いだすことで、アイデンティティの発達をもたらされると示唆している。

アイデンティティ確立の過程には、自己理解や自己受容が重要である。青年期前期にあたる中高生は、自己の内面、つまりパーソナリティを中心に自分自身を理解するという全体的

な傾向を示しながらも、学年が低いほど行動スタイルについての自己理解を多く行うことが示されている（滝吉・田中，2009）。渡辺（2020）は、中高生を対象にした自己受容研究について概観している。その中で、自己受容が高くなる，低くなるという双方の研究結果があり，一貫した結論を導くことが難しいとしている。板津（2013）も同様に，青年期前期に自己受容が安定するという研究もあれば，青年期前期にかけて自己受容が低下する研究もあると示している。

高坂（2009）は，青年期における内省の取り組み方の発達的变化を検討している。青年期前期では，自己の関心が高まり内面が見つめられるようになるが，自己の否定的な側面から目を背けようとする傾向にあるとされている。その後，青年期後期に向かっていく中で，否定的側面に抵抗を感じつつも自己をみつめようとし，その後，否定的側面も含めて自己を深くみつめることができるようになるかとされている。

以上の先行研究から，青年期の過程でも大きな身体的心理的变化があり，青年期として一括して捉えるのではなく，年齢ごとの特徴を捉えていく必要があると考えられる。平石（2018）も，青年期において自己の発達や視点取得能力の発達などに異なる発達の特徴があることを踏まえ，大学生の研究が多く，中高生を対象とした研究が少ないことを指摘している。よって，青年期に差し掛かる青年期前期の中学生と青年期後期にあたる大学生を比較検討する研究は有用であると考えられる。

1-2. 中学生と懐かしさ

懐かしさの喚起には，記憶の回想が伴う。長田・長田（1994）は，青年期・中年期・老年期を比較検討し，回想の特徴および回想と適応との関係について調査を行った。第1章で示しているように，青年期は，回想量が多く，自己を振り返り回想することで自我同一性の確立に向かっていこうとしている可能性を示唆されている（長田・長田，1994）。また，回想量に応じて回想の効果も高く評価なり，特に自己理解，すなわち自己を内省し自分とは何かを考えることにおける回想の効果の得点が高かったことが示されている。加えて，野村・橋本（2001）は，青年期は老年期と比較して，ネガティブな回想を再評価することができ，適応度の高さを示すと考察している。

以上のことから，自己を振り返ることは，アイデンティティの確立に向かう青年期にとって必要な作業だと考えられる。

第4章では，青年期後期にあたる大学生を対象とした研究を行ない，金城式懐かしさ感情尺度（Kinjo Nostalgia Scale；以下，KNS）を作成した。一方で，青年期前期の中学生を対象にした懐かしさに関する研究は本邦では行われていない。上述したように，過去を回想するこ

とはアイデンティティ確立の過程で重要である。そこで、青年期前期にあたる中学生を対象に懐かしさに関する研究を行い、懐かしさの要素を比較検討し、青年期内における懐かしさ感情の変化について明らかにすることを目的とする。

1-3. 本研究の目的

本研究の目的は以下の2つとする。第一に、青年期前期の中学生に着目し、懐かしさが複合的な感情から成り立っていることを踏まえ、金城式懐かしさ感情尺度（中学生版）（Kinjo Nostalgia Scale（中学生版）；以下、KNS（中学生版））を構成し、青年期前期の懐かしさがどのような要素で成り立っているかを検討する。第二に、生涯発達視点から Erikson の心理社会的発達課題が懐かしさの要素に与える影響について検討する。加えて、心理社会的発達課題や懐かしさの要素が回想の頻度に与える影響についても検討を行う。

本研究では以下の仮説モデルにも基づき調査を行う（Figure 5-1）。本研究では、心理社会的発達課題が懐かしさ感情を介して懐かしさや回想の頻度に影響を与えると仮定する。

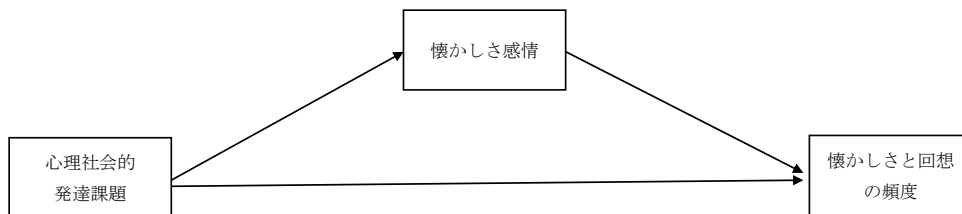


Figure 5-1 第5章の仮説モデル

2. 予備調査

2-1. 目的

KNS（中学生版）を構成する項目を収集することを目的とした。

2-2. 方法

調査対象者 中学生9名（ $M = 13.1$ 歳）が調査に協力した。

手続き 質問紙を配布し、まず、自由記述にて懐かしい記憶を想起させた。その後、懐かしさに伴う感情について回答を求めた。質問内容は、「あなたは懐かしい記憶を思い出してどのような気持ちになりましたか。どのような気持ちになったか、感情の言葉（短い単語）をできるだけたくさん書いてください。」という教示のもと、自由記述にて回答が求められた。

倫理的配慮 倫理的配慮として A 大学の「ヒトを対象とする研究に関する倫理審査委員会」の承認を得た。加えて、研究の導入時に調査の方法・個人情報の保護・参加の自由などを説明し、調査対象者および保護者に同意を得られた対象者に調査を行った。

2-3. 結果

予備調査の結果、26 単語が得られた。予備調査を参考に、感情語ではない言葉などを除き、2 人以上の回答が得られた 2 単語を本調査で用いる項目として追加した（Table 5-1）。

Table 5-1 KNS（中学生版）作成のための予備調査の結果

得られた単語	人数
楽しい	8
悲しい	4
嬉しい	3
<u>気持ちいい</u>	3
悔しい	2
落ち着く	3
寂しい	2
<u>痛い</u>	2

注) 先行研究に含まれる単語はゴシック体太字、採用した単語はゴシック体太字に二重下線。

3. 本調査の方法

3-1. 調査対象者

C 中学校の中学 1 年生 104 名 ($M = 12.9$ 歳) が調査に協力した。

3-2. 調査項目

(1) 懐かしさに伴う感情

KNS の尺度構成に用いた 32 項目に予備調査で得られた感情語を加え、34 項目からなる質問紙尺度を作成した。懐かしさに伴う感情について「全く感じない」から「強く感じる」の 6 件法により回答を求めた。

(2) 懐かしさについての評定項目

調査対象者の懐かしさを感じる傾向や頻度について調査するために、評定項目全 5 項目を作成した。具体的には、「あなたは日常生活でどの程度懐かしさを感じますか?」「小学校 1.2 年生の頃と比較して、懐かしさを感じたり体験したりする回数に変化はありますか?」という教示に対して、5 件法で回答を求めた。また、懐かしさを感じやすい時間帯、季節について尋ねた。さらに、懐かしさを感じる刺激や状況について尋ねた。

(3) エリクソン心理社会的段階目録検査 (Erikson psychosocial stage inventory ; 以下, EPSI とする)

EPSI は, Erikson によって定式化された自我の発達段階図式に対応した心理社会的発達課題の達成感覚を, 個人がどのくらい意識しているかを測定評価し, その個人の同一性感覚 (sense of identity) のレベルを明らかにしようとする質問紙検査である (中西・佐方, 2001)。EPSI は, 8 つの下位尺度で構成されているが, 本研究では, 中学生を対象としているため, 「信頼性」から「同一性」までの 5 つの下位尺度を使用した。全 35 項目を 5 件法にて回答を求めた。

3-3. 懐かしさの想起

自身の経験した懐かしさ体験を想起させるため, 質問紙を配布し, 「あなたが経験した懐かしい記憶にはどのようなものがありますか。できるだけ詳しく思い浮かべてください。」という教示のもと, 自由記述にて懐かしさを記述させた。また, これは 4 章での調査の教示文を参考に, 中学生向けに表現を一部改変したものである。

3-4. 手続き

C 中学校の学校裁量の授業を用いて実施した。担任教諭のもとで, 学級単位で質問紙調査

を実施した。まず始めに自由記述にて懐かしさの想起をさせた。その後、懐かしさを伴う感情と懐かしさについての評定項目への回答を求めた。さらに、EPSI への回答を求めた。

3-5. 倫理的配慮

倫理的配慮として予備調査と同様の倫理審査において承認を得たうえで、調査にあたっては、学校長から実施の許可を得た。加えて、研究の導入時に調査の方法・個人情報の保護・参加の自由などを説明し、同意を得られた対象者に調査を行った。

4. 結果

4-1. KNS（中学生版）の尺度構成の検討

データに欠損があったものなどを除き、90名分（男子49名、女子41名）（ $M = 12.9$ 歳）の回答を分析対象とした。分析ソフトはSPSS（IBM, Ver.27）を使用し、懐かしさに伴う感情について因子分析（主因子法、プロマックス回転）を実施した（Table 5-2）。固有値の減衰傾向（固有値は、 $11.53 \rightarrow 4.48 \rightarrow 1.48 \rightarrow 1.25 \rightarrow 1.14$ と減少した）および解釈の可能性から、2因子構造が妥当であると判断された。この2因子で回転前の全分散の55.2%が説明可能となる。まず共通性の低いものを除外し、因子負荷量.40以上の項目を採用し、いずれの因子にも低い値を示した項目は除外された。第1因子は、「ほっとする」「こちよい」「ほのぼのとした」などに高い因子負荷量を示しており、『親しみ』因子と命名した。第2因子は、「苦しい」「つらい」「悲しい」などに高い因子負荷量を示しており、『ほろ苦さ』因子と命名した。なお、各因子の α 係数を算出したところ、全ての因子において十分な信頼性が認められた（第1因子（ $\alpha=.95$ ）第2因子（ $\alpha=.91$ ））。よって、『親しみ』『ほろ苦さ』から成り立つ尺度を、KNS（中学生版）とした。

Table 5-2 KNS (中学生版) 構成のための探索的因子分析結果

	I	II
<第1因子>		
「親しみ」因子 $\alpha=.95$		
ほっとする	.83	.02
こちよ	.82	-.09
ほのぼのとした	.80	-.14
落ち着く	.80	-.10
優しい	.74	-.12
明るい	.74	-.10
穏やかな	.74	-.04
あたたかい	.73	-.04
うれしい	.73	-.01
心がひかれる	.72	.10
微笑ましい	.69	.12
たのしい	.69	-.08
気持ちいい	.68	.01
ほがらかな	.67	-.02
なじみがある	.66	.02
照れ臭い	.59	.07
親しみのある	.59	.07
あの頃に戻りたい	.56	.11
面白い	.53	.02
愛しい	.48	.35
ドキドキする	.46	.26
<第2因子>		
「ほろ苦さ」因子 $\alpha=.91$		
苦しい	-.16	.92
つらい	-.14	.91
悲しい	-.09	.90
むなしい	.10	.87
せつない	.09	.72
悔しい	.03	.64
痛い	-.06	.57
さみしい	.38	.52
<残余項目>		
古くさい	-.02	.26
恥ずかしい	.15	.37
おかしい	-.05	.27
恋しい	.33	.32
しみじみとした	.44	.49
因子間相関	I	.33**
	II	

** $p < .01$

4-2. EPSI の尺度構成の検討

中西・佐方（2001）の因子構造に基づき、『信頼性』7項目、『自律性』7項目、『自主性』7項目、『勤勉性』7項目、『同一性』7項目において α 係数を算出した。その結果、『勤勉性』（ $\alpha=.73$ ）『同一性』（ $\alpha=.70$ ）については、十分な信頼性が認められた。『信頼性』（ $\alpha=.69$ ）、『自律性』（ $\alpha=.64$ ）、『自主性』（ $\alpha=.62$ ）、については、信頼性にやや疑問が残るが、EPSIは、Eriksonの理論に基づいた尺度であり、標準化されているため、このまま分析を進めることとした。

4-3. 記述統計

各因子の平均得点と標準偏差は、Table 5-3の通りである。

Table 5-3 EPSI・KNS（中学生版）・懐かしさについての評定の各因子における得点

尺度名	因子名	平均値	標準偏差
EPSI	信頼性	2.79	0.68
	自律性	2.86	0.67
	自主性	2.65	0.59
	勤勉性	2.69	0.70
	同一性	3.12	0.73
KNS（中学生版）	親しみ	3.91	1.08
	ほろ苦さ	2.56	1.26
懐かしさについての評定	頻度	3.14	0.97
	年齢による変化	3.76	1.06

4-4. 相関の検討

次に各尺度の因子との関連を検討するために相関分析を行った。相関分析の結果は、Table 5-4 に示す。

EPSI では、EPSI の全ての因子に因子間相関がみられた。『信頼性』は、『自律性』 ($r = .56, p < .01$) 『自主性』 ($r = .61, p < .01$) 『勤勉性』 ($r = .42, p < .01$) 『同一性』 ($r = .59, p < .01$) と有意な正の相関がみられた。『自律性』は、『自主性』 ($r = .59, p < .01$) 『勤勉性』 ($r = .52, p < .01$) 『同一性』 ($r = .64, p < .01$) と有意な正の相関がみられた。『自主性』は、『勤勉性』 ($r = .58, p < .01$) 『同一性』 ($r = .53, p < .01$) と有意な正の相関がみられた。『勤勉性』は、『同一性』 ($r = .41, p < .01$) と有意な正の相関がみられた。

EPSI と他の因子との相関では、『自主性』は、KNS (中学生版) の『親しみ』と有意な正の相関がみられた ($r = .27, p < .01$)。『勤勉性』は、KNS (中学生版) の『親しみ』と『懐かしさを感じる頻度』と有意な正の相関がみられた ($r = .23, p < .05$; $r = .23, p < .05$)。『同一性』は、KNS (中学生版) の『親しみ』と有意な正の相関がみられた ($r = .26, p < .05$)。

KNS (中学生版) の『親しみ』は、『ほろ苦さ』と有意な正の相関がみられた ($r = .36, p < .01$)。また、『親しみ』は『懐かしさを感じる頻度』と『年齢による変化』とも有意な正の相関がみられた ($r = .43, p < .01$; $r = .40, p < .01$)。『ほろ苦さ』は『懐かしさを感じる頻度』と『年齢による変化』とも有意な正の相関がみられた ($r = .31, p < .01$; $r = .23, p < .05$)。

『懐かしさを感じる頻度』は、『年齢による変化』と有意な正の相関がみられた ($r = .44, p < .01$)。

Table 5-4 青年期前期における各因子の相関分析

	EPSI					KNS (中学生版)				
	総得点	信頼性	自律性	自主性	勤勉性	同一性	親しみ	ほろ苦さ	頻度	年齢
総得点										
信頼性	.80**									
自律性	.83**	.56**								
自主性	.81**	.61**	.59**							
勤勉性	.74**	.42**	.52**	.58**						
同一性	.81**	.59**	.64**	.53**	.41**					
KNS (中学生版)										
親しみ	.25*	.14	.09	.27**	.23*	.26*				
ほろ苦さ	-.03	-.06	-.09	.05	.05	-.05	.36**			
頻度	.18	.05	.13	.09	.23*	.19	.43**	.31**		
年齢	.11	.07	.14	.04	.06	.12	.40**	.23*	.44**	

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

4-5. 共分散構造分析による変数間の因果関係の検討

EPSI と KNS (中学生版), 懐かしさについての評定のための因果関係を検討するために, 以下のモデルを想定した共分散構造分析を行った。なお, 各従属変数に誤差変数を設定した。

分析の結果, 有意でないパスを消去し, 最終的に Figure 5-2 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 ($\chi^2(22) = 18.33, n.s, CFI = 1.000, RMSEA = .000$)。

EPSI の『信頼性』と『自律性』は, EPSI の『同一性』に有意な正の影響を与えることが示された。EPSI の『自主性』は, KNS (中学生版) の『親しみ』に有意な正の影響を与えることが示された。また, KNS (中学生版) の『親しみ』は, EPSI の『同一性』と『懐かしさを感じる頻度』, 『年齢による変化』に有意な正の影響を与えることが示された。

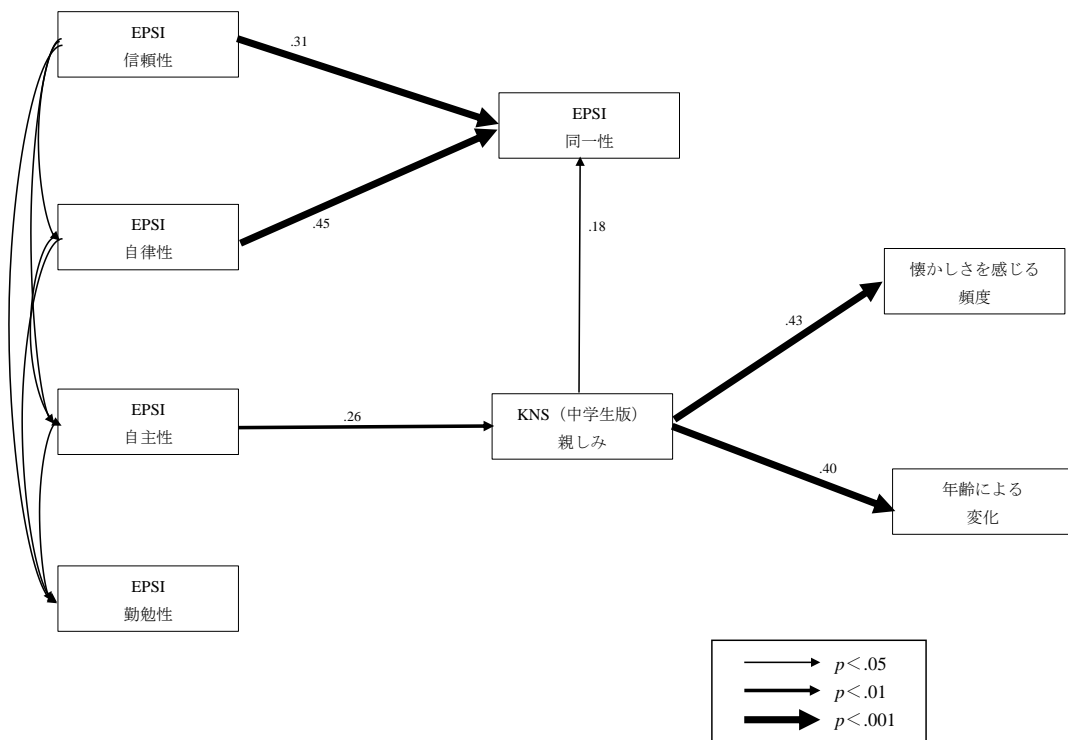


Figure 5-2 共分散構造分析の結果

5. 考察

本研究の目的は、第一に青年前期に着目し、懐かしさが複合的な感情から成り立っていることを踏まえ、懐かしさがどのような要素で成り立っているかを検討することであった。第二は、生涯発達の視点から Erikson の心理社会的発達課題が懐かしさの要素に与える影響について検討することであった。これらについて本考察でまとめる。

5-1. 懐かしさの構成要素についての考察

第4章で作成した KNS と予備調査で得られた感情語について因子分析を行なった。その結果、『親しみ』『ほろ苦さ』の2因子が得られた。これは、今野・上杉(2003)の懐かしさは正負の情動感情が融合したものという考察を支持していると考えられる。KNS と同様に青年期前期においても、懐かしさは複合感情であると考えられる。しかし、KNS は『親しみ』『ほろ苦さ』『せつなさ』の3因子構造であったが、KNS (中学生版)は『親しみ』『ほろ苦さ』の2因子構造であり、懐かしさの要素は異なると示唆される。

具体的にそれぞれの因子について考察する。寫田(1997)は、最も懐かしさを規定する感情要素は、快感情を含んだ『親しみ』であると示唆している。先行研究では大学生を対象とした調査が行われているが、中学生においても『親しみ』は感じられ、発達段階に関わらず重要な因子だと考えられる。平均値からも青年期前期にとって『親しみ』は感じやすい傾向があると推察される。しかしながら、中学生では、「面白い」「照れくさい」などの項目が『親しみ』に含まれており、大学生では構成されなかった項目がみられた。寫田(1997)は照れ臭さからくる要素を『おかしさ』と命名しており、時間的な空白だと示している。つまり、『おかしさ』とは、自分自身の過去と距離を保つことができたために、面白おかしく感じられるようになることで感じられると考えられる。一方、中学生は、他の年代ではみられなかった「なじみがある」という項目がみられたように、回想した出来事からの時間の幅が小さく、身近にある出来事としてとらえていたと推察される。そのため、時間的な空白としての『おかしさ』としては感じられないが、過去を思い出すことへの気恥ずかしさを感じていると示唆される。加えて、「あの頃に戻りたい」「愛しい」という項目が含まれ、新たに「心がひかれる」「気持ちいい」という項目がみられた。つまり、中学生にとってのポジティブな懐かしさは、少し前の自分を魅力的で愛らしく思いつつも気恥ずかしくなるようなポジティブさだと考えられる。

『ほろ苦さ』因子は、先行研究では考察されていない要素であるが、第4章での大学生における調査で新たに導き出された因子である。大学生と同様に、自由記述による懐かしさの想起によって、記憶が意識化されて『ほろ苦さ』を感じたと考えられる。また、中学生では、

『せつなさ』因子が認められなかった。加えて、中学生の『ほろ苦さ』因子は、大学生の『ほろ苦さ』と『せつなさ』因子の「むなしい」「せつない」「さみしい」といった項目が混在した因子となった。『せつなさ』はアンビバレント感情だと考えられるが、青年期前期は複雑で葛藤の入り混じったアンビバレント感情を抱きづらく、懐かしさに伴う感情は単純にポジティブ感情とネガティブ感情に二分されると考えられる。青年期では、急激な身体的変化や自我への意識の目覚めなどを迎え、希望と絶望、反抗と依存など、相反する両面を深く体験し、基本的な過渡的姿であるとされている（加藤，1991）。このことから、青年期前期では、複雑な感情を抱えることが難しく分化されていない未熟な状態だといえるだろう。また、第4章で示しているように、『ほろ苦さ』は特定の過去の記憶を追体験することで感じられると考えられ、『せつなさ』は具体的な経験に関する懐かしさ感情ではなく過去という包括的なイメージに対する喪失感と充実感から生じると考えられる。つまり、青年期前期は、過去を包括的に捉えるのではなく、過去の1つ1つの具体的な出来事に向き合っている時期だと推察される。よって、青年期の過程を経る中で、自分の経験を統合的に捉えられるようになっていく可能性が示唆される。

5-2. 心理社会的発達課題が懐かしさに与える影響

共分散構造分析の結果、EPSI『信頼性』と『自律性』が『同一性』に正の影響を与えることが示された。つまり、乳児期や幼児期前期の発達課題は直接アイデンティティに影響を与える可能性が考えられる。自己受容についての研究を概観した渡辺（2020）は、親との具体的な関わりが自己受容の源泉であることを示唆している。本研究からも、幼少期に築かれる親との関りが、アイデンティティの形成に直接影響を与えることが示され、渡辺（2020）の考察を支持しているだろう。

次に、EPSI『自主性』がKNS（中学生版）の『親しみ』に正の影響を与え、『親しみ』がEPSI『同一性』に正の影響を与えることが示された。自発的に物事に取り組める人は、ポジティブな懐かしさを感じる傾向にあると考えられる。自分自身をコントロールできる感覚を抱くことができるようになってくると、過去について客観的に見る力がついてきて、以前の自分に親しみを持てると示唆される。そして、過去に親しみを感じるほど、アイデンティティの形成に影響を与えることが明らかになった。過去をポジティブに感じられると、自分自身に対してもポジティブな気持ちを抱くことができる可能性が推察され、質の良い経験を振り返ることによって自分という存在を受け止めやすくなると考えられる。大学生を対象にした調査ではあるが、青年期では、これまでの自己を振り返り回想をすることで、自我同一性の確立に向かっていくと示唆されている（長田・長田，1994）。また、アイデンティティの達成には自伝的記憶の想起回数やその記憶の重要度よりも、その自伝的記憶が個人にとってどのような機能を有しているかが重要であり、特に自己確認機能を有する自伝的記憶が影響を与えることを示唆されている（中村・瀧川，2018）。本研究から青年期前期においては、特にあたたかい懐かしさを感じるものがアイデンティティの確立に向かっていく1つの要因であると明示された。つまり、回想によって喚起された懐かしさ感情の質がアイデンティティの形成に影響を与えており、ただ回想をするだけでなく回想の質や体験を充実させていくことが重要だと考えられる。さらに、『自主性』は『同一性』に直接影響を与えておらず、『親しみ』がクッションの役割を果たしている可能性も推察される。自主性は、外に向けられるエネルギーとも捉えられ、直接的には心の内面への理解である同一性には影響を与えにくい。ポジティブな経験の過去を振り返ることで内面的な同一性の確立を促すことができると推察される。

加えて、『親しみ』は『懐かしさを感じる頻度』や『年齢による変化』に正の影響を与えることが示された。ポジティブな懐かしさを感じやすい者ほど、回想の頻度が高まると示唆される。一方、大学生において過去を思い出す傾向にある者は現在の満足度が低いという傾向が示されている。これは、自己を深く内省する中では自己矛盾や葛藤に悩むことも多いた

めだと考察されている（長田・長田，1994）。本研究では満足度など、回想頻度がもたらす効果について検討はできていない。しかし、『親しみ』というポジティブ感情が回想頻度を高めていることから、青年期前期における自主的な回想は前向きなものだと推察される。つまり、青年期前期は回想を経て自分を受け止めていくためポジティブな過去を受け入れるといったはじまりの段階であり、大学生ほどの内省が行われていない可能性が考えられる。

過去を包括的に捉えることから生じる『せつなさ』が構成されなかったという懐かしさの要素の考察も踏まえ、青年期前期中学生と青年期後期大学生では回想や懐かしさの質が異なると示唆される。加えて、快—不快感情を伴う自伝的記憶について、小学生と中学生以降の想起される内容について比較検討した結果、若年であるほど、不快感情を伴う記憶は忘れられやすい可能性が示唆されている（上原，2017）。加えて、自我の形成が不十分な青年期前期の中学生では、自己の内面に否定的な側面を見出すと、自己の否定的側面を避けようとする回避型のような内省への取り組み方に移行すると考えられている（高坂，2009）。一方で、青年期後期の大学生になると、ある程度自我が形成されている者は、否定的な側面も含めて自己を深くみつめることができるようになり、劣等感も感じなくなるとされている（高坂，2009）。これらからも、児童期や青年期前期ではあまり不快な記憶は自主的に思い出さない可能性が考えられる。青年期前期においては不快感情を伴う記憶は回想されにくく、年齢を重ねて自我が形成されていく中で不快な記憶に目を向けられるようになると考えられる。今後、自由記述で得られた回答をもとに、懐かしさの質を検討し、さらに青年期のなかでの質の変化についても明らかにしていきたい。

ところで、児童期の発達課題である『勤勉性』が懐かしさに与える影響は認められなかった。『勤勉性』とは、児童期の心理社会的発達課題であり、小学校での学びや遊びの中で技能を獲得する努力のことであるとされている（Erikson, 1980 西平・中島訳 2011）。加えて、自尊感情を伴った効力感であるともされている（中西・佐竹，2001；齋藤・亀田・杉本・平石，2013）。自尊感情は、中学生の時期に揺れ始め、高校生で再構築されると示されている（園部・井坂，2018）。つまり、調査対象者は『勤勉性』の発達課題の揺れに直面している調査対象者が含まれていたと考えられる。そのため、達成に向けて葛藤している『勤勉性』は懐かしさに影響を与えなかった可能性が推察される。

本研究では、懐かしさを回想することによる効果を検討できていないことが課題である。中学生の学校適応について、自己受容しているほど、学校で直面する問題を解決するスキルが高く、適応状態を示すとされている（渡辺，2020）。今後学校現場で応用していくためにも、ポジティブな懐かしさを抱くことで学校生活や日常生活にどのような影響を与えるか検討することが重要である。

引用文献

- 堂野 恵子 (1991). 思春期 山本 多喜司 (監修) 発達心理学用語辞典 (pp178-179) 北大路書房.
- Erik H. Erikson (1980). *Identity and the life cycle*. New York : W.W. Norton & Company, Inc.
(エリク・H・エリクソン 西平 直・中島 由恵 (訳) (2011). アイデンティティとライフサイクル 誠信書房)
- 平石 賢二 (2004). 青年期——アイデンティティの探求と社会的関係—— 小嶋 秀夫・やまだようこ (編) 生涯発達心理学 (pp.124-134) 放送大学教育振興会.
- 平石 賢二 (2018). 青年期・成人期・老年期の発達研究の動向と展望 教育心理学年報, 57, 15-39.
- 板津 裕己 (2013). 自己受容性研究の発展(2)——自己受容性の発達の研究の整理—— 高崎健康福祉大学紀要, 12, 195-206.
- 岩田 美保・大芦 治・樽木 靖夫・小山 義徳 (2017). 教育心理学のテキストで扱われている「青年期」「思春期」に関する内容 千葉大学教育学部研究紀要, 66, 59-63.
- 加藤 隆勝 (1991). 青年期の意識構造——その変容と多様化—— 誠信書房.
- 高坂 康雅 (2009). 青年期における内省への取り組み方の発達の变化と劣等感との関連 青年心理学研究, 21, 83-94.
- 今野 義孝・上杉 喬 (2003). 懐かしさの感情体験に及ぼす動作法による快適な心身の体験の効果——脳波の快適度と感情イメージ尺度による検討—— 人間科学研究, 25, 63-72.
- 中村 友理香・瀧川 真也 (2018). 自伝的記憶の想起における記憶の重要度と想起回数がアイデンティティの達成に及ぼす影響 日本心理学会大会発表論文集, 82, 1PM-059.
- 中西 信夫・佐方 哲彦 (2001). 第 31 章 EPSI——エリクソン心理社会的段階目録検査—— 上里 一郎 (監修) 心理アセスメントハンドブック (pp.365-376) 西村書店.
- 野村 信威・橋本 宰 (2001). 老年期における回想の質と適応との関連 発達心理学研究, 12, 75-86.
- 長田 由紀子・長田 久雄 (1994). 高齢者の回想と適応に関する研究 発達心理学研究, 5, 1-10.
- 齋藤 信・亀田 研・杉本 英晴・平石 賢二 (2013). Kegan の構造発達理論に基づく青年期後期・成人期前期における自己の発達——Erikson の心理社会的危機との関連—— 発達心理学研究, 24, 99-110.

- 寫田 久美 (1997). 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.
- 園部 博範・井坂 真紀子 (2018). 高校生の自尊感情を育む取り組み 崇城大学紀要, 43, 149-
157.
- 滝吉 美知香・田中 真理 (2009). 思春期・青年期における自己理解——自己理解モデルを用
いて—— 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 57, 299-320.
- 上原 泉 (2017). 児童期以降の快-不快感情を伴う自伝的記憶——縦断的な事例データによ
る予備的検討—— お茶の水女子大学人文科学研究, 13, 135-150.
- 上延 富久治・安慶名 伸行・園山 直子・進 龍太郎 (1993). 思春期における自我同一性発達
に関する調査研究 大阪教育大学紀要 3 自然科学, 42, 45-54.
- 渡邊 ひとみ (2020). 青年期のアイデンティティ発達とネガティブ及びポジティブ経験に見
出す肯定的意味 心理学研究, 91, 105-115.
- 渡辺 伸子 (2020). 日本における中学生・高校生を対象とした自己受容研究の動向 東北公
益文科大学総合研究論集, 37, 63-82.

第6章 中年期における懐かしさ感情尺度と心理社会的発達課題の関連についての検討

1. 問題と目的

1-1. 中年期の発達課題

一般に中年期は、生物学的にも社会的・心理学的にも、また家族サイクルの側面においても変化の多い時期である。身体的には体力の衰えを感じ始め、職業的には自分の能力や地位の拡大に限界が見え始める時であり、若い頃に設定した自分の人生の夢とその達成度を改めて問い直す時でもある（岡本，1985）。中年期は人生なかばの過渡期であり，研究者によって「人生の正午」「中年期の危機」「締め切りの十年」「第二の青年期」など，さまざまに呼ばれている（やまだ，2004a）。また，中年期は青年期とはまた違った意味で大きな心身の矛盾に直面しやすい移行期である。日潟・岡本（2008）は，40代について，過去を「基礎・土台・原点」と意識し，現在の自己の成熟感を感じることで心理的な安定を得ていると示している。50代は自己を形成したものとしての過去の受容がみられ，過去の体験は現在には必然だと捉えるようになるかとされている。また，過去の受容と現在の充実が精神的健康に影響を与えていることを示している。

Erikson（1980 西平・中島訳 2011）は，ライフサイクルを8つの心理社会的発達段階にわけて，中年期にあたる第7期に経験する危機を「生殖性（generativity）対 停滞（stagnation）」とした。この生殖性は，子孫を生み出すこと，生産性，創造性を包含するものであり，新しい存在や新しい製作物や新しい観念を生み出すことを表している（Erikson & Erikson，1997 村瀬・近藤訳 2001）。これをやまだ（2004b）は，自分の子どもを産み育てるという文字通りの意味を超えて，さらに広い意味で次世代に残す子どもや仕事や作品を生み出し，育み，次の世代へ継承していく働きだと示している。

ところで，青年期の発達課題であるアイデンティティが中年期にも問題となることが示されている（清水，2008）。清水（2008）は，中年期のアイデンティティ発達研究を概観した文献調査を行った。そこから，内的な気づきの重要性や他者のサポートの必要性など多くの共通点が見いだされ，アイデンティティは同様の過程を繰り返しながら発達すると示している。そして，アイデンティティ・ステータス形式⁵で中年期のアイデンティティ達成を定義し直すとすれば，他者のモデルとなることを主体的に選択し，その相手からも重要な他

⁵ 自己投入の多少の主体的な探求を半構造化面接によって評定する方法。対象者を「拡散」「フォークロージャー」「モラトリアム」「達成」の4ステータスに分類する。

者として選択されることと相まって自己投入が強められている状態だとしている。岡本（1985）は、中年期の心理的变化の内容とプロセスを、アイデンティティの視点で調査を行った。その結果から、中年期は、乳児期、青年期と並んでライフサイクルの中で重要な発達の危機期であり、この転換期は、アイデンティティの真の確立や成熟に大きな影響を及ぼすと示唆している。さらに中年期は、心身にさまざまな変化が見られ、この変化がアイデンティティの再吟味を促すこと、また、中年期はアイデンティティの再体制化が行われやすい時期であることを示唆している。さらに中山（2020）は、個としての発達課題であった青年期のアイデンティティが、中年期には他者などの対人的な関係性の影響を受けて、仕事や社会のイデオロギーまで拡がった形で再びアイデンティティ危機を体験すると示している。その課題をいかに内省して自己の人生へと再統合していくか、それを明らかにすることが、中年期の臨床的な支援に必要な基礎的知見になると示唆している。

以上の先行研究から、人生の転換期である中年期に着目した研究は有用であり、青年期と比較検討することも重要であると考えられる。本研究では、Erikson の心理社会的発達課題に着目し、生涯発達の視点を含めて調査を行う。

1-2. 中年期と懐かしさ

懐かしさの機能は加齢にしたがって上昇していくとされている（楠見，2020）。一方で、「初めて見たものを感じる懐かしさ」すなわち「デジャビュ的懐かしさ」は減少するとされている（楠見，2013）。また、昔を懐かしむ傾向性は、男性は加齢による上昇が見られ、女性は 30-40 代をピークに減少する傾向があると示されているが（楠見・杉森・松田，2008），より大規模調査を行った楠見（2013）では、懐かしさ傾向性は男女ともに加齢によって低下すると示されている。つまり、同一研究者の中でも加齢に伴う懐かしさの変化には一定の考察が得られていないと考えられる。

懐かしさの喚起には記憶の回想が伴う。第1章で示しているように、中年期では回想得点が低く、自己概念が既にその人なりに確立されているため青年期ほど回想を必要としない可能性が示唆されている（長田・長田，1994）。また、比較的によく回想を行う者は、過去満足度および主観的な健康度が低いことが示されている。そして、回想が過去の反省という形で行われ、過去の失敗や葛藤など満足のない内容に注意を向けていると推察している。山崎・稲谷・野中（2010）は、中年期と老年期を対象とし、回想と心理的ウェルビーイングの関連を検討した。その結果から、「ひまなとき」「何かで悩んでいるとき」「寝るときや眠れないとき」の3場面において、中年群よりも老年群の方が有意に回想の頻度が高いことを示している。加えて、心理的ウェルビーイングが高い高齢者は、「肯定的回想」「再評

価傾向」の得点が中年者よりも有意に高く、良質な回想をする傾向があると示唆している。

さらに、回想の機能の発達的特徴について検討が行われている（瀧川・仲，2015）。青年期から老年期までを調査対象者として、回想機能の測定には、瀧川・仲・永田・金光（2013）の日本語版 Reminiscence Functions Scale(RES)が用いられている。結果から、中年期以降では、“死の準備”や“親密さの維持”など“社会－喪失”に分類される回想機能を用いているとしている。これは青年期とは異なる結果であり、回想機能は年齢によって異なる特徴をもつことが指摘されている。

中年期を対象とした研究は、回想の頻度や機能についての調査は行われてきたが、回想に伴って生じる感情について検討は行われていない。なお、老年期における回想が与える効果については様々な研究が行われている（e.g. 長田・長田，1994；野村，2020）。また、回想を行うことによる適応的効果は老年期にのみに認められるのではなく、他の発達課題でも有効である可能性があると指摘されている（野村・橋本，2006）。以上のことから、第4章で示しているように、回想によって伴う感情の1つである懐かしさには様々な要素があると推察される。懐かしさの要素に着目することで、中年期では回想時にどのような感情体験をしているか検討することが可能だと考えられる。本研究では、懐かしさの要素に着目し、記憶の想起時にどのような懐かしさ感情が伴うか検討を行う。

1-3. 本研究の目的

本研究の目的は以下の2つとする。第一に、中年期に着目し、懐かしさが複合的な感情から成り立っていることを踏まえ、金城式懐かしさ感情尺度（中年期版）（Kinjo Nostalgia Scale（中年期版）；以下、KNS（中年期版））を構成し、中年期の懐かしさがどのような要素で成り立っているかを検討する。第二に、生涯発達の視点から Erikson の心理社会的発達課題が懐かしさの要素に与える影響について検討する。加えて、心理社会的発達課題や懐かしさの要素が、先行研究で検討されている回想の頻度に与える影響についても検討を行う。

本研究では以下の仮説モデルにも基づき調査を行う（Figure 6-1）。本研究では、心理社会的発達課題が懐かしさ感情を介して懐かしさと回想の頻度に影響を与えると仮定する。

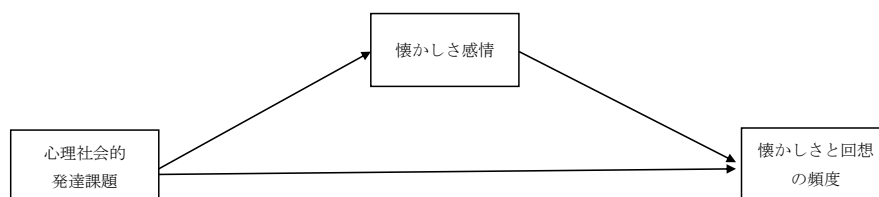


Figure 6-1 第6章の仮説モデル

2. 予備調査

2-1. 目的

KNS（中年期版）を構成する項目を収集することを目的とした。

2-2. 方法

調査対象者 40～50代の中年期10名（ $M = 50.6$ 歳）が調査に協力した。

手続き Google フォームを用いて質問紙を作成し、Webにて回答を求めた。質問内容は、「あなたは、懐かしさを感じたときにどのような気持ちになりますか。また、「懐かしさ」といわれたときに思い浮かべる感情語にはどのようなものがありますか」という教示のもと、自由記述にて回答が求められた。

倫理的配慮 倫理的配慮として研究の導入時に調査の方法・個人情報の保護・参加の自由などを説明し、調査の回答を持って同意とした。

2-3. 結果

予備調査の結果、26単語が得られた。「優しい」「幸せ」といったポジティブな形容詞が多くみられた。予備調査を参考に、感情語ではない言葉などを除いき、2人以上の回答が得られた1単語を本調査で用いる項目として追加した（Table 6-1）。

Table 6-1 KNS（中年期版）作成のための予備調査の結果

得られた単語	人数
楽しい	6
切ない	3
<u>あの頃はよかったな</u>	2
おもしろい	2
悲しい	2
寂しい	2

注) 先行研究に含まれる単語はゴシック体太字、採用した単語はゴシック体太字に二重下線。

3. 本調査の方法

3-1. 調査対象者

40～50代の129名（ $M=50.4$ 歳）が調査に協力した。

3-2. 調査項目

(1) 懐かしさに伴う感情

KNSの尺度構成に用いた32項目に予備調査で得られた感情語を加え、33項目からなる質問紙尺度を作成した。懐かしさに伴う感情について「全く感じない」から「強く感じる」の6件法により回答を求めた。

(2) 懐かしさについての評定項目

調査対象者の懐かしさを感じる傾向や頻度について調査するために、評定項目全5項目を作成した。具体的には、「あなたは日常生活でどの程度懐かしさを感じますか?」「あなたの10～20代のころと比較して、懐かしさの感じ方に変化はありますか?」という教示に対して、5件法で回答を求めた。また、懐かしさを感じやすい時間帯、季節について尋ねた。さらに、懐かしさを感じる刺激や状況について尋ねた。

(3) エリクソン心理社会的段階目録検査 (Erikson psychosocial stage inventory ; 以下, EPSI とする)

EPSIとは、Eriksonによって定式化された自我の発達段階図式に対応した心理社会的発達課題の達成感覚を、個人がどのくらい意識しているかを測定評価し、その個人の同一性感覚 (sense of identity) のレベルを明らかにしようとする質問紙検査である(中西・佐方, 2001)。EPSIは、8つの下位尺度で構成されているが、本研究では、中年期を対象としているため、「信頼性」から「生殖性」までの7つの下位尺度を使用した。全49項目を5件法にて回答を求めた。

3-3. 懐かしさの想起

自身の経験した懐かしさ体験を想起させるため、「あなたが“懐かしい”と覚えることはどのようなことですか。あなた自身が経験した懐かしい記憶にはどのようなものがありますか。」という教示のもと、自由記述にて懐かしさを記述させた。これは第4章での調査と同様の教示文としている。

3-4. 手続き

質問紙はGoogleフォームを使用して作成し、Webにて調査を行った。まず始めに自由記

述にて懐かしさの想起をさせた。その後、懐かしさに伴う感情と懐かしさについての評定項目への回答を求めた。さらに、EPSI への回答を求めた。

3-5. 倫理的配慮

倫理的配慮として研究の導入時に調査の方法・個人情報の保護・参加の自由などを説明し、調査の回答を持って同意とした。

4. 結果

4-1. KNS（中年期版）の尺度構成の検討

データに欠損があったものなどを除き、118名分（男性24名、女性94名）（40代53名、50代65名、 $M=50.5$ 歳）の回答を分析対象とした。分析ソフトはSPSS（IBM, Ver.27）を使用し、因子分析（主因子法、プロマックス回転）を実施した（Table 6-2）。固有値の減衰傾向（固有値は、 $8.63 \rightarrow 4.33 \rightarrow 1.70 \rightarrow 1.43 \rightarrow 1.31$ と減少した）および解釈の可能性から、4因子構造が妥当であると判断された。この4因子で回転前の全分散の59.6%が説明可能となる。因子負荷量.40以上の項目を採用し、共通性の低いものと、いずれの因子にも低い値を示した項目は除外された。第1因子は、「あたたかい」「穏やかな」「ほがらかな」などに高い因子負荷量を示しており、『親しみ』因子と命名した。第2因子は、「苦しい」「つらい」「悲しい」などに高い因子負荷量を示しており、『ほろ苦さ』因子と命名した。第3因子は、「面白い」「ドキドキする」などに高い因子負荷量を示しており、『おかしさ』因子と命名した。第4因子は、「あの頃に戻りたい」「あの頃はよかったな」に高い因子負荷量を示しており、『懐古感情』因子と命名した。なお、各因子の α 係数を算出したところ、全ての因子において十分な信頼性が認められた（第1因子（ $\alpha=.93$ ）第2因子（ $\alpha=.80$ ）第3因子（ $\alpha=.76$ ）第4因子（ $\alpha=.82$ ））。よって、『親しみ』『ほろ苦さ』『おかしさ』『懐古感情』から成り立つ尺度を、KNS（中年期版）とした。

Table 6-2 KNS (中年期版) 構成のための探索的因子分析結果

	I	II	III	IV
<第1因子>				
「親しみ」因子 $\alpha=.93$				
あたたかい	.90	.14	.01	-.14
穏やかな	.82	.01	-.13	.02
愛しい	.74	.23	-.36	.13
ほがらかな	.74	.07	.21	-.18
ほっとする	.73	.02	.16	-.08
ほのぼのとした	.72	-.06	-.09	.06
落ち着く	.69	.04	.13	-.02
こちよい	.66	-.18	-.01	.09
微笑ましい	.66	-.03	.11	.03
優しい	.63	.05	.01	-.09
明るい	.58	-.08	.33	-.03
親しみのある	.55	-.18	-.04	-.04
恋しい	.54	.14	-.21	.24
うれしい	.47	-.26	.16	.06
たのしい	.42	-.27	.23	.20
<第2因子>				
「ほろ苦さ」因子 $\alpha=.79$				
苦しい	.02	.88	.12	-.13
つらい	.00	.86	.08	-.07
悲しい	-.13	.69	.01	.21
むなしい	-.14	.69	.12	.10
悔しい	-.06	.63	.12	-.06
せつない	.19	.44	-.24	.12
照れ臭い	.13	.42	.18	-.03
<第3因子>				
「おかしさ」因子 $\alpha=.76$				
面白い	.05	.10	.79	.06
ドキドキする	-.02	.16	.57	.14
おかしい	.20	.19	.48	.14
<第4因子>				
「懐古感情」因子 $\alpha=.82$				
あの頃に戻りたい	-.09	.08	.13	.89
あの頃はよかったな	.05	-.08	.19	.71
<残余項目>				
なじみがある	.47	.07	-.01	-.07
心がひかれる	.40	-.05	.06	.37
さみしい	-.05	.44	-.03	.37
古くさい	.08	.44	.10	-.19
恥ずかしい	.08	.59	.42	-.23
しみじみとした	.20	.05	.15	.32
因子間相関	I	-18	.45**	.39**
	II		-.01**	.20*
	III			.16**
	IV			

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

4-2. EPSI の尺度構成の検討

中西・佐方（2001）の因子構造に基づき、『信頼性』7項目、『自律性』7項目、『自主性』7項目、『勤勉性』7項目、『同一性』7項目、『親密性』7項目、『生殖性』7項目において α 係数を算出した。その結果、『自律性』（ $\alpha = .80$ ）、『自律性』（ $\alpha = .75$ ）、『勤勉性』（ $\alpha = .78$ ）、『同一性』（ $\alpha = .73$ ）、『親密性』（ $\alpha = .77$ ）、『生殖性』（ $\alpha = .72$ ）については、十分な信頼性が認められた。『信頼性』（ $\alpha = .67$ ）については、信頼性にやや疑問が残るが、EPSI は、Erikson の理論に基づいた尺度であり、標準化されているため、このまま分析を進めることとした。

4-3. 記述統計

各因子の平均得点と標準偏差は、Table 6-3 の通りである。

Table 6-3 EPSI・KNS（中年期版）・懐かしさについての評定の各因子における得点

尺度名	因子名	平均値	標準偏差
EPSI	信頼性	3.20	0.60
	自律性	3.43	0.73
	自主性	3.25	0.67
	勤勉性	3.36	0.63
	同一性	3.45	0.64
	親密性	3.43	0.72
	生殖性	2.97	0.65
KNS（中年期版）	親しみ	4.58	0.84
	ほろ苦さ	2.02	0.76
	おかしさ	3.12	1.18
	懐古感情	4.13	1.33
懐かしさについての評定	頻度	2.66	0.84
	年齢による変化	4.30	0.75

4-4. 相関の検討

次に各尺度の因子との関連を検討するために相関分析を行った。相関分析の結果は、Table 6-4 に示す。

EPSI では、EPSI の全ての因子に因子間相関がみられた。『信頼性』は、『自律性』($r = .47, p < .01$) 『自主性』($r = .49, p < .01$) 『勤勉性』($r = .41, p < .01$) 『同一性』($r = .58, p < .01$) 『親密性』($r = .59, p < .01$) 『生殖性』($r = .44, p < .01$) と有意な正の相関がみられた。『自律性』は、『自主性』($r = .76, p < .01$) 『勤勉性』($r = .65, p < .01$) 『同一性』($r = .65, p < .01$) 『親密性』($r = .49, p < .01$) 『生殖性』($r = .54, p < .01$) と有意な正の相関がみられた。『自主性』は、『勤勉性』($r = .80, p < .01$) 『同一性』($r = .67, p < .01$) 『親密性』($r = .57, p < .01$) 『生殖性』($r = .75, p < .01$) と有意な正の相関がみられた。『勤勉性』は、『同一性』($r = .71, p < .01$) 『親密性』($r = .54, p < .01$) 『生殖性』($r = .74, p < .01$) と有意な正の相関がみられた。『同一性』は、『親密性』($r = .58, p < .01$) 『生殖性』($r = .56, p < .01$) と有意な正の相関がみられた。『親密性』は、『生殖性』($r = .55, p < .01$) と有意な正の相関がみられた。

EPSI と他の因子との相関では、『信頼性』は、KNS (中年期版) の『親しみ』と『おかしさ』に有意な正の相関がみられた ($r = .37, p < .01$; $r = .18, p < .05$)。また、KNS (中年期版) の『ほろ苦さ』とは有意な負の相関がみられた ($r = -.26, p < .01$)。『自主性』は、KNS (中年期版) の『親しみ』と有意な正の相関がみられた ($r = .18, p < .05$)。『勤勉性』は、KNS (中年期版) の『親しみ』と『懐かしさを感じる頻度』と有意な正の相関がみられた ($r = .26, p < .01$; $r = .19, p < .05$)。『同一性』は、KNS (中年期版) の『親しみ』と『年齢による変化』に有意な正の相関がみられ ($r = .29, p < .01$; $r = .25, p < .01$)、『ほろ苦さ』と負の相関がみられた ($r = -.22, p < .05$)。『親密性』は、KNS (中年期版) の『親しみ』『おかしさ』『懐古感情』と『年齢による変化』正の相関がみられた ($r = .48, p < .01$; $r = .29, p < .01$; $r = .24, p < .01$; $r = .36, p < .01$)。

KNS (中年期版) の『親しみ』は、『おかしさ』『懐古感情』に有意な正の相関がみられた ($r = .45, p < .01$; $r = .39, p < .01$)。また、『親しみ』は『懐かしさを感じる頻度』と『年齢による変化』とも有意な正の相関がみられた ($r = .21, p < .05$; $r = .35, p < .01$)。『ほろ苦さ』は、『おかしさ』『懐古感情』と有意な正の相関がみられた ($r = .26, p < .01$; $r = .21, p < .05$)。『おかしさ』は、『懐古感情』と有意な正の相関がみられた ($r = .39, p < .01$)。『懐古感情』は、『年齢による変化』と有意な正の相関がみられた ($r = .29, p < .01$)。

『懐かしさを感じる頻度』は、『年齢による変化』と有意な正の相関がみられた ($r = .29, p < .01$)。

Table 6-4 中年期における各因子の相関分析

	EPFSI				KNS (中年期版)				頻度	年齢による変化		
	信頼性	自律性	自主性	勤勉性	同一性	親密性	生殖性	親しみ			ほろ苦さ	おかしさ
EPFSI												
信頼性												
自律性	.47**											
自主性	.49**	.76**										
勤勉性	.41**	.65**	.80**									
同一性	.58**	.65**	.67**	.71**								
親密性	.59**	.49**	.57**	.54**	.58**							
生殖性	.44**	.54**	.75**	.74**	.56**	.55**						
KNS (中年期版)												
親しみ	.37**	.17	.18*	.26**	.29**	.48**	.21*					
ほろ苦さ	-.26**	-.16	-.14	-.12	-.22**	-.05	.01	-.09				
おかしさ	.20*	-.09	-.07	.00	.08	.29**	.06	.45**	.26**			
懐古感情	-.13	-.06	.01	.05	.08	.24**	.14	.39**	.21*	.39**		
頻度	.16	.03	.18	.19*	.17	.16	.17	.21*	.02	.16	.02	
年齢による変化	.10	.04	.16	.13	.25**	.36**	.10	.35**	-.01	.13	.29**	.29**

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

4-5. 共分散構造分析による変数間の因果関係の検討

EPSI と KNS (中年期版), 懐かしさについての評定の間因果関係を検討するために, 以下のモデルを想定した共分散構造分析を行った。なお, 各従属変数に誤差変数を設定した。

分析の結果, 有意でないパスを消去し, 最終的に Figure 6-2 に示すモデルを採用した。モデルの適合度はある一定の値を示した ($\chi^2(43) = 74.93, p < .01, CFI = .954, RMSEA = .080$)。

EPSI の『信頼性』は, KNS (中年期版) の『親しみ』『おかしさ』に有意な正の影響を与えることが示された。また, 『ほろ苦さ』には有意な負の影響を与えることが示された。さらに, KNS (中年期版) の『親しみ』は, 『懐かしさを感じる頻度』に正の影響を与えることが示された。EPSI の『親密性』は, KNS (中年期版) の『親しみ』に有意な正の影響を与えることが示された。さらに, 『親密性』は KNS (中年期版) の『懐古感情』を介して, 『年齢による変化』に有意な正の影響を与えることが示された。

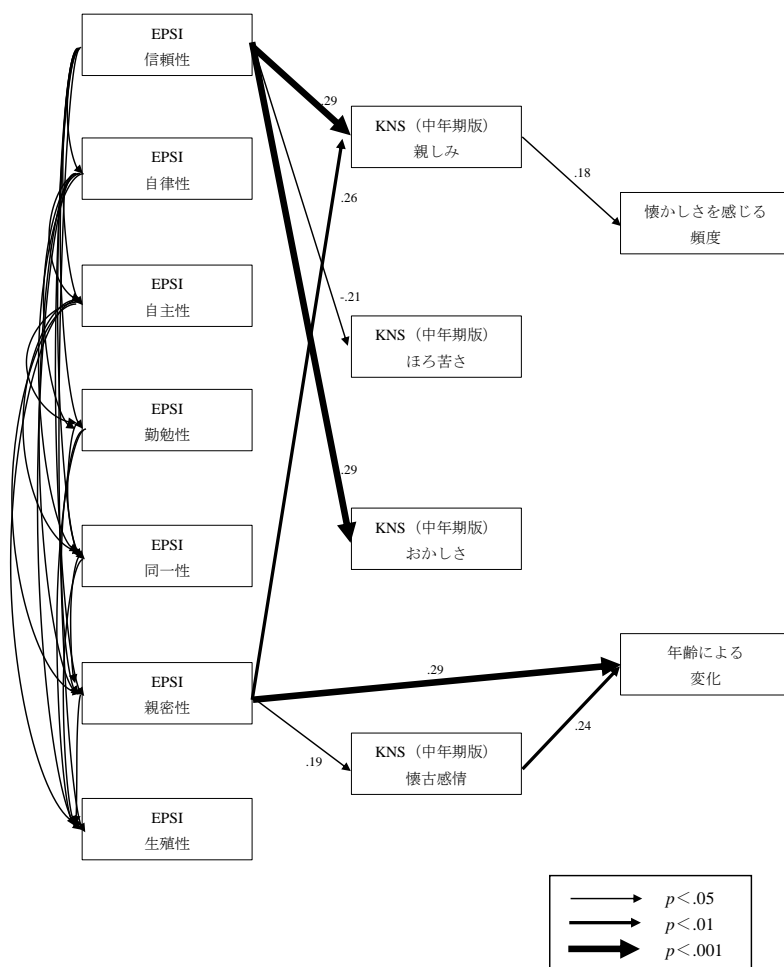


Figure 6-2 共分散構造分析の結果

5. 考察

本研究の目的は第一に、中年期に着目し、懐かしさが複合的な感情から成り立っていることを踏まえ、中年期の懐かしさがどのような要素で成り立っているかを検討することであった。第二に、生涯発達の見点から Erikson の心理社会的発達課題が懐かしさの要素に与える影響について検討することであった。加えて、懐かしさの要素が回想の程度や頻度に与える影響について検討することであった。本考察では、これらの見点から考察する。

5-1. 懐かしさの構成要素についての考察

第4章で作成した KNS と予備調査で得られた感情語について因子分析を行なった。その結果、『親しみ』『ほろ苦さ』『おかしさ』『懐古感情』の4因子が得られた。青年期前期、青年期後期と同様に、中年期においても懐かしさは複合感情であると考えられる。しかし、中年期においても因子構造が異なり、年代によって懐かしさの要素は異なっていた。

具体的にそれぞれの因子について考察する。寫田(1997)は、最も懐かしさを規定する感情要素は、快感情を含んだ『親しみ』であると示唆しており、本研究でも『親しみ』因子が構成された。また、中年期も同様に『親しみ』は懐かしさの要素として欠かせない感情だと考えられる。

『ほろ苦さ』因子は先行研究では考察されていない要素であるが、第4章での青年期後期における調査において導き出された因子である。青年期後期と同様に、自由記述による懐かしさの想起によって、記憶が意識化され、より記憶が鮮明になる中で追体験し『ほろ苦さ』を感じたと考えられる。加えて、中年期において比較的好く回想を行うものは、回想を過去の反省という形で行い、その中で過去の失敗や葛藤など満足のいかない内容に注意を向けていると示唆されている(長田・長田, 1994)。青年期後期では『せつなさ』因子に含まれていた「むなしい」「せつない」といった項目が、中年期では『ほろ苦さ』因子に含まれており、反省や後悔といった気持ちが含まれていると示唆される。また、新たに「悲しい」「照れ臭い」という項目が含まれていた。青年期後期では「苦しい」といった、直接的な辛さや痛みを表現している感情語が多いと考えられ、中年期では、「悲しい」「照れ臭い」「むなしい」など儂く感じるような感情語が多いと考えられる。つまり、青年期後期は近い距離でダイレクトに過去に向き合うことから生じるほろ苦さであり、中年期では追体験するなかでも過去の記憶に距離を保ちながら過去を俯瞰していると推察される。

『おかしさ』因子は、「面白い」「ドキドキする」といった項目から構成されており、微笑ましいおかしさの要素が含まれていた。また、『おかしさ』は、古臭さや照れ臭さからくるおかしさだとされており(寫田, 1997)、先行研究を支持する結果である。加えて、『おかし

さ』は第4章、第5章の青年期ではみられなかった要素である。『おかしさ』について、畠田（1997）は時間的な空白だと示し、石井（2014）は「経験からの長い空白時間によって引き起こされる」（Kusumi, Matsuda, & Sugimori, 2010）の内容に関連した因子だと示している。中年期は、青年期と比べて人生経験が長く、思い出される懐かしさの時間の幅が大きくなったと考えられる。つまり、青年期に比べて過去の出来事からの時間の経過が長く、自分自身の過去と距離を保つことができたために『おかしさ』を感じられるようになったと考えられる。つまり、出来事から直近では感じられなかったおかしさを、年齢を重ねることで感じられるようになったと推察される。老年期では、失敗や不利さえもポジティブに捉える心理機制を有するとされている（佐藤，2015）。年齢を重ねる中で、老年期の前段階である中年期においても過去の出来事をポジティブに捉え、面白おかしく感じられるようになっていくと考えられる。本研究では、想起する時期を指定しておらず、調査対象者がどの時期の記憶を多く想起していたか検討してないため、記憶からの時間の経過が長かったとは断定できない。しかし、中年期が現在からより離れた過去を想起しやすい可能性があるかと推察される。今後中年期が「懐かしい」と感じやすい時期や、現在との時間的距離を検討していく必要がある。

『懐古感情』因子は、「あの頃はよかったな」といった過去を振り返り求めるといった項目から構成された。楠見他（2008）は、「古きよき時代にあこがれる」といった懐古主義と、「私は、時々、人生をやり直したいと思う」という回帰願望について検討している。懐古主義は、男性では加齢により上昇し50代で70%が、女性では30-40代で45%が当てはまると回答したとしている。また、回帰願望は、加齢によって低下し、50代で30%ともっとも低くなるとしている。つまり、本研究で得られた『懐古感情』は、過去をやり直したいというよりは、良い過去に思いをはせるという意味であると考えられる。思いをはせるということは、記憶と一定の距離があり、『おかしさ』と類似した記憶からの時間の経過といった距離があると推察される。加えて、『懐古感情』も青年期ではみられなかった因子であり、時間の経過に関する考察を支持していると考えられる。

本研究では、青年期後期にみられた『せつなさ』因子は認められなかった。中年期では、『せつなさ』因子の項目が、『親しみ』と『ほろ苦さ』に分かれて構成された。長峰・外山（2016）がノスタルジア経験とは“bittersweet”な感情（アンビバレント感情）と示すように、『せつなさ』を構成する項目は、『親しみ』のようなポジティブ感情と『ほろ苦さ』のような感傷を伴うネガティブな感情の要素を含む“アンビバレントな感情”だと推察される。中年期は、記憶との一定の距離を保つことができるようになり、アンビバレント感情を抱きにくくなると考えられる。青年期後期は過去へのイメージに強く心が引かれるが、中年期では記

憶にとらわれることがなく、『せつなさ』を感じにくかったと示唆される。

本研究では、懐かしさとは複数の感情が同時に体験される感情であることが示され、中年期においても先行研究を支持する結果となった。中年期における懐かしさは、『おかしさ』『懐古感情』といった、記憶から時間が経過していることによって客観的に過去を振り返ることができる点が特徴的である。

ところで、中年期におけるポジティブな自伝的記憶の想起で現在の自己評価を高めるためには、近い過去ではなく遠い過去の想起時において、1人称視点で想起する方が3人称視点で想起するよりも良くなる傾向があると考察されている（村上・工藤，2011）。本研究では、懐かしい記憶を想起することによる効果は検討できてない。今後中年期における懐かしい記憶の回想の特徴と効果を検討する上で、記憶との時間的距離についての視点は重要である。さらに、社会情動的選択制理論（socioemotional selectivity theory; SST）を用いて、老年期には人生が残り少ないために情動の安定性を最大の目標にし、情動の安定性に寄与する情報を好んで選んだり、情動を不安定にする要因を避けたりするようになることと示されている（渡辺，2020）。中年期において、『せつなさ』というアンビバレント感情がみられなかったのは、老年期の SST と同様に情動に強い刺激を与えない記憶を選択していた可能性もあると示唆される。今後、中年期の回想において、どのような記憶が選択され、懐かしい記憶についてどのように評価しているかなど、質的な研究が求められる。

5-2. 心理社会的発達課題が懐かしさに与える影響

共分散構造分析の結果、EPSI『信頼性』と『親密性』がKNS（中年期版）『親しみ』に正の影響を与えることが示された。『信頼性』とは、自己への基本的信頼感と他者への信頼感を示している。また、『親密性』は特定の人と親しい関係を築くことや、つながりを感じることを示している。つまり、両因子とも他者との関係性に関わる発達課題であると考えられる。このことから、他者との関係を安定的に捉えている人ほど自己を肯定的に受け止め、ポジティブな懐かしさを感じていることが示唆された。他者との関係が安定している人は、自分の生きてきた過程や経験を受容することができ、過去を振り返る過程においてあたたかい懐かしさを感じることができると推察される。

加えて、EPSI『信頼性』は、KNS（中年期版）『ほろ苦さ』に負の影響を、『おかしさ』に正の影響を与えることが示された。つまり、幼少期に養育者と築き上げた自己や周りに対する信頼感が、過去に対する反省や後悔といった感情を低減させ、あたたかい感情を抱いたり面白おかしくとらえたりすることに影響を与えていると示唆される。したがって、幼少期に他者と密接に関り良好な関係を築くことが、懐かしい記憶を前向きに捉えるうえで重要だと考えられる。また、本研究において『信頼性』は、調査対象者にとって養育者との信頼性だけでなく、広義の意味での他者への信頼性だと捉えられた可能性も考えられる。なぜなら、実際の質問項目に「養育者」という言葉は用いられておらず、調査対象者は信頼性を向ける対象を広く捉えることができたと考えられる。よって、他者への信頼感と自己への信頼や自信があるために、自らの過去の出来事を悲観するのではなく、ポジティブに受け止めることができると推察される。

加えて、KNS（中年期版）『親しみ』は『懐かしさを感じる頻度』に正の影響を与えていることが示された。あたたかい懐かしさを感じることで、日々の懐かしさを想起する頻度が高くなると示唆される。つまり、ポジティブな懐かしさを感じられる人ほど、日ごろから前向きに過去を思い出すと考えられる。一方、長田・長田（1994）は、比較的よく回想を行う者は、過去満足度および主観的な健康度が低いことが示している。本研究からは、回想の頻度が与える影響については検討していないが、『親しみ』が頻度を高めていることから、ネガティブな回想ではないと推察される。懐かしさの質によって回想の頻度や、回想がもたらす心理的効果は異なると考えられ、今後検討することが必要である。

また、KNS（中年期版）の『懐古感情』は、青年期にはみられなかった因子であり、また青年期以降の発達課題にあたる『親密性』の影響を受けていることが示された。青年期において自らのアイデンティティを確立できると、互いのアイデンティティを脅かされることなく開放的で接近した親密な関係を形成し、維持させていくことができるとされている（や

まだ、2004)。また、野村（2002）は、老年期において心理社会的発達課題の『同一性』以降の発達課題を未達成な人は、否定的な経験を物語の中に整理統合する途上であり、否定的な経験の情緒的な側面に巻き込まれ、今なお生々しい情緒を経験している可能性を示唆している。つまり、青年期そして成人期前期での発達課題を達成できた場合は、自分の基盤を確立し過去を客観的に眺めることができるようになっていいると考えられる。そのことが、「あの頃はよかった」という『懐古感情』に繋がっていると示唆される。

さらに、『親密性』が『年齢による変化』に正の影響を与えており、パートナーなど他者と親密性を築けている人ほど、10～20代の頃と比較して懐かしさを感じる頻度が増えることが示された。つまり、自身の青年期の時期と比較して、中年期である現在の方が過去を受け止め、自分自身のあり方を深めていこうと意識していると考えられる。さらに、『親密性』と懐かしさを感じる頻度の高まりは、『懐古感情』を介していることが示された。他者と親しみに満ちた関係を築くことで、自分自身の過去を受け入れあこがれを抱くことができ、より回想する意識が高まると推察される。中年期の女性は、興味・関心を同じくする親しい人々との関わりの中で自分自身のあり方を確かめ、徐々に自信を深めていくことが示されている（難波、2000）。過去への懐古感情を抱くということは、肯定的に過去を受容し、自己受容にも繋がっている可能性が考えられる。今後、『親密性』や『懐古感情』が自己理解や自信へどのように影響するのかについても検討していくことが課題である。

ところで、中年期の発達課題である『生殖性』つまりジェネラティヴィティが懐かしさに与える影響は認められなかった。本研究の調査対象者は、40～50代という中年期のジェネラティヴィティの発達課題に向き合っている渦中だと考えられる。前述したように、懐かしさを抱くには発達課題を達成していることが重要であり、達成過程中的『生殖性』は懐かしさに影響を与えなかった可能性が考えられる。

一方、中年期は、アイデンティティの再体制化の過程を経ること、そして自己を取りまく他者や社会との関係性を自己に意味づけ、かかわり、行動するというジェネラティヴィティを豊かにすることが手がかりとなるとされている（中山、2020）。また、青年期の発達課題であるアイデンティティが中年期にも問題となることを見出されている（清水、2008）。本研究では、『同一性』を青年期の発達課題として扱い分析を行ったが、中年期においてアイデンティティが再体制化されるという視点で、懐かしさがアイデンティティに与える影響について検討することも有用だと考えられる。個人の行う回想が自我同一性の達成に及ぼす影響について検討することは、成人期以降の心理社会的発達という観点からも重要だという指摘もあり（野村・橋本、2006）、今後の課題である。さらに、アイデンティティ研究における関係性の再体制化は、必然的に自己・他者・世界に対して基本的信頼感という根源

的・実存的課題に大きく関わってくると推察されており（永田・岡本，2005），『信頼性』が懐かしさの複数の要素に影響を与えていることから，懐かしさとアイデンティティの再体制化の関連を検討する余地がある。

本研究は，中年期における懐かしさの基礎的研究であり，懐かしさの効果は検討できていない。課題をいかに内省して自己の人生へと再統合していくかを明らかにすることが，中年期の臨床的な支援に必要な基礎的知見になると示唆されている（中山，2020）。今後，過去を振り返ることで生じる懐かしさの要素がどのような体験を促しているか，また自己理解など人生統合に向けてどのような影響があるのか検討し，臨床的に発展させることのできる研究が必要である。

引用文献

- Erik H. Erikson (1980). *Identity and the life cycle*. New York : W.W. Norton & Company, Inc.
(エリク・H・エリクソン 西平 直・中島 由恵 (訳) (2011). アイデンティティとライフサイクル 誠信書房)
- Erik H. Erikson & Loan M. Erikson (1997). *The life cycle completed. Expanded Edition*. New York : W.W. Norton & Company, Inc.
(E.H.エリクソン・J.M.エリクソン 村瀬 孝雄・近藤 邦夫 (訳) (2001). ライフサイクル, その完結 みすず書房)
- 日潟 淳子・岡本 祐子 (2008). 中年期の時間的展望と精神的健康との関連——40 歳代,50 歳代,60 歳代の年代別による検討—— 発達心理学研究, 19, 144-156.
- 石井 あゆ美 (2014). 音楽に対する懐かしさ感情の多面的側面がポジティブ感情喚起に及ぼす効果 生老病死の行動科学, 17-18, 15-23.
- 楠見 孝 (2013). デジャビュと懐かしさ経験に及ぼす加齢・個人差の影響 日本認知心理学会発表論文集, 28.
- 楠見 孝 (2020). なつかしき傾向性と加齢がなつかしさの機能に及ぼす影響 日本認知心理学会発表論文集, 4.
- Kusumi, T., Matsuda, K., & Sugimori, E. (2010). The effects of aging on nostalgia in consumers' advertisement processing. *Japanese Psychological Research*, 52, 150-162.
- 楠見 孝・杉森 絵里子・松田 憲 (2008). ノスタルジア喚起 CM が広告認知と消費行動に及ぼす効果 日本認知心理学会発表論文集, 18.
- 村上 安壽子・工藤 恵理子 (2011). 中年期における自伝的記憶の想起と現在の自己評価 日本心理学会大会発表論文集, 75, 3PM090.
- 長峯 聖人・外山 美樹 (2016). 日本人はノスタルジアを経験しうるか? ——ノスタルジアの“bittersweet”な側面に着目して—— 感情心理学研究, 24, 22-32.
- 永田 彰子・岡本 祐子 (2005). 重要な他者との関係を通して構築される関係性発達の検討 教育心理学研究, 53, 331-343.
- 中西 信夫・佐方 哲彦 (2001). 第 31 章 EPSI——エリクソン心理社会的段階目録検査—— 上里 一郎 (監修) 心理アセスメントハンドブック (pp.365-376) 西村書店.
- 中山 賢二 (2020). 中年期におけるアイデンティティ再体制化とジェネラティブィティの関連性 人間学研究論集, 9, 81-96.
- 難波 淳子 (2000). 中年期の日本人女性の自己の発達に関する一考察——語られたライフヒ

- ストーリーの分析から—— 社会心理学研究, 15, 164-177.
- 野村 晴夫 (2002). 高齢者の自己語りと自我同一性との関連——語りの構造的整合・一貫性に着目して—— 教育心理学研究, 50, 355-366.
- 野村 信威 (2020). 回想機能と個人内および対人的回想との関連の検討 明治学院大学心理学紀要, 30, 39-49.
- 野村 信威・橋本 宰 (2006). 青年期における回想と自我同一性および心理的適応の関連 パーソナリティ研究, 15, 20-32.
- 岡本 祐子 (1985). 中年期の自我同一性に関する研究 教育心理学研究, 33, 295-306.
- 長田 由紀子・長田 久雄 (1994). 高齢者の回想と適応に関する研究 発達心理学研究, 5, 1-10.
- 佐藤 眞一 (1993). 痴呆の心理療法 松下 正明 (編) 今日の老年期痴呆治療 金剛出版.
- 寫田 久美 (1997). 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.
- 清水 紀子 (2008). 中年期のアイデンティティ発達研究——アイデンティティ・ステイタス研究の限界と今後の展望—— 発達心理学研究, 19, 305-315.
- 瀧川 真也・仲 真紀子 (2015). 回想機能の発達の变化 日本心理学会大会発表論文集, 79, 2PM-089.
- 瀧川 真也・仲 真紀子・永田 博・金光 義弘.(2013). 日本語版 Reminiscence Functions Scale (RFS) 作成の試み(2). 日本心理学会第 77 回大会発表論文集, 738.
- 渡辺 恭子 (2020). 老年期の心理査定と心理支援に関する研究 風間書房.
- やまだ ようこ (2004a). 人生なかば——危機と成熟—— 小嶋 秀夫・やまだようこ (編) 生涯発達心理学 (pp.144-155) 放送大学教育振興会.
- やまだ ようこ (2004b). 成人後期——世代を育み伝える—— 小嶋 秀夫・やまだようこ (編) 生涯発達心理学 (pp.156-170) 放送大学教育振興会.
- 山崎 しおり・稲谷 ふみ枝・野中 雅代 (2010). 回想の傾向・頻度における高齢者と中年者との比較——回想の質と心理的ウェルビーイングとの関連—— 久留米大学心理学研究, 9, 57-61.

第7章 各年代における心理社会的発達課題と懐かしさの特徴に関する事例検討

1. 問題と目的

第4章から第6章において、青年期前期・青年期後期・中年期における各年代の懐かしさの特徴について検討を行った。その結果、年代ごとに懐かしさの要素が異なることが推察された。自伝的記憶の回想に関する研究では、10代から90代においてライフスパンにおける各年代で想起することは、それぞれ個別の機能を果たしていることが示唆されている (Webster & Gould, 2007)。しかし、想起された懐かしい記憶を質的に検討した研究は少ない。槇 (2012) も自伝的記憶の想起内容や機能の関連については多くの研究がなされていないことを指摘している。そこで本章では、研究で用いた自由記述の回答を事例として取り上げ、懐かしさの質について検討を行う。事例を取り上げることで、各年代の懐かしさの特徴についてより考察を深めていく。

懐かしさの機能については、年齢とともに高まることが示されている (楠見, 2020)。加えて、第5章と第6章より、心理社会的発達課題と懐かしさ感情の関連が示された。懐かしさは幅広い年代で喚起される感情だが、各年代が抱える発達の課題によって感じ方は異なると推察される。また、第5章で示しているように、懐かしさが同一性の確立に影響を与えるなど、懐かしさが発達課題の達成への助力となる可能性が示唆される。よって、年代ごとの発達課題の達成度合いによる懐かしさの感じ方や想起された懐かしい記憶を質的に比較検討することで、年代ごとの抱える課題や自身への向き合い方といった特徴がより明確になると考えられる。また、懐かしさは回想法など臨床場面で応用して活用されている。発達課題の達成が困難な事例についても取り上げることで、各年代の発達課題未達成者が抱える課題について検討を行うことができると考えられる。そこで具体的には、エリクソン心理社会的段階目録検査 (Erikson psychosocial stage inventory ; 以下, EPSI) (中西・佐竹, 2001) の得点や KNS の得点に着目し、各年代の特徴が表れていると思われる事例を2~3事例を取り上げ、心理社会的発達課題と懐かしさの関連を検討する。

なお、世代間の比較については総合考察で行い、本章では各年代の特徴に焦点を絞って検討する。

2. 研究1 青年期前期における検討

研究1では青年期前期の事例を取り上げ、懐かしさと発達の特徴を検討する。

2-1. 方法

青年期前期の事例では、第5章の調査で得られた自由記述をもとに検討を行った。そのため、方法については第5章を参照されたい。

2-2. 結果と考察

事例検討では、EPSIのプロフィールと自由記述によって想起された懐かしさの内容、KNSの得点、懐かしさについての評定項目を取り上げ、検討を行う。

2-2-1. EPSIのプロフィール化

EPSI得点を、中西・佐竹(2001)を参考にプロフィールを作成した。プロフィールは、記録用紙に得点を記入することで、パーセントイルの縦型折れ線グラフとして示される。プロフィール化を行う際に男女で有意な得点差のあるものは便宜的に得点を増減させているが、EPSIは18歳以上のデータをもとに標準化されているため、青年期前期では得点の増減は行っていない。しかし、中学生においてもプロフィールパターンから個人の発達状態はおおよそ把握できるとされている。よって、青年期前期においてもプロフィール化をすることで心理社会的発達の状況を確認することとした。

2-2-2. 青年期前期の事例

(1) 事例1 (13歳・男子)

本事例は、EPSI の得点が高く、ポジティブな懐かしさを感じている点特徴的である。EPSI プロフィールや各得点は図表に示す (Figure 7-1, Figure 7-2, Table 7-1, Table 7-2)。

EPSI をプロフィール化すると、全ての値が 100 パーセンタイルであり、右寄りグラフとなった。KNS (中学生版) は、『親しみ』が高く、『ほろ苦さ』を全く感じていない。日常で懐かしさを感じる頻度が少なく、日ごろから内省は行っていないと考えられる。加えて、過去と比較して懐かしさを感じる頻度は変わっておらず、未だ自己を振り返る作業はあまり行われていないと考えられる。

ポジティブな懐かしさのみを感じており、さらに、自由記述からも過去を面白いエピソードとして記述したり、「優勝」といった具体的な成功体験のエピソードを記述したりしている。

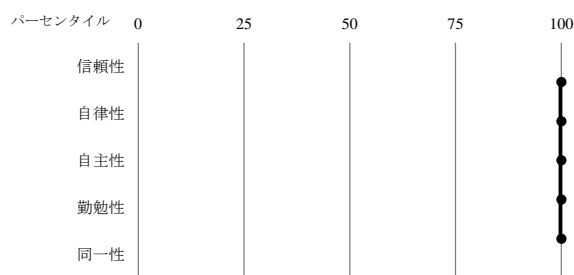


Figure 7-1 事例1のEPSIプロフィール

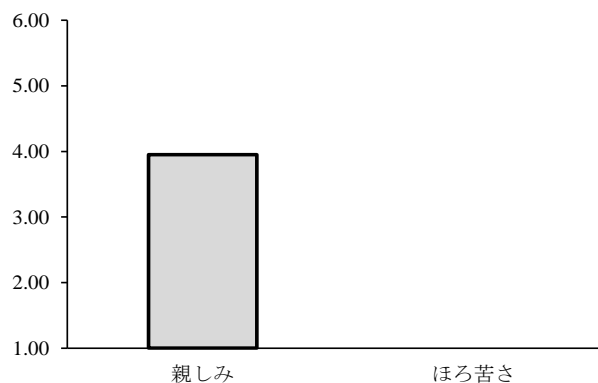


Figure 7-2 事例1のKNS (中学生版)の得点

Table 7-1 事例1のKNS (中学生版)と懐かしさに関する評定項目の得点

	KNS (中学生版)		懐かしさの感じ方	
	親しみ	ほろ苦さ	日常の頻度	年齢による変化
得点と回答	3.95	1.00	1年に1回以上感じる	変わらない

Table 7-2 事例1の自由記述の内容

自由記述の内容	
1	小学生の頃に家で歯が抜けました。そのときに間違えて歯を飲み込んでしまいました。その後にトイレへいきたくなり、大の方がしたくなって、でたら、歯と一緒に出てきたこと
2	小学生の頃、卓球が好きでその頃僕は小1でした。たまたま小学生がでれる5.6校の小学校が集まる大会がありました。僕は卓球が好きだったのでもちろん参加しました。優勝しました。その後、2.3.4.5年にも参加し、全部優勝しました。

※原文のまま記載

(2) 事例2 (13歳・女子)

本事例は、EPSI が全体的に低く、ポジティブとネガティブ双方の懐かしさを同程度感じている点特徴的である。EPSI プロフィールや各得点は図表に示す (Figure 7-3, Figure 7-4, Table 7-3, Table 7-4)。

EPSI をプロフィール化すると、左寄りグラフとなった。KNS (中学生版) は、『親しみ』と『ほろ苦さ』にほとんど差はみられなかった。過去と比較して回想する頻度が高まっており、日々の回想の頻度も高いと考えられる。つまり、日ごろから過去を振り返り、『親しみ』と『ほろ苦さ』の中で葛藤していると推察される。さらに、自由記述では、叱られたエピソードや怖い思いをしたエピソードなどが記述され、ポジティブだけでない回想が行われていると考えられる。また、他者と遊んだエピソードが記述されており、他者との関係性についても振り返っていると考えられる。

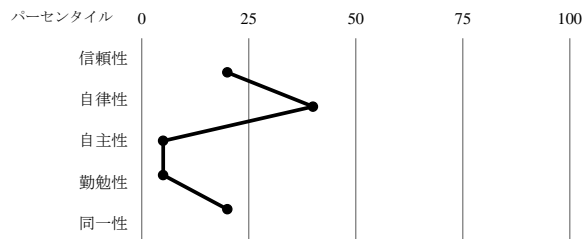


Figure 7-3 事例2のEPSIプロフィール

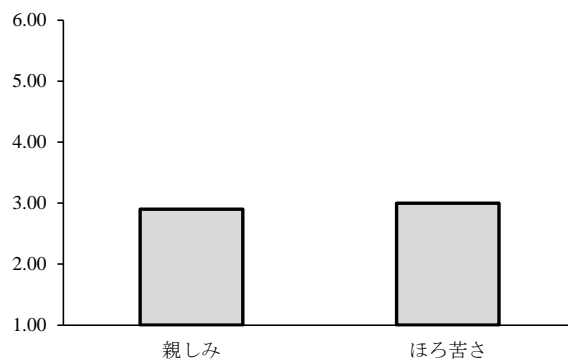


Figure 7-4 事例2のKNS (中学生版)の得点

Table 7-3 事例2のKNS (中学生版)と懐かしさに関する評定項目の得点

	KNS (中学生版)		懐かしさの感じ方	
	親しみ	ほろ苦さ	日常の頻度	年齢による変化
得点と回答	2.90	3.00	1週間のうち1回以上感じる	変わらない

Table 7-4 事例2の自由記述の内容

自由記述の内容	
1	おばあちゃんの家でねえちゃんとリカちゃん人形でほとんどまいにちあそんでた
2	しゅくだいだしてなくてほとんどまいにちおこられてた。4.5.6年のころ
3	ようちえんのとき、よこはまにひっこしてったともだちと小学校1年生のときにその友だちとその子の妹と、その子の弟とうちでいっしょにうちの家であそんだ
4	ちいさいときははおやがテレビでみていたしんれいばんぐみがこわすぎてよるねむれなかった

※原文のまま記載

(3) 青年期前期のまとめ

事例1と事例2の結果から、EPSIプロフィールによって懐かしさの感じ方が異なると推察される。事例1では、自己に関するポジティブな過去を振り返ること、『親しみ』といったあたたかい懐かしさを想起していると考えられる。事例2では、ポジティブだけではなくエピソードが回想され、『親しみ』と『ほろ苦さ』の双方を同程度感じていると考えられる。EPSIの得点が高いということは、心理社会的発達課題を達成していると考えられるが、自己記入式の質問紙であるため、主観的な自己への評価ともいえるであろう。中学生は否定的な自己評価感情が増えることが示されている(原田・中井・黒川, 2018)。加えて、自我の形成が不十分な青年期前期の中学生では、自己の否定的側面を避けようとするような内省が行われるとされている(高坂, 2009)。事例1では、第5章でも示したような青年期前期がポジティブな過去を振り返り始めるはじまりの段階であり、葛藤を伴うような内省が行われていない様子が示されていると示唆される。事例2では、ポジティブとネガティブの双方の過去を振り返り、自己に向き合い始めた始めた段階だと推察される。そのため、自己を見つめる過程で自己評価が低くなり、EPSIのプロフィールが左寄りになった可能性が考えられる。

以上から、青年期前期では内省の質の個人差が大きいと考えられる。中学生から高校生を対象にした自己受容の研究においても、様々な見解があり一貫した結論を導くことは難しいと指摘されている(渡辺, 2020)。つまり、青年期前期から青年期中期にかけては過去を振り返りながらアイデンティティを確立するという不安定な状態であり、どの学年で課題に直面するかは個人差があると考えられる。今後質的研究を重ね、量的研究だけでは導き出されない青年期前期の特徴を検討することが求められるだろう。

3. 研究2 青年期後期における検討

研究2では、青年期後期の懐かしさと発達的特徴を検討する。

3-1. 方法

3-1-1. 青年期後期の調査対象者

女子大学生11名（ $M=21.0$ 歳）が調査に協力した。

3-1-2. 調査項目

(1) 金城式懐かしさ感情尺度（以下、KNS）

第4章で作成したKNSを用いた。青年期前期と中年期各々で作成したKNSは探索的因子分析までしか行っていないため、本研究でも同様に探索的因子分析によって導き出された23項目を用い、6件法で回答を求めた。

(2) 懐かしさについての評定項目

調査対象者の懐かしさを感じる傾向や頻度について調査するために、評定項目を全5項目作成した。具体的には、「あなたは日常生活でどの程度懐かしさを感じますか？」「あなたの10代のころと比較して、懐かしさの感じ方に変化はありますか？」という教示に対して、5件法で回答を求めた。また、懐かしさを感じやすい時間帯、季節について尋ねた。さらに、懐かしさを感じる刺激や状況について尋ねた。

(3) EPSI

EPSIは、8つの下位尺度で構成されているが、本研究では、青年期後期を対象としているため、「信頼性」から「親密性」までの6つの下位尺度を使用した。全42項目を5件法にて回答を求めた。

3-1-3. 懐かしさの想起

自身の経験した懐かしさ体験を想起させるため、「あなたが“懐かしい”と覚えることはどのようなことですか。あなた自身が経験した懐かしい記憶にはどのようなものがありますか。」という教示のもと、自由記述にて懐かしさを記述させた。これは第4章での調査と同様の教示文としている。

3-1-4. 手続き

質問紙はGoogleフォームを使用して作成し、Webにて調査を行った。まず初めに自由記述にて懐かしさの想起をさせた。その後、懐かしさに伴う感情と懐かしさについての評定項

目への回答を求めた。さらに、EPSI への回答を求めた。これは第 6 章での調査と同様の手続きである。

3-1-5. 倫理的配慮

倫理的配慮として A 大学の「ヒトを対象とする研究に関する倫理審査委員会」の承認を得た。加えて、研究の導入時に調査の方法・個人情報保護・参加の自由などを説明し、調査の回答を持って同意とした。

3-2. 結果と考察

3-2-1. 青年期後期における各尺度の記述統計

KNS は第 4 章の因子構造に基づき、因子ごとの平均値と標準偏差を算出した。EPSI は、中西・佐竹（2001）の因子構造に基づき、因子ごとの平均値と標準偏差を算出した。記述統計は、Table 7-5 のとおりである。なお、本章では、調査対象者が少なかったため統計分析は行っていない。

Table 7-5 青年期後期の EPSI・KNS・懐かしさについての評定の各因子における得点

尺度名	因子名	平均値	標準偏差
EPSI	信頼性	3.05	0.67
	自律性	2.99	0.87
	自主性	2.71	0.89
	勤勉性	2.78	0.90
	同一性	3.30	0.63
	親密性	3.69	0.66
KNS	親しみ	4.00	1.09
	ほろ苦さ	2.11	0.95
	せつなさ	3.27	0.87
懐かしさについての評定	頻度	2.73	0.46
	年齢による変化	3.55	1.04

3-2-2. EPSI のプロフィール化

EPSI 得点を、中西・佐竹（2001）を参考にプロフィールを作成した。プロフィールは、記録用紙に得点を記入することで、パーセントailsの縦型折れ線グラフとして示される。また、男女間で有意な得点差があるとされている因子については便宜的に得点を増減してプロフィール化を行うとされている。本研究の調査対象者は女性のみであったため、信頼性の得点を-0.5、自主性の得点を+0.5し、プロフィール化を行った。

3-2-3. 青年期後期の事例

(1) 事例3 (21歳・女性)

本事例は、EPSI の得点が高く、自由記述である程度の記述できており、懐かしさも一定程度感じている点で特徴的である。EPSI プロフィールや各得点は図表に示す (Figure 7-5, Figure 7-6, Table 7-6, Table 7-7)。

EPSI をプロフィール化すると、右寄りグラフとなった。KNS の得点は、高い順に『親しみ』『せつなさ』『ほろ苦さ』であった。回想の頻度は、10代に比べて大きく増加していると感じている。自由記述の内容では、具体的なエピソードというより、懐かしさを喚起する刺激について記述されている。つまり、懐かしさを喚起する刺激とエピソードの繋がりを感じていると推察される。また、あまり具体的には過去を思い出していないと考えられる。懐かしさを感じる頻度が増えているものの、自伝的記憶に関連する回想ではなく、過去を包括的に捉えていると考えられる。

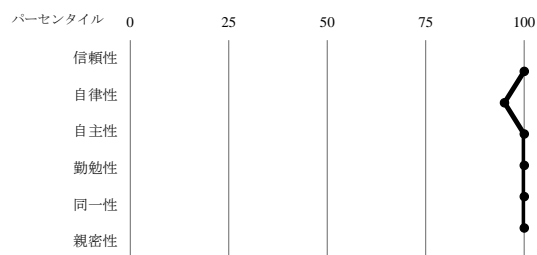


Figure 7-5 事例3のEPSIプロフィール

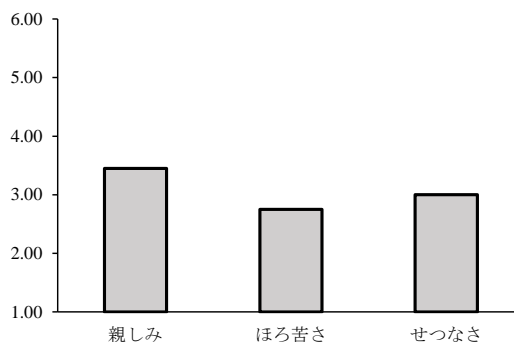


Figure 7-6 事例3のKNSの得点

Table 7-6 事例3のKNSと懐かしさに関する評定項目の得点

	懐かしさ感情尺度			懐かしさの感じ方	
	親しみ	ほろ苦さ	せつなさ	日常の頻度	年齢による変化
得点と回答	3.45	2.75	3.00	1か月に1回以上感じる	とても増えたように思う

Table 7-7 事例3の自由記述の内容

自由記述の内容	
1	YouTubeやティックなどで昔見ていた教育番組の話やアニメの話などをしているのを聞くと懐かしいと感じる
2	テレビで平成のヒットソングなど昔よく耳にしていた曲を聴くと懐かしいと感じる
3	ふと、卒業アルバムや携帯のカメラロールを見ているとその写真にまつわるエピソードを思い出して、懐かしいと感じる

※原文のまま記載

(2) 事例4 (21歳・女性)

本事例は、EPSI の得点にばらつきがあり、自由記述の内容は乏しいが、懐かしさもある程度感じている点が特徴的である。EPSI プロフィールや各得点は図表に示す (Figure 7-7, Figure 7-8, Table 7-8, Table 7-9)。

EPSI をプロフィール化すると、得点にばらつきがある。つまり、心理社会的発達課題がバランスよく達成できていないと考えられる。KNS では『ほろ苦さ』をほとんど感じていない。『信頼性』の低さから、幼少期にあたたかい思い出を築くことができなかった可能性が考えられ、他者への信頼感や自己への自身のなさが『自主性』の低さにも関連していると考えられる。そのため、ネガティブな過去への向き合いづらさがあり『ほろ苦さ』もあまり感じられなかったと推察される。

加えて、自由記述の内容は一言の単語のみで記述されており、表出が未熟で具体的な過去を思い出していないと考えられる。10代の頃と比較して、懐かしさを感じる頻度は増えているものの、不安定な自己イメージがあり、より深く焦点化した内省を行うことに抵抗を示している可能性も示唆される。

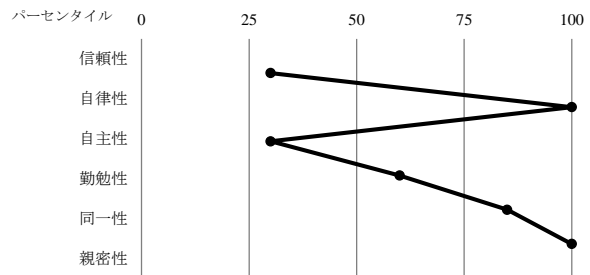


Figure 7-7 事例4のEPSIプロフィール

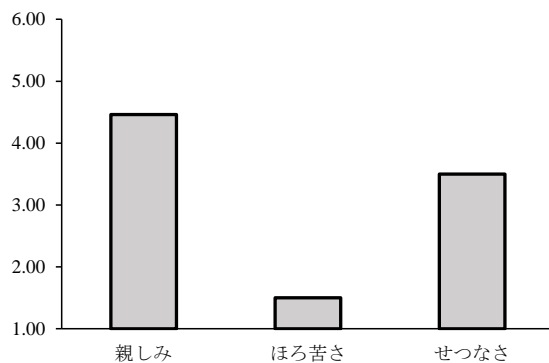


Figure 7-8 事例4のKNSの得点

Table 7-8 事例4のKNSと懐かしさに関する評定項目の得点

	懐かしさ感情尺度			懐かしさの感じ方	
	親しみ	ほろ苦さ	せつなさ	日常の頻度	年齢による変化
得点と回答	4.46	1.50	3.50	1か月に1回以上感じる	少し増えたように思う

Table 7-9 事例4の自由記述の内容

自由記述の内容	
1	駄菓子
2	合唱
3	小学校

※原文のまま記載

(3) 青年期後期のまとめ

事例3では、自由記述を3つ書き出し文章で表現しているが、自分が経験した具体的なエピソードは記述されていない。事例4では、文章で表現されておらず単語のみで記述されていた。つまり、2つの事例から、青年期後期は自伝的記憶に基づく具体的なエピソードを回想するよりもむしろ、「曲」「写真」「駄菓子」といった自伝的記憶を喚起するような刺激について懐かしさを感じるものとして記述している点が特徴であると考えられる。第4章で示しているように青年期後期は『せつなさ』を感じるようになり、これは曖昧な過去へのぼんやりしたイメージからもたらされると考えられる。つまり、青年期後期は過去を包括的に捉えるようになってくると考えられ、そのため自由記述の内容も具体的なエピソードよりも過去の包括的イメージを喚起するような刺激について記述されたと考えられる。

これは、事例3のようにEPSIが高い場合も、事例4のようにEPSIが不安定な場合も類似した結果であった。事例3ではEPSIは安定しているものの、KNSの得点は「どちらかといえばあまり感じない」に近く、懐かしさをあまり感じていないと考えられる。つまり、懐かしさを感じることや過去を振り返ることに積極的ではないと推察される。自伝的記憶を記述しないことは抵抗感とも捉えられるが、発達課題を達成し健全な自己意識を持つことができている場合でも記述されていないことから、外に表出するのではなく自分の心の中で内省を深めている可能性も考えられる。青年期後期は、心の内で内省を深め自己イメージを獲得できる者と、内省することに葛藤を抱え自己イメージ確立という課題に直面している者がいる可能性もあるだろう。

青年期においては個人にとって重要度の高い自伝的記憶の想起がアイデンティティの達成を促進することが示されている(山本, 2015)。また、大学生は、親友にはよく自己開示を行い、初対面の人に対してはあまり自己開示を行わないことが示されている(永江・田畑, 2015)。事例3のように自己イメージが安定している場合でも調査という見ず知らずの相手に開示する場面では具体的なエピソードが表現されづらく、友人には自己開示を行っている可能性も考えられる。これらのことから、青年期後期は他者と親密な関係を築き、そのコミュニティの中で自伝的記憶に関連するエピソードを回想し、懐かしさを感じる中で内省を深めていくことが重要であると推察される。

本章では女子大学生のみに調査を行っており、青年期前期や中年期と比較して調査対象者の人数が少なかったことが課題である。今後調査対象者を増やし、検討を深めていきたい。

4. 研究3 中年期における検討

研究3では、中年期の懐かしさと発達の特徴を検討する。

4-1. 方法

中年期においては、第6章の調査結果をもとに検討を行った。そのため、方法については第6章を参照されたい。

4-2. 結果と考察

4-2-1. EPSIのプロフィール化

EPSI得点を、中西・佐竹（2001）を参考にプロフィールを作成した。プロフィールは、記録用紙に得点を記入することで、パーセントイルの縦型折れ線グラフとして示される。。また、男女間で有意な得点差があるとされている因子については便宜的に得点を増減してプロフィール化を行うとされている。そのため、男性では信頼性の得点を+0.5、自主性と生殖性の得点を-0.5し、女性では信頼性の得点を-0.5、自主性と生殖性の得点を+0.5し、プロフィール化を行った。

4-2-2. 中年期の事例

(1) 事例5 (49歳・男性)

本事例は、EPSI の得点が高く、懐かしさを感じる頻度が多くポジティブな懐かしさを感じている点特徴的である。EPSI プロフィールや各得点は図表に示す (Figure 7-9, Figure 7-10, Table 7-10, Table 7-11)。

EPSI をプロフィール化すると、すべての因子でパーセンタイルが 100 を超え、右寄りのグラフとなった。KNS (中年期版) の得点は、Table 6-3 と対応させると、平均的な形をとっていると考えられる。つまり、ネガティブな懐かしさが最も低く、温かみや古き良き時代にあこがれるといった懐かしさを強く感じていると考えられる。回想の頻度についても、高まっている。自由記述の内容では、「小学生の頃」や「卒業アルバム」など具体的に想起できていると考えられる。加えて、「友達」「実家のある故郷」といった、自己と他者の関係性に関する記述もみられた。また、記憶を客観的に記述しているが、情緒的に振り返ることができていると推察される。

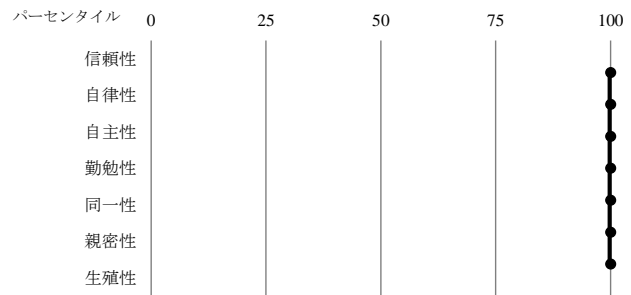


Figure 7-9 事例5のEPSIプロフィール

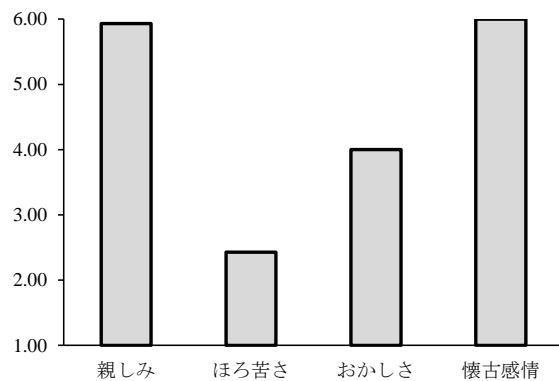


Figure 7-10 事例5のKNS (中年期版) の得点

Table 7-10 事例5のKNSと懐かしさに関する評価項目の得点

懐かしさ感情尺度				懐かしさの感じ方	
親しみ	ほろ苦さ	おかしさ	懐古感情	日常の頻度	年齢による変化
5.93	2.43	4.00	6.00	1週間のうち 1回以上感じる	とても増えた ように思う

Table 7-11 事例5の自由記述の内容

自由記述の内容	
1	小学生の頃を思い出す時でクラス会などで友達と久しぶりに会った時！
2	実家のある故郷を離れ、帰郷した時の景色
3	卒業アルバムを久しぶりに観た時！

※原文のまま記載

(2) 事例6 (50歳・女性)

本事例は、EPSIの得点が高く、懐かしさを感じている頻度も多い点では事例5と類似しているが、自由記述に家族と自己を比較するような表現が記述されており、ポジティブな懐かしさを感じている点特徴的である。EPSIプロフィールや各得点は図表に示す (Figure 7-11, Figure 7-12, Table 7-12, Table 7-13)。

EPSIをプロフィール化すると、すべての因子でパーセンタイルが100を超え、右寄りのグラフとなった。KNS(中年期版)の得点は、特に『おかしき』を強く感じている。一方、事例5と同様に、『ほろ苦さ』の得点は他と比べて低い。自由記述の内容では、「泣いたり笑ったりした」「なかなか真似も超すこともできないな」といった、一見ネガティブとも捉えられる表現がみられる。しかし、KNS(中年期版)は『おかしき』や『懐古感情』の得点が高く、時間的距離を取りつつ受け入れられる懐かしさとして記述されていると考えられる。つまり、経験や感情を整理し、受け止めることができていると推察される。

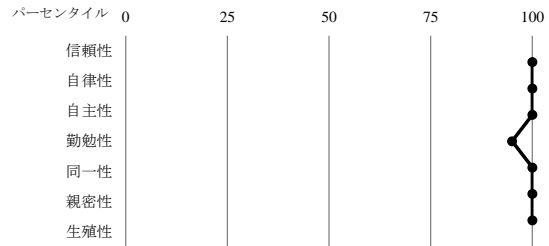


Figure 7-11 事例6のEPSIプロフィール

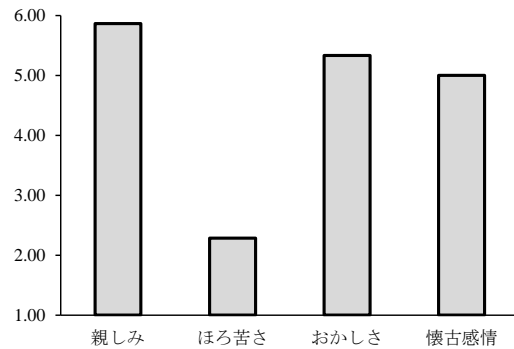


Figure 7-12 事例6のKNS(中年期版)の得点

Table 7-12 事例6のKNSと懐かしさに関する評定項目の得点

	懐かしさ感情尺度				懐かしさの感じ方	
	親しみ	ほろ苦さ	おかしき	懐古感情	日常の頻度	年齢による変化
得点と回答	5.87	2.29	5.33	5.00	毎日のように感じる	とても増えたように思う

Table 7-13 事例6の自由記述の内容

自由記述の内容	
1	子育て中に子供の少年野球から長年一緒についてまわり、一緒に泣いたり笑ったりした事。
2	お正月に祖父母の家に集まり 祖母の手料理が美味しかったこと。レパートリーも味もなかなか真似も越すことも出来ないなあと毎年御節を作ると思い出す。
3	高校時代 本当に橋が転がっても笑っていた友人達との時間。

※原文のまま記載

(3) 事例7 (44歳・男性)

本事例は、EPSIのパーセンタイルが50を超えておらず、『ほろ苦さ』の得点が最も高く、自由記述の内容が乏しい点が特徴的である。EPSIプロフィールや各得点は図表に示す (Figure 7-13, Figure 7-14, Table 7-14, Table 7-15)。

EPSIをプロフィール化すると、左寄りグラフとなった。KNS (中年期版) の得点は『ほろ苦さ』が最も高く、『懐古感情』が低い結果となった。このことから、ネガティブな懐かしさを感じ、過去を良く懐かしむことができてないと考えられる。また、自由記述の内容からも、具体的な過去のエピソードが思い出せなかったり、思い出すことに抵抗を感じたりしていると推察される。発達課題を十分に達成してくることができず自己イメージが不安定であり、過去に向き合うことが難しく、過去と距離を保った情緒的な回想が困難であると考えられる。

一方で、回想の頻度は高まっていると回答している。つまり、過去の自分について振り返る作業は日常的に行っているものの、どこか受け入れがたく反省や後悔を伴い否定的に捉えている可能性が考えられる。

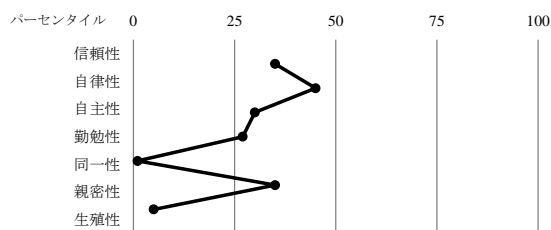


Figure 7-13 事例7のEPSIプロフィール

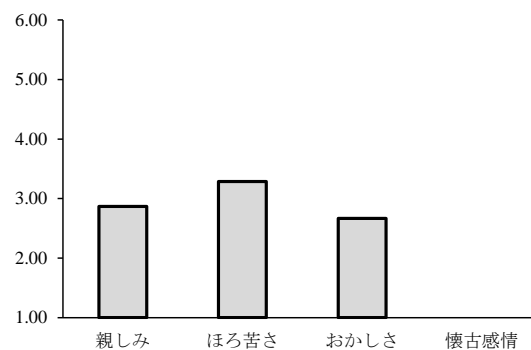


Figure 7-14 事例7のKNS (中年期版) の得点

Table 7-14 事例7のKNSと懐かしさに関する評定項目の得点

	懐かしさ感情尺度				懐かしさの感じ方	
	親しみ	ほろ苦さ	おかしさ	懐古感情	日常の頻度	年齢による変化
得点と回答	2.87	3.29	2.67	1.00	1週間のうち1回以上感じる	少し増えたように思う

Table 7-15 事例7の自由記述の内容

自由記述の内容	
1	「昭和」というワードを聞いた時

※原文のまま記載

(4) 中年期のまとめ

事例5から7の結果から、EPSIの達成度合いによって、懐かしさを感じ方や質が異なると推察された。事例5と事例6では、自由記述のエピソード数が多く、エピソードの内容も年代や関わっている人や状況などが記述されている。一方、事例7はエピソード数が1つで、「昭和というワード」といった自伝的記憶と関連しない記述であった。つまり、心理社会的発達課題が達成されていると過去を振り返ることや表現することへの抵抗感が少ないと推察される。加えて、事例5と事例6では、『ほろ苦さ』の得点が最も低く、比較的前向きな懐かしさを感じていると考えられる。中年期のみで構成された『おかしさ』と『懐古感情』も感じており、過去の記憶から適度な距離を保つことができ客観的な視点も持ちながら受容していると考えられる。また、事例6のように他者と比較し一見自身をネガティブに捉えている場合でも、それを自分らしさとして受け入れることができる点も特徴的である。つまり、発達課題を達成し自己意識を確立できる人は、過去を俯瞰してみることができ情緒的に懐かしさを感じることができると考えられる。一方、事例7では、『懐古感情』を全く感じておらず、過去に対するネガティブなイメージが強いと考えられ、この点からも発達課題を達成できていないものは、過去への抵抗感があると示唆される。

第6章において、中年期は他者との関係が安定している人は自分の経験を受容することができあたたかい懐かしさを感じることができると考察した。事例検討において、EPSIの得点が高い人は関係する他者の記述がなされることが示された。楨(2012)も40~70代が想起する自伝的記憶の内容は家族や対人関係が多いとしている。つまり、中年期においては、他者と安定した関係を築き信頼感を持つことが自己を受け入れいく過程で重要であると推察される。

以上より、中年期は発達課題を達成してくる過程の中で自己と他者との基盤を築くことが自己を受け入れていく上で重要であると考えられる。そして、発達課題を達成できた者は、ポジティブな出来事もネガティブな出来事も少し距離を置いて自分らしさとして俯瞰してみる力がついてくると推察される。つまり中年期は、老年期の人生の統合という次の課題に向き合っていくために重要な準備の時期でもあると推察される。

引用文献

- 原田 宗忠・中井 大介・黒川 雅幸 (2018). 前青年期における自己概念と自己評価感情の揺れおよび高さとの関連 愛知教育大学研究報告 教育科学編, 67, 49-57.
- 高坂 康雅 (2009). 青年期における内省への取り組み方の発達的变化と劣等感との関連 青年心理学研究, 21, 83-94.
- 楠見 孝 (2020). なつかしさ傾向性と加齢がなつかしさの機能に及ぼす影響 日本認知心理学会発表論文集, 4.
- 槇 洋一 (2012). 6章ライフスパンを通じた自伝的記憶の分布 佐藤 浩一・越智 啓太・下島 裕美 (編) 自伝的記憶の心理学 (pp.76-89) 北大路書房.
- 永江 誠司・田畑 里那 (2015). 青年期における「個」と「関係性」のアイデンティティ発達と自己開示との関連 福岡教育大学紀要 第六分冊 教育実践研究編, 64, 1-7.
- 中西 信夫・佐方 哲彦 (2001). 第 31 章 EPSI—エリクソン心理社会的段階目録検査— 上里 一郎 (監修) 心理アセスメントハンドブック (pp.365-376) 西村書店.
- 渡辺 伸子 (2020). 日本における中学生・高校生を対象とした自己受容研究の動向 東北公益文科大学総合研究論集, 37, 63-82.
- Webster, J. D., & Gould, O. (2007). Reminiscence and Vivid Personal Memories Across Adulthood. *The International Journal of Aging & Human Development*, 64, 149–170.
- 山本 晃輔 (2015). 重要な自伝的記憶の想起がアイデンティティの達成度に及ぼす影響 発達心理学研究, 26, 70-77.

第 8 章 青年期前期における懐かしい音楽の聴取に伴う感情体験の検討

1. 問題と目的

1-1. 懐かしさと音楽の関連

第 3 章で示しているように、懐かしい音楽を聴取することは主にポジティブ感情を想起し、リラックス効果があるとされている（柴田・岩永，2009；林・齊藤，2013）。さらに、懐かしい音楽と自伝的記憶に関する研究も多くみられ、懐かしさを喚起する音楽は自伝的記憶の想起を促すとされている（瀧川・鴨野・仲，2007）。加えて、音楽によって自伝的記憶を想起することでポジティブな感情を抱くことがメンタルヘルスへ影響を与えるとの研究結果もある（Blais-Rochette & Miranda, 2016）。音楽によって喚起された自伝的記憶は、感情調整と社会性に影響を与え、それによりメンタルヘルスが向上することが示唆されている。

また、第 5 章で示しているように、懐かしさを感じることはアイデンティティの確立を促す働きがあると考えられる。しかし、懐かしい音楽に関する研究の対象は大学生が多い。また、今後アイデンティティを確立していく青年期前期の中学生では、自己の否定的な側面を直視できずに、深い自己理解につながるような内省ができていないとされている（高坂，2009）。そこで、直接的に過去を振り返ることに抵抗感が強いと思われる青年期前期において、音楽という刺激を介して自伝的記憶を想起することにはどのような効果があるか検討を行うことには意義がある。本章では、青年期前期の中学生を対象とし、懐かしいと思われる音楽を聴いた際の体験と気分について検討を行う。

音楽教育の分野でも、子どもに先生、仲間、音楽が直に関わる、「主体的・対話的で深い学び」の重要性が示されている。「中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 音楽編」（文部科学省，2017）では、主体的・協働的に学習に取り組むこと、音楽活動の楽しさを体験することを通して音楽文化に親しむこと、音楽によって生活を明るく豊かなものにしていく態度を養うことが、目標として示されている。さらに、「合唱や合奏などにおける『協同』に留まらず、表現及び鑑賞の学習において、生徒一人一人が自らの考えを他者と交流したり、互いの気づきを共有し、感じ取ったことなどに共感したりしながら個々の学びを深め、音楽表現を生み出したり音楽を評価してよさや美しさを味わって聞いたりできるようにすることを重視し・・・」とされている。加えて、「音楽活動の楽しさは、表現や鑑賞の活動に取り組む中で、イメージや感情が音楽によって喚起されるなどの情動の変化によってもたらされる」とされており、「音楽に対する感じ方が人によって多様であることを認識したりし

たときなどにも一層の楽しさを感じることもある」とされている。その中で、音楽科の学習が基盤となって生涯にわたって音楽に親しみ、そのことが人間的成長の一側面になるような、音楽に親しんでいく態度を養うことを目標とされている。よって、青年期前期において、音楽によって喚起された感情を味わい他者と交流する体験は重要だと考えられる。

1-2. 懐かしさ体験の共有

懐かしい記憶を他者に語る際、他者が共感的な場合は、そうでない場合と比較して語る時間が長くなることが示されている（杉森・松田・楠見，2018）。さらに、語った事柄に対して、より懐かしく、ポジティブな印象を持つことが明らかにされている。Blais-Rochette & Miranda（2016）は大学生に調査を行い青年期における懐かしさと社会的つながりについて考察している。懐かしさによってもたらされる自伝的記憶を他者と共有することは、社会的つながりを高め、幸福感へ影響を与える可能性を示唆している。さらに、重要な他者と自伝的記憶を共有する傾向がある人は、過去をポジティブに振り返ることが示されている。加えて、ネガティブな記憶への固着など、音楽が喚起する自伝的記憶を柔軟に捉えられない場合は、幸福感を妨げることが示されている。さらに、坪井（2016）はお菓子の自伝的記憶における対人的状況について研究を行い、1人で食べるよりも誰かと一緒に食べた出来事の方がポジティブな印象を持つことを明らかにした。さらに、誰かと一緒に食べることで懐かしさをより強く感じることを示された。つまり、体験状況によって懐かしさの感じ方が異なり、気分にも変化を与えると推察される。

想起された懐かしさの表現様式について比較検討を行った研究もみられる。福島他（2008）は、過去の出来事を回想して書くこと、描くこと、話すことの効果について、感情気分と回想の評価の諸側面から検討を行なっている。その結果、最近の回想では鮮明さが、過去回想下では懐かしさが喚起され、過去回想の肯定的感情の増加の幅が大きくなったことが示された。加えて、過去回想において、肯定的感情の促進と否定的感情の緩和において、描画による対話条件よりも書記による対話条件の方が大きな効果を示すとしている。池田・針塚（2015）も、想起した内容の表現様式を比較し、懐かしさ体験に与える影響を検討した。書記と語りを比較すると、「親和感」に有意差は認められず、書記では「切なさ感」と「高揚感」が賦活されやすく、語りでは「リラックス感」が強く感じられると考察している。書記は、「過去」に浸り、意識が向きやすく、感傷的な体験がされたと推察している。一方、語りは、他者に語ることで「現在」に意識が向きやすく、「過去」と心理的距離をとることができリラックスした体験が感じられたと示唆している。これらから、想起された記憶の表現様式によって懐かしさ体験は異なると考えられる。特に記憶を他者に語ることで、肯定的感

情の促進や否定的感情がされ、リラックス効果が得られると推察される。

以上より、音楽を聴取するだけでなく、喚起された記憶や懐かしさについて他者と交流することは重要な過程であると考えられる。自己を語ることの機能として、人生の意味づけや自我同一性の維持があり、自己を想起することの機能と重なると示唆されており（野村，2008），特に語ることとアイデンティティの関連を検討することは有用であろう。本研究では、音楽聴取の後にグループによる対話交流の場を設け、体験と気分へ与える影響を検討する。

1-3. 本研究の目的

本研究の目的は以下の2つとする。第一に、青年期前期の中学生に着目し、懐かしさに関する尺度を用いて、実際に音楽を聴取した際の懐かしさを検討することを目的とする。なお、懐かしさをもたらす要因として既知感があるとされているため（寫田，1997），本研究では懐かしさをもたらす刺激として認知度に着目して選曲することとした。加えて、音楽聴取時の気分や体験の要素も含め、音楽聴取による懐かしさの効果を多面的に検討する。第二に、懐かしい音楽によって喚起された記憶や感情について他者と交流することによる効果を検討する。

本研究では以下の仮説モデルにも基づき調査を行う（Figure 8-1）。本研究では、懐かしさ感情は自己理解といった体験を介して音楽を聴取した際の気分に影響を与えると仮定する。

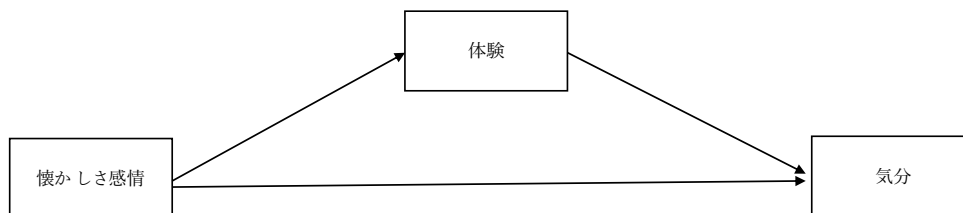


Figure 8-1 第8章の仮説モデル

2. 予備調査

2-1. 目的

本調査で使用する曲を選曲することを目的とした。懐かしさをもたらす要因として既知感があるとされているため（鳶田，1997），本研究では懐かしさをもたらす刺激として認知度に着目して選曲することとした。

鳶田（1996）は，小学校高学年より以前においては懐かしさや感情の強さについて記憶の内容の違いによる差がみられないことを明らかにし，個々の状況やエピソード等の詳細な情報が時間経過と共に消失し，総括的な記憶になっていることを示唆している。そのため，個々の経験が影響しすぎないと思われる小学校低学年時の音楽教材を用いることとした。中学生を対象に調査を行うため，調査対象者の中学生が小学校低学年頃に使用されていた教科書から選曲した。

2-2. 方法

調査対象者 中学生 16 名（ $M=13.4$ 歳）が調査に協力した。

調査項目 聴取した曲の認知度のばらつきを減らすため，聴取した曲の認知度を求めた。「先ほど聴取した楽曲をどの程度知っているかおたずねします。最もよくあてはまるところに○をつけてください」という教示のもと，「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，回答のずれをなくするため，「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。さらに，楽曲の印象については，谷口（1995）による音楽の感情価測定尺度（Affective Value Scale of Music；以下，AVSM）を使用した。AVSMは音楽作品の感情的性格を把握することができ，24項目からなる5件法の自己記入式質問紙法である。AVSMの因子は「高揚」「親和」「強さ」「軽さ」「荘重」からなっている。

選曲 宇佐美・渡辺（印刷中）を参考に、『おんがくのおくりもの』の1年生（三善，2005a）と2年生（三善，2005b）から，認知度が高いと思われる6曲を対象とした。これらの楽曲は全て1分から2分程度であった。

手続き Google フォームを用いて質問紙を作成し，音源も Google フォームに添付し，Webにて回答を求めた。音楽聴取後，質問への回答を求めた。これを1曲ずつ計6ページ構成とした。

倫理的配慮 倫理的配慮として A 大学の「ヒトを対象とする研究に関する倫理審査委員会」の承認を得た。加えて、研究の導入時に調査の方法・個人情報の保護・参加の自由などを説明し、調査対象者および保護者に同意を得られた対象者に Google フォームを送信した。

2-3. 結果

認知度と AVSM の各項目についての平均得点を算出した。認知度については Table 8-1 に、AVSM の項目は Figure 8-2 に示す。音楽の懐かしさ感情を研究した先行研究では、3 分から 5 分程度の楽曲が用いられている。そのため、5 分程度になるように組み合わせることとした。AVSM によって測定された楽曲の感情的性格が類似している楽曲の中から、認知度の高い曲は《アイアイ》《おもちゃのチャチャチャ》《森のくまさん》《さんぼ》であった。しかし、4 曲では 8 分程度と長くなってしまったため、AVSM の『親和』の評定値が唯一 3 を超えていた《森のくまさん》を除外することとした。よって、本調査で使用する楽曲として《アイアイ》《おもちゃのチャチャチャ》《さんぼ》を採用した。

Table 8-1 各楽曲の認知度の平均値

アイアイ	こぶたぬきつねこ	おもちゃのチャチャチャ	森のくまさん	こぎつね	さんぼ
4.00	3.75	4.00	4.00	3.38	4.00

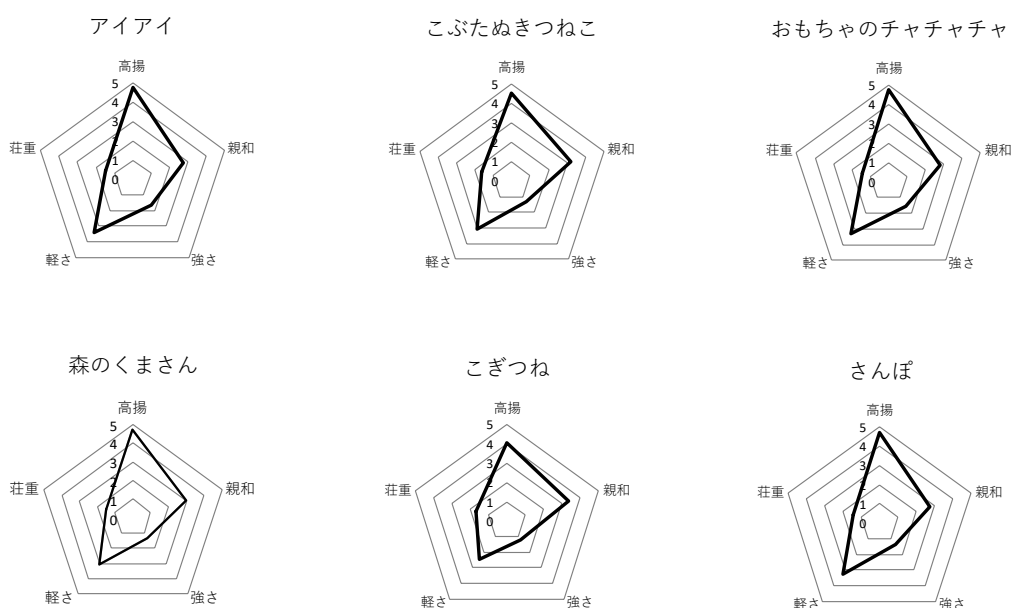


Figure 8-2 各曲の AVSM 平均得点

3. 本調査の方法

3-1. 調査対象者

C 中学校の中学 1 年生 108 名 ($M = 12.9$ 歳) が調査に協力した。

3-2. 調査項目

(1) 気分に関する項目

徳田 (2011) の一時的気分尺度 (Temporary Mood Scale ; 以下, TMS) 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, 2011)。TMS は, POMS と同様の 5 件法で『緊張』『抑うつ』『怒り』『混乱』『疲労』『活気』の 6 因子からなっている。本研究では 5 件法により音楽聴取前後に回答を求めた。

(2) 体験過程に関する項目

加藤・今村・仁里 (2014) の芸術療法体験尺度 (Revision of the Scale of Experiencing with regard to Arts Therapy ; 以下, SEAT-R) を用いた。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た。音楽療法も芸術療法の 1 つとされており, 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, 2011)。本研究では, 音楽聴取という受動的体験からも得られると思われる『自己理解』『子ども時代への回帰』の 2 因子を用い, 5 件法で回答を求めた。

(3) KNS (中学生版)

第 5 章で得られた 29 項目を使用した。「音楽聴取時の懐かしさ感情についておたずねします。先ほどの楽曲を聴いて, あなたはどのような気持ちになりましたか」という教示により 6 件法で回答を求めた。

(4) 認知度に関する項目

聴取した楽曲の認知度を確認するため, 予備調査と同様に 4 件法で聴取した楽曲の認知度を尋ねた。

3-3. 楽曲

予備調査の結果から, 懐かしさを喚起しやすいと思われる認知度の高い 3 曲を組み合わせて用いた。楽曲は, 《アイアイ》《おもちゃのチャチャチャ》《さんぼ》であった。音源は, 教科書付属の CD を用い, 3 曲で計 5 分程度であった。

3-4. 条件の設定

音楽聴取のみを行う条件と、音楽聴取に加えて他者と交流するワークを行う条件の2水準を設定した。前者を「音楽聴取条件」（以下、music条件）、後者を「ワーク条件」（以下、work条件）とした。

3-4. 手続き

C 中学校の授業時間を用いて、同じ対象者に2回にわたり調査を行った。music条件は、学校裁量の授業で実施した。work条件は、音楽の授業で実施した。各条件において、教諭のもとで学級単位で調査を実施した。2つの条件は、おおよそ1週間の期間をあけて行った。2つの条件を同じ曲で調査するため、もたらされた体験について話し合うワークは後半に行った方が良いと考えられた。そこで1回目にmusic条件、2回目にwork条件を実施することとした。なお、カウンターバランスは配慮していない。

音楽聴取とワーク、質問紙調査の流れは以下の通りである（Figure 8-3）。music条件では、現在の気分についてTMSへの回答を求め、音楽を座位で聴取し、音楽聴取後、楽曲の認知度、TMS、KNS（中学生版）、SEAT-Rへの回答を求めた。曲はCDプレイヤーを用いた。

work条件では、現在の気分についてTMSへの回答を求め、音楽を座位で聴取し、音楽聴取後にワークを行い、その後質問紙への回答を求めた。なお、調査にあたっては、学校長から実施の許可を得た。

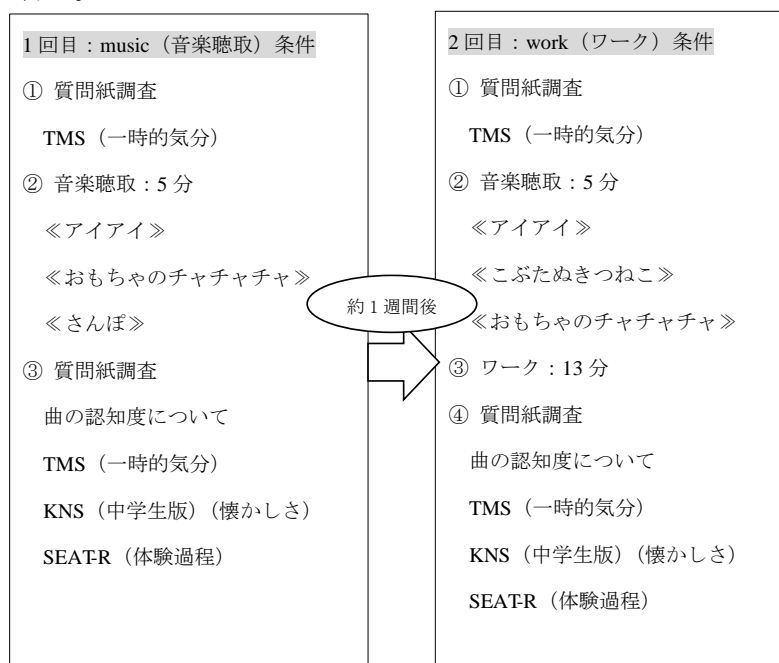


Figure 8-3 本調査の手続き

3-5. ワークの内容

work 条件のみ、音楽聴取後に交流を伴うワークを行った。ワークの流れは以下のとおりである (Figure 8-4)。まず、個人単位でワークを行った。「先ほどの音楽を聴いて、思い出された出来事や思い出はありますか？思い浮かんだことを書き出してみましよう。」「先ほどの音楽を聴いて、感じたこと、思ったことを書き出してみましよう。」という2つの課題設けた。課題に沿って、自由記述にて記述させた。次に、4~5人のグループに分かれ、書き出した内容について交流ワークを行った。その後、「仲間と交流して気づいたことや考えたことをまとめましよう。」「懐かしい音楽とは、みなさんにとってどのようなものだと思いますか。」という課題に沿ってまとめを行った。

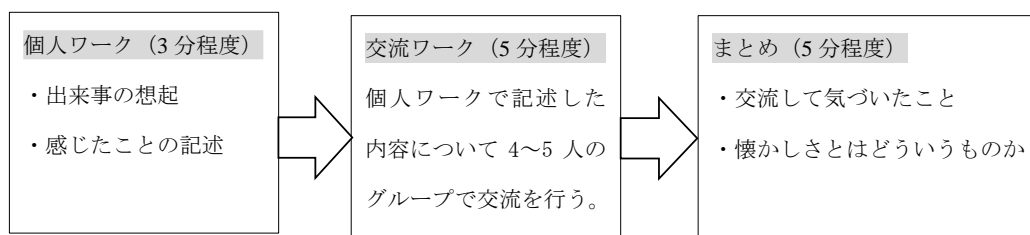


Figure 8-4 work 条件のワーク内容

3-6. 倫理的配慮

倫理的配慮として予備調査と同様の倫理審査において承認を得たうえで、調査にあたっては、学校長から実施の許可を得た。加えて、研究の導入時に調査の方法・個人情報の保護・参加の自由などを説明し、同意を得られた対象者に調査を行った。

4. 結果

データに欠損があったもの、どちらかの条件に不参加だったものを除き、96名分（男子53名、女子43名）（ $M=12.9$ 歳）の回答を分析対象とした。分析ソフトはSPSS Amos（IBM, Ver.27）を用いた。

4-1. 尺度構成の検討

既存の尺度に基づき、TMS, KNS（中学生版）、SEAT-Rの信頼性分析を実施した。

4-1-1. 音楽聴取前の TMS

(1) music 条件

徳田（2011）に基づき、6因子構造での信頼性分析を行った。その結果、『緊張』（ $\alpha=.75$ ）、『抑うつ』（ $\alpha=.77$ ）、『怒り』（ $\alpha=.86$ ）、『混乱』（ $\alpha=.72$ ）、『疲労』（ $\alpha=.75$ ）、『活気』（ $\alpha=.82$ ）において、十分な信頼性が認められた。

(2) work 条件

music条件と同様に、信頼性分析を行った。その結果、『緊張』（ $\alpha=.78$ ）、『抑うつ』（ $\alpha=.70$ ）、『怒り』（ $\alpha=.89$ ）、『疲労』（ $\alpha=.81$ ）、『活気』（ $\alpha=.80$ ）において、十分な信頼性が認められた。『混乱』（ $\alpha=.63$ ）は概ね信頼性が認められた。

以上の結果より、両条件において既存の尺度と同様の因子構造で分析を進めることとした。

4-1-2. KNS（中学生版）

(1) music 条件

第5章の因子構造に基づき、2因子構造で信頼性分析を行った。その結果、『親しみ』（ $\alpha=.95$ ）『ほろ苦さ』（ $\alpha=.90$ ）において、十分な信頼性が認められた。

(2) work 条件

music条件と同様に信頼性分析を行った。その結果、『親しみ』（ $\alpha=.96$ ）、『ほろ苦さ』（ $\alpha=.95$ ）において、十分な信頼性が認められた。

以上の結果より、両条件において第5章と同様の因子構造で分析を進めることとした。

4-1-3. SEAT-R

(1) music 条件

加藤他（2014）に基づき、2因子構造で信頼性分析を行った。その結果、『自己理解』（ $\alpha=.86$ ）、『子ども時代への回帰』（ $\alpha=.82$ ）において、十分な信頼性が認められた。

(2) work 条件

music 条件と同様に信頼性分析を行った。その結果、『自己理解』($\alpha = .88$), 『子ども時代への回帰』($\alpha = .74$) において, 十分な信頼性が認められた。

以上の結果より, 両条件において既存の尺度と同様の因子構造で分析を進めることとした。

4-2. 記述統計

各因子の平均得点と標準偏差は、Table 8-2, 8-3, 8-4 の通りである。

Table 8-2 認知度の平均値と標準偏差

	平均値	標準偏差
認知度	3.67	0.52

Table 8-3 music 条件の各因子における平均値と標準偏差

尺度名	因子名	平均値	標準偏差
TMS	pre		
	緊張	2.05	0.92
	抑鬱	2.11	0.89
	怒り	1.95	0.95
	混乱	2.90	1.02
	疲労	2.98	1.12
	活気	2.66	0.97
	post		
	緊張	1.85	0.86
	抑鬱	1.89	0.89
	怒り	1.68	0.92
	混乱	2.60	1.18
KNS(中学生版)	親しみ	3.32	1.15
	ほろ苦さ	1.57	0.73
SEAT-R	自己理解	2.18	0.98
	子ども時代への回帰	3.69	1.12

※preは音楽聴取前, postは音楽聴取後

Table 8-4 work 条件の各因子における平均値と標準偏差

尺度名	因子名	平均値	標準偏差
TMS	pre		
	緊張	1.80	0.81
	抑鬱	1.79	0.78
	怒り	1.70	0.87
	混乱	2.47	0.95
	疲労	2.57	1.23
	活気	2.44	0.96
	post		
	緊張	1.72	0.82
	抑鬱	1.73	0.89
	怒り	1.66	0.90
	混乱	2.39	1.17
	疲労	2.39	1.27
	活気	2.39	1.01
KNS(中学生版)	親しみ	3.07	1.17
	ほろ苦さ	1.59	0.85
SEAT-R	自己理解	2.35	1.07
	子ども時代への回帰	3.67	1.14

※preは音楽聴取前, postは音楽聴取後

4-3. 活動条件による懐かしさ感情と体験の差異

music 条件と work 条件における KNS（中学生版）の平均得点について、対応ありの t 検定を実施した（Table 8-5）。その結果、『親しみ』に有意な差が認められ ($t(95)=3.17, p<.01, d=.21$)、『ほろ苦さ』には、有意な差が認められなかった ($t(95)=0.22, ns, d=.03$)。

Table 8-5 KNS（中学生版）の得点と t 検定の結果

	music条件	work条件	t 値	効果量 d
親しみ	3.32 (1.15)	3.07 (1.17)	3.17 **	.21
ほろ苦さ	1.57 (0.73)	1.59 (0.85)	0.22	.03

** $p<.01$

さらに、SEAT-R でも同様に平均得点について、対応ありの t 検定を実施した（Table 8-6）。その結果、『自己理解』に有意な差が認められた ($t(95)=2.04, p<.05, d=.17$)、『子ども時代への回帰』には、有意な差が認められなかった ($t(95)=0.24, ns, d=.02$)。

Table 8-6 SEAT-R の得点と t 検定の結果

	music条件	work条件	t 値	効果量 d
自己理解	2.18 (0.98)	2.35 (1.07)	2.04 *	.17
回帰	3.69 (1.12)	3.67 (1.14)	0.24	.02

* $p<.05$

4-4. 分散分析による主効果と交互作用の検討

TMS について、活動条件（music 条件，work 条件）×音楽聴取前後（pre，post）の2要因分散分析を行った（Figure 8-5，Table 8-7）。

分析の結果、『抑うつ』『怒り』『疲労』に交互作用が認められた。『抑うつ』では、活動条件の主効果（ $F(1,95)=13.68, p<.001$ ）と音楽聴取前後の主効果（ $F(1,95)=8.79, p<.01$ ）が有意であり、交互作用も認められた（ $F(1,95)=4.07, p<.05$ ）。『怒り』では、活動条件の主効果は有意ではなく（ $F(1,95)=2.99, ns$ ），音楽聴取前後の主効果が有意であり（ $F(1,95)=8.25, p<.01$ ），交互作用は認められた（ $F(1,95)=5.88, p<.05$ ）。『疲労』では、活動条件の主効果（ $F(1,95)=11.04, p<.01$ ）と音楽聴取前後の主効果（ $F(1,95)=28.06, p<.001$ ）が有意であり、交互作用も認められた（ $F(1,95)=5.02, p<.05$ ）。

『緊張』『混乱』『活気』には、交互作用は認められなかった。『緊張』では、活動条件の主効果（ $F(1,95)=8.02, p<.01$ ）と音楽聴取前後の主効果（ $F(1,95)=8.64, p<.01$ ）が有意であり、交互作用は認められなかった（ $F(1,95)=1.89, ns$ ）。『混乱』では、活動条件の主効果（ $F(1,95)=12.77, p<.01$ ）と音楽聴取前後の主効果（ $F(1,95)=8.65, p<.01$ ）が有意であり、交互作用は認められなかった（ $F(1,95)=3.90, ns$ ）。『活気』では、活動条件の主効果が有意であり（ $F(1,95)=5.49, p<.05$ ），音楽聴取前後の主効果は認められず（ $F(1,95)=1.08, ns$ ），交互作用も認められなかった（ $F(1,95)=0.10, ns$ ）。

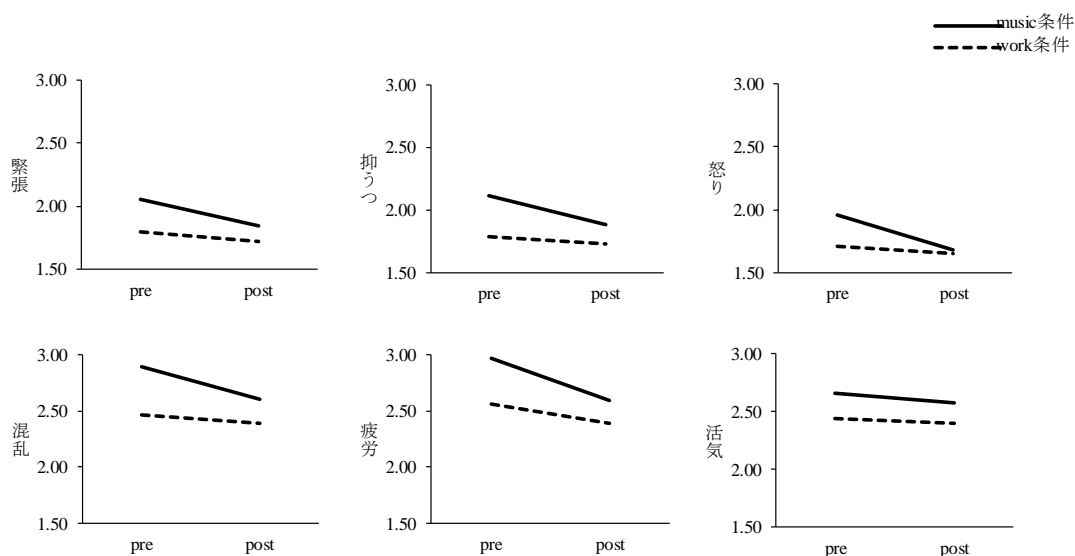


Figure 8-5 分散分析による TMS の推定値

Table 8-7 ワークの有無と音楽聴取前後による TMS の各得点と分散分析の結果

	ワークの有無		music		work		主効果		交互作用	
	音楽聴取前後	pre	post	pre	post	pre	post	ワーク有無		聴取前後
緊張		2.05 (0.92)	1.85 (0.86)	1.80 (0.81)	1.72 (0.82)	1.80 (0.81)	1.72 (0.82)	8.02 **	8.64 **	1.89
抑鬱		2.11 (0.89)	1.89 (0.89)	1.79 (0.78)	1.73 (0.89)	1.79 (0.78)	1.73 (0.89)	13.68 ***	8.79 **	4.07 *
怒り		1.95 (0.95)	1.68 (0.92)	1.70 (0.87)	1.66 (0.90)	1.70 (0.87)	1.66 (0.90)	2.99	8.25 **	5.88 *
混乱		2.90 (1.02)	2.60 (1.18)	2.47 (0.95)	2.39 (1.17)	2.47 (0.95)	2.39 (1.17)	12.77 **	8.65 **	3.90
疲労		2.98 (1.12)	2.60 (1.23)	2.57 (1.23)	2.39 (1.27)	2.57 (1.23)	2.39 (1.27)	11.04 **	28.06 ***	5.02 *
活気		2.66 (0.97)	2.58 (1.06)	2.44 (0.96)	2.39 (1.01)	2.44 (0.96)	2.39 (1.01)	5.49 *	1.08	0.10

※平均値と () 内は標準偏差
* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

4-5. 相関の検討

次に各尺度の因子との関連を検討するために music 条件と work 条件それぞれについて相関分析を行った。TMS は音楽聴取前後で調査を行ったため、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 (Table 8-8)。TMS に関しては、算出した前後差の値を用いた。

Table 8-8 各条件における TMS の音楽聴取前後差の平均値と標準偏差

	平均値	標準偏差
music条件		
緊張前後差	-0.20	0.62
抑鬱前後差	-0.23	0.59
怒り前後差	-0.27	0.65
混乱前後差	-0.30	0.95
疲労前後差	-0.38	0.79
活気前後差	-0.08	0.84
work条件		
緊張前後差	-0.08	0.68
抑鬱前後差	-0.06	0.67
怒り前後差	-0.05	0.76
混乱前後差	-0.08	0.67
疲労前後差	-0.17	0.55
活気前後差	-0.05	0.83

(1) music 条件

music 条件の相関分析の結果を Table 8-9 に示す。

分析の結果、TMS の『抑うつ前後差』は、KNS (中学生版) の『親しみ』と SEAT-R の『自己理解』に有意な負の相関が認められた ($r = -.33, p < .01$; $r = -.25, p < .05$)。TMS の『怒り前後差』は KNS (中学生版) の『親しみ』と有意な負の相関が認められた ($r = -.21, p < .05$)。TMS の『混乱前後差』は KNS (中学生版) の『親しみ』と有意な負の相関が認められた ($r = -.24, p < .05$)。TMS の『疲労前後差』は、SEAT-R の『子ども時代への回帰』と有意な負の相関が認められた ($r = -.23, p < .05$)。

KNS (中学生版) の『親しみ』は SEAT-R の『自己理解』と『子ども時代への回帰』に有意な正の相関が認められた ($r = .65, p < .01$; $r = .73, p < .01$)。『ほろ苦さ』は、SEAT-R の『自己理解』と有意な正の相関が認められた ($r = .28, p < .01$)。

Table 8-9 music 条件の相関分析

	TMS					KNS(中学生版)			SEAT-R	
	緊張前後差	抑鬱前後差	怒り前後差	混乱前後差	疲労前後差	活気前後差	親しみ	ほろ苦さ	自己理解	回帰
TMS										
緊張前後差										
抑鬱前後差	.02									
怒り前後差	.30**	.32**								
混乱前後差	.02	.26*	.30**							
疲労前後差	.03	.35**	.27**	.42**						
活気前後差	.24*	-.06	.07	-.12	-.14					
懐かしさ感情尺度										
親しみ	-.03	-.33**	-.21*	-.24*	-.18	.17				
ほろ苦さ	.03	.13	.10	-.08	.04	.01	.08			
SEAT-R										
自己理解	-.07	-.25*	-.20	-.14	-.17	.05	.65**	.28**		
回帰	-.01	-.19	-.11	-.18	-.23*	.08	.73**	-.03	.57**	

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

(2) work 条件

work 条件の相関分析の結果を Table 8-10 に示す。

分析の結果, TMS の『緊張前後差』は KNS (中学生版) の『ほろ苦さ』と有意な正の相関が認められた ($r = .33, p < .01$)。TMS の『抑うつ前後差』は KNS (中学生版) の『ほろ苦さ』と有意な正の相関が認められ ($r = .30, p < .01$)、SEAT-R の『子ども時代への回帰』と有意な負の相関が認められた ($r = -.22, p < .01$)。TMS の『怒り前後差』は KNS (中学生版) の『ほろ苦さ』と有意な正の相関が認められた ($r = .26, p < .05$)。TMS の『疲労前後差』は KNS (中学生版) の『親しみ』と SEAT-R の『自己理解』と有意な負の相関が認められた ($r = -.20, p < .05$; $r = -.21, p < .05$)。TMS の『活気前後差』は KNS (中学生版) の『親しみ』と『ほろ苦さ』, SEAT-R の『自己理解』に有意な正の相関が認められた ($r = .25, p < .05$; $r = .38, p < .01$; $r = .35, p < .01$)。

KNS (中学生版) の『親しみ』は SEAT-R の『自己理解』『子ども時代への回帰』に有意な正の相関が認められた ($r = .65, p < .01$; $r = .54, p < .01$)。『ほろ苦さ』は, SEAT-R の『自己理解』と有意な正の相関が認められた ($r = .55, p < .01$)。

Table 8-10 work 条件の相関分析

	TMS					KSN(中学生版)		SEAT-R		
	緊張前後差	抑鬱前後差	怒り前後差	混乱前後差	疲労前後差	活気前後差	親しみ	ほろ苦さ	自己理解	回帰
TMS										
緊張前後差										
抑鬱前後差	.46**									
怒り前後差	.67**	.65**								
混乱前後差	.21*	.39**	.27**							
疲労前後差	.27**	.45**	.53**	.35**						
活気前後差	.35**	.33**	.24*	.13	.06					
懐かしさ感情尺度										
親しみ	-.07	-.17	-.18	-.08	-.20*	.25*				
ほろ苦さ	.33**	.30**	.26*	.18	.09	.38**	.32**			
SEAT-R										
自己理解	.06	-.04	-.03	-.14	-.21*	.35**	.65**	.55**		
回帰	-.16	-.22*	-.10	-.14	-.15	.00	.54**	-.06	.43**	

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

4-6. 共分散構造分析による変数間の因果関係の検討

(1) music 条件

music 条件において、KNS（中学生版）と SEAT-R, TMS の間の因果関係を検討するために、以下のモデルを想定した共分散構造分析を行った。なお、各従属変数に誤差変数を設定した。

分析の結果、有意でないパスを消去し、最終的に Figure 8-6 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（ $\chi^2(14) = 12.13, n.s, CFI = 1.000, RMSEA = .000$ ）。

KNS（中学生版）の『親しみ』は SEAT-R の『自己理解』と『子ども時代への回帰』に有意な正の影響を与えることが示された。さらに、『親しみ』は、TMS の『抑うつ前後差』『怒り前後差』『混乱前後差』に有意な負の影響を与えることが示された。KNS（中学生版）の『ほろ苦さ』は SEAT-R の『自己理解』に有意な正の影響を与えることが示された。さらに、SEAT-R の『子ども時代への回帰』は TMS の『疲労前後差』に有意な負の影響を与えることが示された。

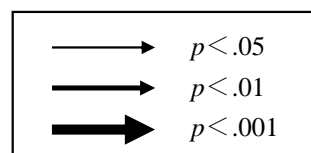
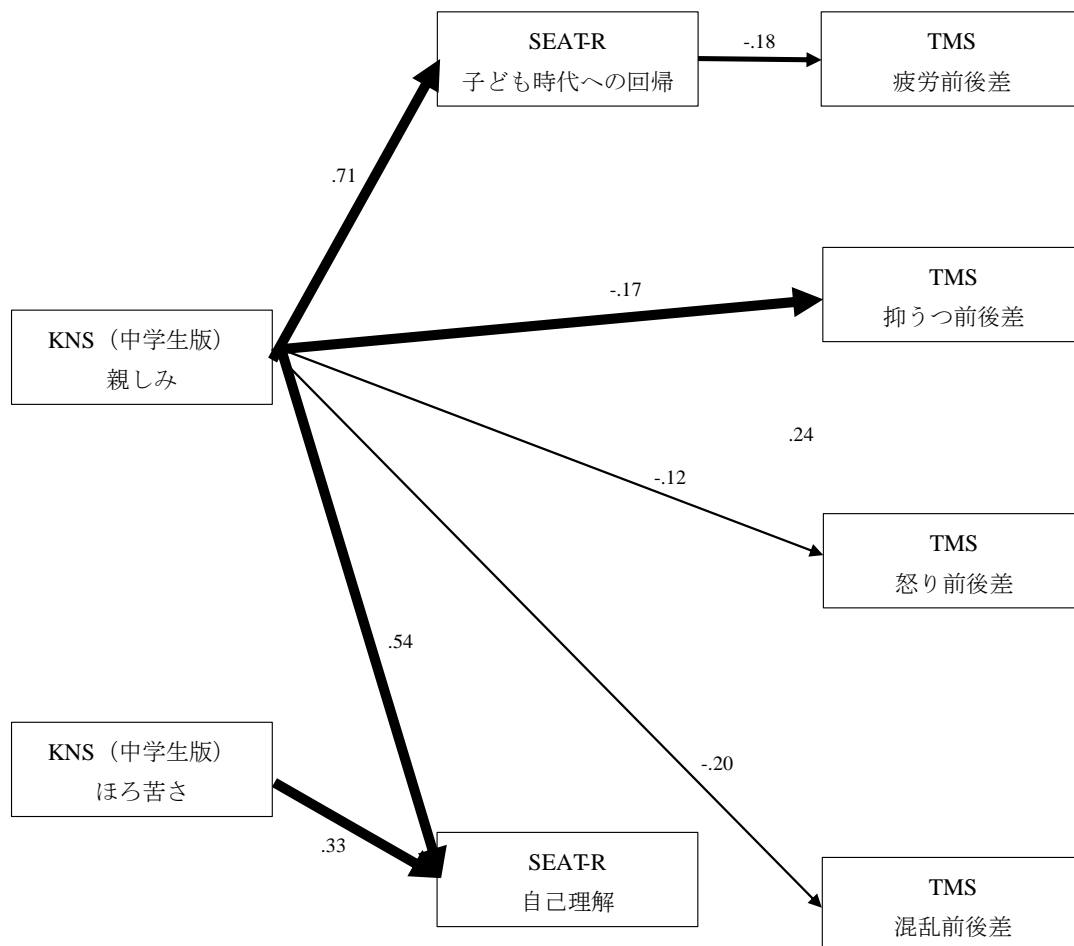


Figure 8-6 music 条件の共分散構造分析の結果

(2) work 条件

work 条件において、KNS（中学生版）と SEAT-R、TMS の間の因果関係を検討するために、以下のモデルを想定した共分散構造分析を行った。なお、各従属変数に誤差変数を設定した。

分析の結果、有意でないパスを消去し、最終的に Figure 8-7 に示すモデルを採用した。モデルの適合度はある一定の値を示した（ $\chi^2(21) = 28.07, n.s., CFI = .979, RMSEA = .060$ ）。

TMS の不快感情を示した因子である『緊張前後差』『抑うつ前後差』『怒り前後差』『混乱前後差』『疲労前後差』を 1 つの潜在変数としてまとめ、『不快気分』と命名した。KNS（中学生版）の『親しみ』は SEAT-R の『自己理解』と『子ども時代への回帰』に有意な正の影響を与え、TMS の潜在変数『不快気分』に有意な負の影響を与えることが示された。KNS（中学生版）の『ほろ苦さ』は SEAT-R の『自己理解』を介して TMS の『活気前後差』に有意な正の影響を与えることが示された。さらに、『ほろ苦さ』は、TMS の潜在変数『不快気分』に有意な正の影響を与えることが示された。

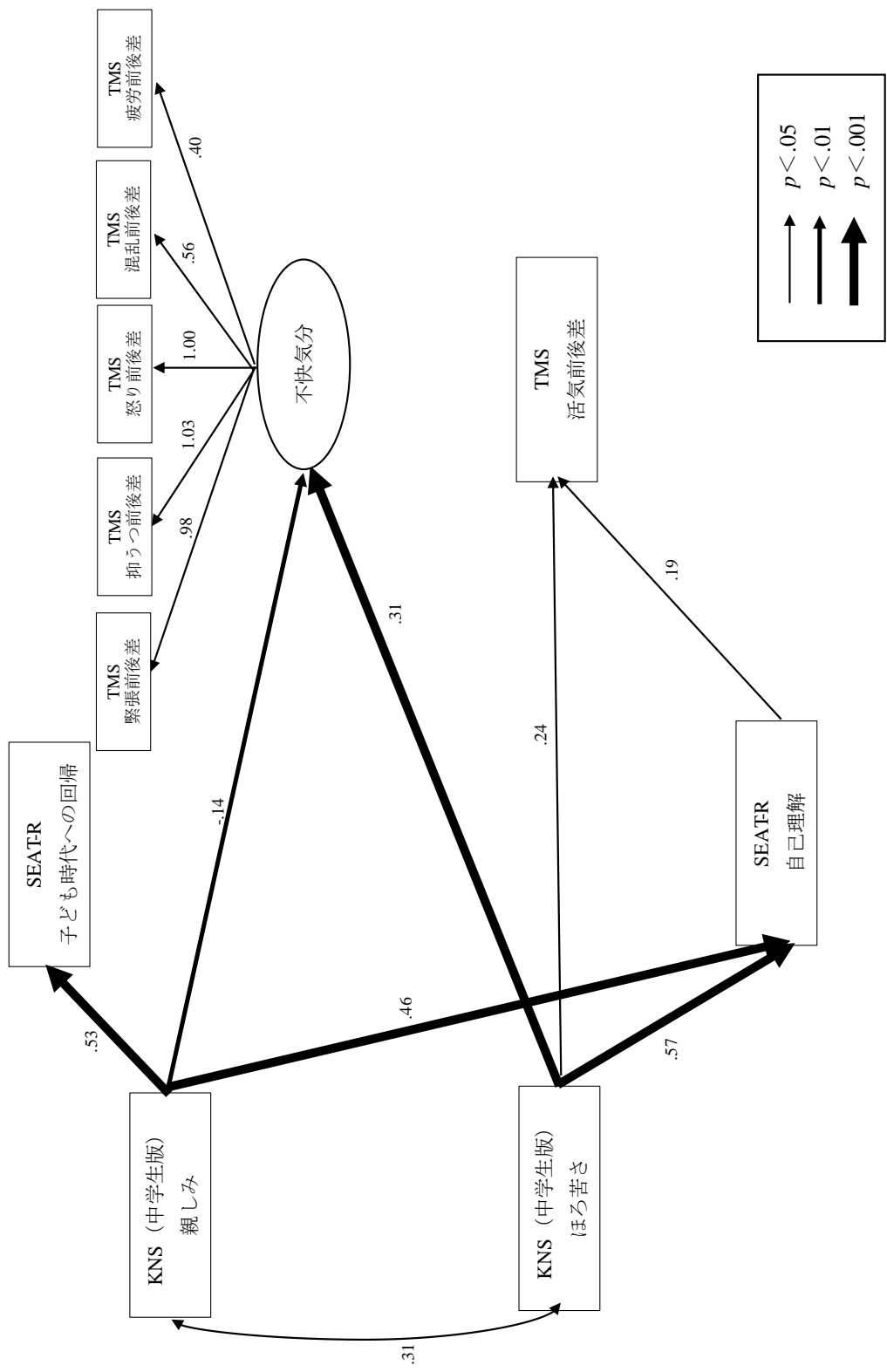


Figure 8-7 work 条件の共分散構造分析の結果

5. 考察

本研究の目的は、青年期前期に着目し、第一に懐かしさに関する尺度を用いて、実際に音楽を聴取した際の懐かしさを検討することであった。また、音楽聴取時の気分や体験も含め、音楽聴取による懐かしさの効果を多面的に検討することであった。さらに、第二に、懐かしい音楽によって喚起された記憶や感情について他者と交流することによる効果を検討することであった。

5-1. 活動条件による懐かしさ感情と体験の差異

music 条件と work 条件において、KNS（中学生版）の各因子の平均値の比較を行った。その結果、『親しみ』は、work 条件より music 条件の方が有意に高いことが示された。一方で、『ほろ苦さ』は、条件間で有意な差が認められなかった。つまり、条件によってほろ苦さの感じ方に変化はないことが示された。music 条件では、他者との交流は設けなかったため、自分の中だけで過去を振り返る体験だったと考えられる。このことから、青年期前期は、自分で過去を振り返る際に過去をよりポジティブに感じやすいと推察される。第 5 章でも同様に、青年期前期は、不快な記憶は自主的に思い出さず、前向きな回想が行われていると推察された。なお、本研究では否定的側面を想起することに抵抗感があつたか測定できていない。今後、記憶や内省の内容の質や、内省の深さなども検討していくことが求められる。

music 条件と work 条件において、SEAT-R の各因子の平均値の比較を行った結果、『自己理解』は、music 条件よりも work 条件の方が有意に高いことが認められた。このことから、懐かしい体験から感じたことを文字にしたり、他者と共有して言語化したりする方が、自己理解が深まると推察される。仲（2008）は、感情を語ることは、内省を促し、体験や出来事への理解を深め、他者との関係を強め、実質的な問題解決にもつながるとしている。このことから、想起された記憶を自分の中で振り返るだけでなく、他者と記憶や感情を共有することが自己理解を深めるうえで重要であると示唆される。『子ども時代への回帰』は、条件間による差は認められなかった。過去への回帰については、語りによって変化はないと考えられる。

5-2. 活動条件と懐かしい音楽聴取による気分の差異

TMS について、活動条件と音楽聴取前後の 2 要因分散分析を行った結果、『抑うつ』と『怒り』、『疲労』に交互作用が認められた。これらは、音楽聴取前後での主効果が認められており、音楽聴取によって有意にネガティブな気分が改善されるが、活動条件によって減り方が異なると考えられる。つまり、work 条件よりも music 条件の方が聴取前後での気分の変化は大きいと考えられる。本研究から、懐かしさを他者と交流するよりも、懐かしい音楽を聴いたときの方が、聴取者が心の内に抱くような『抑うつ』や『疲労』といった内向的なストレスや『怒り』といった外向的なストレスが低減されると推察される。

一方、『緊張』と『混乱』は、交互作用は認められず、音楽聴取前後の主効果が認められた。このことから、音楽聴取によって気分は改善されるが、活動条件によって気分の変化量に有意な差はないと考えられる。『緊張』『混乱』は物事や状況に対して起こる気分の反応だと考えられ、外への意識や思考に関連した気分だと推察される。つまり、音楽聴取によって外的な緊張感や集中力は改善され、懐かしさを振り返る体験による差はないと考えられる。

ポジティブな気分である『活気』については、交互作用が認められず、かつ音楽聴取前後での有意な差は認められなかった。つまり、懐かしい音楽によって活気は変化しないと考えられる。

第 1 章で示したように、音楽聴取における先行研究では、多くの研究でリラックス効果が認められている。本研究においても、廣畑・伊藤（2006）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。

青年期前期の懐かしい音楽の聴取においては、ネガティブな気分が改善されると示唆される。加えて、他者と過去を共有するよりも、自分の中で内省を深める方が、内に抱くストレスが緩和されると考えられる。

ところで、活動条件による主効果が多くの因子で認められた。つまり、TMS の得点が work 条件の方が低かった可能性が考えられる。本研究では、両条件において同一対象者に、music 条件の後に work 条件を実施している。そのため、調査に対する不安感や抵抗感が 2 回目の work 条件の方が緩和されていた可能性が指摘される。今後、カウンターバランスに配慮した研究デザインを構築していくことが課題である。

5-3. 懐かしさ体験が気分を与える影響

(1) music 条件

music 条件では、KNS（中学生版）の『親しみ』が、SEAT-R の『子ども時代への回帰』に正の影響を与え、さらに『子ども時代への回帰』が TMS の『疲労前後差』に負の影響を与えることが示された。あたたかい懐かしさを感じることで、童心に戻る体験ができると考えられる。また、懐かしさ感情が直接的に疲労を下げるのではなく、童心に戻ることで疲労が低下したと考えられる。懐かしい音楽聴取による子ども時代に戻るといった退行は、疲労感などの心気症的な気分が軽減されると示唆される。

KNS（中学生版）の『親しみ』は、TMS の『抑うつ前後差』『怒り前後差』『混乱前後差』に負の影響を与えることが示され、これらの気分を低減させ、不快な感情を緩和すると考えられる。懐かしさはリラックス感を与えるとされている（林・斎藤，2013）。また、特に『親しみ』が沈んだ気分を活性化させるとされており（石井，2014），本研究から先行研究が支持された。青年期前期においては、特に、懐かしさ感情の中でも『親しみ』といったポジティブな懐かしさが不快な気分を落ち着かせると考えられる。

KNS（中学生版）の『ほろ苦さ』は、SEAT-R の『自己理解』のみに正の影響を与えることが示された。懐かしさ感情が喚起されることにより自己への気づきが深まると考えられる。池田・針塚（2015）は、過去に意識が向くことは過去には戻れないというような感傷的な体験だとしている。体験にダイレクトに結びつく音楽を聴くことは、自己への気づきを深めるが、過去を客観的に見ることで『子ども時代への回帰』といった退行を促さない可能性が指摘されている（宇佐美・渡辺，印刷中）。本研究で用いた楽曲は、認知度が高く調査対象者の体験とダイレクトに結びつく楽曲だったと考えられる。本研究においても、懐かしい音楽の聴取によって具体的な過去を思い出してほろ苦さを感じると、童心に戻るような軽快な体験は促されにくく、自己への理解のみが深まると推察される。

本研究で用いた楽曲は個々の経験が影響しすぎないものだと仮定したが、想起された記憶は調査対象者の体験とダイレクトに結びつくものであった可能性が考えられた。寫田（1996）は、大学生を対象に調査を行い、中学高校の懐かしさは記憶内容によって違いがみられ、自伝的記憶の正確さと質的内容は時間経過に左右されることを指摘している。そのため、中学生にとって小学生低学年時の記憶は時間的距離が近かったと推察される。今後は、より時間的距離がある幼少期の楽曲などと比較検討していく必要がある。

さらに、本研究では、『ほろ苦さ』や『自己理解』は、TMS の気分に関連した有意な影響を与えないことが示された。一方で、宇佐美・渡辺（印刷中）は、大学生は認知度が高く懐かしさを感じる音楽を聴取した場合、『ほろ苦さ』が疲労感を高めるとし、ネガティブな過去を思い

出すことによる葛藤によって負担がかかった可能性を示唆している。加えて、大学生は自己を深く内省する中で自己矛盾や葛藤に悩むことが多く（長田・長田，1994），内省の取り組み方は、中学生は関心型・回避型が多く，高校生ぐらいから葛藤型が増えてくるとされている（高坂，2009）。よって，中学生の段階では自己矛盾や葛藤に至るまでの内省には達していないと考えられる。青年期前期の中学生はまだしっかりと内省ができていない未熟な状態ではあるが，上述したように『親しみ』はネガティブな気分を和らげており，自己に関心を持ち始め，まず肯定的な過去を振り返る中で気持ちを整理している段階にあると考えられる。

(2) work 条件

work 条件では，TMS の各因子を観測変数としたモデルにおいては十分な適合度が得られず，潜在変数の『不快気分』とすることで一定の適合度が認められた。そして，懐かしさ感情が潜在変数の『不快気分』に影響を与えていることが示された。このことから，懐かしさ感情は漠然とした不快気分に影響を与えると示唆される。work 条件においては，他者と過去について会話をすることで内省が深まった可能性が考えられる。内省を深めるということは，自己を知ろうとする行為だが，青年期は自己の否定的な側面に注目する傾向があり，否定的な側面に注目したくないと思うことによって，ネガティブな気分を強めると示されている（沢崎・真仁・小玉，1981）。本研究より，内省が深まる際に感じるネガティブな気分は，はっきりと自覚できる気分というより，不明瞭な気分でありもやもやとした不快感だと推察される。青年期前期では，内省を深めることで生じる不快感を分化することができず，漠然とした嫌な気分としてしか感じられなかったと考えられる。

KNS（中学生版）の『親しみ』は SEAT-R の『子ども時代への回帰』と『自己理解』に正の影響を与え，潜在変数の『不快気分』に負の影響を与えることが示された。音楽によって喚起された記憶や感情を共有する際も，ポジティブな懐かしさは退行や自己理解を促し，ネガティブな気分を緩和することができると考えられる。これは，music 条件における『親しみ』が与える影響と類似した結果である。つまり，想起された懐かしさの表現方法に関係なく，懐かしい音楽を聴取することは，自己理解や退行を促し，ネガティブな気分を改善すると考えられる。しかし，music 条件では，『親しみ』が TMS の不快気分に対して各因子に影響を与えており，work 条件では，『不快気分』と定義した潜在変数を低下させていることが示された。つまり，work 条件では漠然とした不快な気分を低下させていると示唆される。

一方，KNS（中学生版）の『ほろ苦さ』は，TMS の潜在変数『不快気分』に正の影響を与えることが示された。これは負の値であった『不快気分』の変化の幅が小さくなっているこ

とを示しており、つまり不快な感情の低下が緩やかになったと考えられる。このことから、他者と共有することでより具体的な振り返りに繋がり、否定的側面への直面にエネルギーを必要とし、不快感情が低下しづらくなった可能性が考えられる。『ほろ苦さ』に関しても、漠然とした不快気分に影響を与えていると考えられる。

ところで、Table 8-5 で示したように、条件間で『ほろ苦さ』の得点には有意な差は認められなかった。つまり、活動条件によってほろ苦さの程度に変化はないが、もたらされたほろ苦さの質が異なる可能性が推察される。work 条件という他者と交流することで、より気分が動かされるようなほろ苦さに直面したと考えられる。語りは、他者に語ることで「現在」に意識が向きやすく、「過去」と心理的距離をとることができる（池田・針塚，2015）。青年期前期では、他者と話をしながら過去を振り返ることで、自分を評価するような現在への意識が高まったと推察され、音楽聴取のみでは促されなかったほろ苦さを体験したと考えられる。

さらに、『ほろ苦さ』は SEAT-R の『自己理解』を介すると TMS の『活気』に正の影響を与えることが示された。前後差が負の値であった『活気』に正の影響を与えるということは、『活気』が低下する変化の幅が小さくなっていると考えられる。つまり、『ほろ苦さ』というネガティブな懐かしさを感じた場合、自己理解が深まることで低下するポジティブな気持ちの変化が緩やかになると考えられる。懐かしさは生々しい感情を緩やかに捉えさせるとされているが（林・齋藤，2013）、『自己理解』という適応的な回想が行われた場合には、ポジティブな気分の低下の幅が小さくなり、緩やかな変化になると考えられる。上述したように、自己理解などの体験が得られない場合は、非適応的な回想となり、不快気分を低下させにくくなることが示された。自己注目には、適応的な自己注目である自己内省と、非適応的な自己注目である自己反芻の2種類があり、アイデンティティの中でも自己斉一性・連続性と対他的同一性の高さは自己反芻を抑制するとされている（出井・津川，2018）。自己斉一性・連続性とは、「自分が自分であるという一貫性を持っており、時間的連続性を持っているという感覚」であり、対他的同一性とは、「他者からみられているであろう自分自身が、本来の自分自身と一致しているという感覚」である（谷，2001）。加えて、小学6年生から大学生までを対象とした研究で、低い年齢段階において、自己注目的な自己評価機能と他者依存的な自己評価機能が独立しておらず、分化が不完全だとされている（中山，2007）。つまり、青年期前期の中学生は、自己斉一性・連続性や対他的同一性が低く、非適応的な自己注目を抑制する力は未熟だと考えられる。そのため、ほろ苦い懐かしさを感じた際に、適応的な回想と非適応的な回想が行われる場合があり、それらによって気分も大きく左右されることが推察される。つまり、自己の否定的側面を感じることで気分が揺れ動く可能性が考

えられる。

Table 8-7 で示した分散分析の結果からは、『活気』が音楽聴取前後での差は認められなかった。しかし、自己理解を介することで活気の変化量が変化することが示され、『活気』には懐かしい音楽を聴取した際の体験が重要だと考えられる。今後、懐かしい音楽がもたらす体験について様々な視点から研究を行い、体験と心理的効果の関連を検討していくことが求められるだろう。

自己理解について、周囲との相互的な関係ややりとりを通して、自分自身を受容的にとらえていくことが肯定的な自己理解につながるとされている（滝吉・田中，2009）。また、適応的な自己内省はアイデンティティの確立につながるとされ（出井・津田，2018）、アイデンティティの確立の過程には、自己理解が重要である。よって、青年期前期にとって、回想をして懐かしさを感じることで、他者とやりとりをしながら自己を振り返るという作業は重要であると考えられる。本研究は、調査対象者が中学 1 年生のみだったことが課題であり、回想を繰り返していくことでの変化は検討できていない。青年期の各学年群での調査や、縦断的調査を積み重ね、懐かしさの感じ方と自己理解、さらにアイデンティティ確立への発達的变化を検討していくことが求められる。

引用文献

- Blais-Rochette, C., & Miranda, D. (2016). Music-evoked autobiographical memories, emotion regulation, time perspective, and mental health. *Musicae Scientiae*, 20, 26–52.
- 出井 壮二郎・津川 律子 (2018). 青年期におけるアイデンティティの確立と自己注目の方法および抑うつとの関連について 日本心理学会大会発表論文集, 82, 2PM-045.
- 福島 脩美・田中 勝博・角山 富雄・張替 裕子・松田 修・森 美保子・豊嶋 舞子 (2008). 過去と最近の出来事の回想におけるツールとしての書記, 描画, 対話の感情効果 目白大学心理学研究, 4, 1-10.
- 林 美都子・斎藤 英基 (2013). 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.
- 廣畑 智恵子・伊藤 智 (2006). 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.
- 池田 恭子・針塚 進 (2015). 表現様式の違いが懐かしさ体験に伴う情動と身体感覚に与える影響についての検討 九州大学心理学研究 九州大学大学院人間環境学研究院紀要, 16, 17-24.
- 石井 あゆ美 (2014). 音楽に対する懐かしさ感情の多面的側面がポジティブ感情喚起に及ぼす効果 生老病死の行動科学, 17-18, 15-23.
- 加藤 大樹・今村 友木子・仁里 文美 (2014). 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, 1, 1-6.
- 高坂 康雅 (2009). 青年期における内省への取り組み方の発達的变化と劣等感との関連 青年心理学研究, 21, 83-94.
- 三善 晃 (2005a). 小学音楽 おんがくのおくりもの1 教育出版.
- 三善 晃 (2005b). 小学音楽 音楽のおくりもの2 教育出版.
- 文部科学省 (2017). 中学学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説——音楽編—— 文部科学省.
- 中山 留美子 (2007). 児童期後期・青年期における自己価値・自己評価を維持する機能の形成過程——自己愛における評価過敏性, 誇大性の関連の変化から—— パーソナリティ研究, 15, 195-204.
- 野村 晴夫 (2008). 自己を語ることと想起すること——心理療法場面を手掛かりとしたその機能関連の探索—— 心理学評論, 51, 99-113.
- 長田 由紀子・長田 久雄 (1994). 高齢者の回想と適応に関する研究 発達心理学研究, 5, 1-10.

- 沢崎 達夫・真仁田 昭・小玉 正博 (1981). 青年期における自己認知と自己受容に関する研究 (1) 教育相談研究, 19, 43-60.
- 柴田 (小林) 麻美・岩永 誠 (2009). 高齢者が懐かしさを感じる音楽が引き出す回想内容と気分との関係 日本音楽療法学会誌, 9, 136-143.
- 寫田 久美 (1996). 音楽に対する懐かしさと自伝的記憶における感情価との関係 日本教育心理学総会発表論文集, 38, 403.
- 寫田 久美 (1997). 音楽に対するなつかしき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.
- 杉森 絵里子・松田 憲・楠見 孝 (2018). 自伝的記憶語り時の聞き手の態度がなつかしさに及ぼす影響 日本認知心理学会発表論文集, 18.
- 瀧川 真也・鴨野 元一・仲 真紀子 (2007). 「懐かしさ」が自伝的記憶の想起に及ぼす影響——懐かしい音楽を用いて—— 日本心理学会大会発表論文集, 71, 3PM051.
- 滝吉 美知香・田中 真理 (2009). 思春期・青年期における自己理解——自己理解モデルを用いて—— 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 57, 299-320.
- 谷口 高士 (1995). 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.
- 谷 冬彦 (2001). 青年期における同一性の感覚の構造——多次元自我同一性尺度 (MEIS) の作成—— 教育心理学研究, 49, 265-273.
- 坪井 寿子 (2016). お菓子の自伝的記憶における対人的状況——感情からの検討—— 東京未来大学研究紀要, 9, 127-136.
- 徳田 完二 (2011). 一時的気分尺度 (TMS) の妥当性 立命館人間科学研究, 22, 1-6.
- 宇佐美 桃子・渡辺 恭子 (印刷中). 青年期女子の音楽聴取における認知度と感情体験の関連——懐かしきの観点からの検討—— 音楽療法学会東海支部紀要
- 渡辺 恭子 (2011). 音楽療法総論 風間書房.

第9章 総合考察

1. 懐かしさの因子構造の年代間比較

理論編では、第1章において懐かしさに関する先行研究を概観した。その中で、懐かしさとは正負の情動感情が融合し（今野・上杉，2003）、複数の感情要素からなる複合的な感情であること（寫田，1997）が示されている。加えて、尺度構成を行った研究からも懐かしさは複数の感情要素から成り立っていた（e.g. 瀧川・仲，2008；池田・針塚，2015）。懐かしさに関する研究は青年期から老年期まで幅広く行われていることを踏まえ、様々な年代で懐かしさの要素を検討することが重要であると考えられた。そこで、実践編では第4章から第6章にかけて懐かしさの因子構造を検討した。

その結果、青年期前期では『親しみ』『ほろ苦さ』、青年期後期では『親しみ』『ほろ苦さ』『せつなさ』、中年期では『親しみ』『ほろ苦さ』『おかしさ』『懐古感情』の要素が導き出された。懐かしさはどの年代においてもポジティブ感情とネガティブ感情などの複合的な要素から成り立っていることが示された。また、年代が上がるにつれて懐かしさに伴う感情は分化されていくと考えられる。

『親しみ』はすべての年代でみられ、最も懐かしさを規定する感情要素は『親しみ』であるという先行研究（寫田，1997）を支持している。しかし、各年代で意味合いが若干異なると推察される。青年期前期では、回想した出来事からの時間の幅が小さく、少し前の自分を魅力的で可愛らしく思う気持ちと気恥ずかしさが融合されたような因子であると考えられる。青年期後期では、昇華された記憶に対するポジティブな感情であると考えられる。中年期では、青年期後期の『せつなさ』に含まれる「愛しい」「恋しい」がみられ、過去を大事に思うことができるようになっていくと考えられる。

『ほろ苦さ』もすべての年代でみられたが、先行研究では考察されていない要素である。これは、具体的な過去を追体験したことによって生じた懐かしさであると考えられる。青年期では直接的な辛さや痛みをほろ苦さとして感じており、中年期は反省や後悔といった儂いほろ苦さを感じていると推察された。

一方、『せつなさ』は青年後期のみにもみられた。これは過去への喪失感と現在への充実感を反映した感情であり（Holak & Havlena，1998）、過去への包括的なイメージに対するアンビバレント感情だと示唆される。青年期後期では、過去の記憶を客観的に捉えることが難しく、過去へのイメージに巻き込まれることで気持ちを分化できずアンビバレント感情を抱くと推察される。前述したように中年期の抱く愛しさや恋しさは大事に思うことであると考えられるが、青年期後期では過去に浸るような切なさとして感じていると考えられる。

『おかしき』と『懐古感情』は中年期のみでみられた。『おかしき』は、経験からの長い時間的空白だと示されており（石井，2014），中年期は思い出される過去の出来事からの時間の幅が長く，距離を保つことで感じられると考えられる。『懐古感情』についても，古き良き時代にあこがれる（楠見・杉森・松田，2008）に類似する因子であり，『おかしき』と同様に記憶から一定の距離を保つことで過去を良いものとして捉え，思いをはせることができるかと推察される

以上より，青年期前期は未だ過去を包括的に捉えることは難しく，1つ1つの具体的な出来事に向き合っており，喚起される懐かしき感情も未分化な状態だと考えられる。青年期後期になると，自分の経験を統合的に捉えるようになると考えられる。一方で抱く過去のイメージに対しては切なさも感じ，喪失感と充実感という様な相反する感情に葛藤しながら自己を見つめていく時期だと考えられる。中年期では，過去と距離を保ち客観的に捉える力がつき，おもしろおかしく思いをはせるような懐かしきも抱くようになると推察される。つまり，年齢とともに記憶の回想のされ方が変化していき，それに伴い喚起される懐かしき感情も変化していくと考えられる。

2. 懐かしさと心理社会的発達課題の関連

理論編では、第 1 章において年代によって懐かしさや自伝的記憶の受け止め方には共通点や相違点があることが明示された。懐かしさに機能として「ポジティブ感情」「自己肯定感の維持・向上」「社会的つながりの強化」「人生の意味づけ」が提唱されている (Sedikides et al., 2008)。これらの懐かしさの機能は、年齢とともに上昇していき、生活満足度にも影響を与えることが示されている (楠見, 2020)。加えて、懐かしさの喚起に伴う回想の機能についても、年代ごとに特徴があることが明らかにされている (e.g.長田・長田, 1998; 野村・橋本, 2001)。第 3 章で述べたように音楽が喚起する自伝的記憶 (MEAMs) について、青年期はネガティブな記憶に固着することで幸福感を妨げることが示された (Blais-Rochette & Miranda, 2006)。一方、老年期では懐かしい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が示された (奥田他, 2017)。よって、年代によって懐かしさの機能は異なると推察される。また、「自己肯定感の向上」や「人生への意味づけ」といった各年代の発達課題と関連する機能を有していることから、生涯発達の視点から懐かしさと心理社会的発達課題の関連を検討することが重要である。

実践編では、第 5 章で青年期前期と第 6 章で中年期において、生涯発達の視点から Erikson の心理社会的発達課題が懐かしさの要素に与える影響について検討を行った。青年期前期では、『自主性』という自分自身をコントロールできる感覚を抱くことができるようになることで、『親しみ』という過去の自分に親しみを持つ懐かしさを感じることができると示唆された。また、特にあたたかい懐かしさを感じるのがアイデンティティの確立に影響を与えていた。さらに、あたたかい懐かしさが回想の頻度に影響を与えていた。中年期では、特に『信頼性』『親密性』といった他者と関連する発達課題を達成しているほど適切な距離を保った状態で懐かしさを感じられることが示唆された。中年期も同様にあたたかい懐かしさが回想の頻度に影響を与えていた。

これらの考察から、発達課題を達成し適切な自己像を確立できることで前向きに懐かしさを感じられると推察される。また、その前向きであたたかい懐かしさを感じるほど回想の頻度が高まり、自己を見つめる意識も促されると考えられる。

ところで、その年代の発達課題である青年期前期の『勤勉性』と中年期の『生殖性』は懐かしさに与える影響が認められなかった。達成された発達課題が懐かしさに影響を与えると考えられる。つまり、向き合っている渦中の課題は不安定であり、懐かしさに影響を与え難かったと推察される。

3. 事例による質的検討からみる懐かしさの感じ方の過程

前述したように、年代ごとに懐かしさの要素が異なり、懐かしさの質が異なっていた。また、懐かしさと心理社会的発達課題は密接に関わっており、懐かしさの機能についても年代ごとに特徴があると推察された。実践編の第7章では懐かしさの想起時に記述された自由記述の回答を事例として取り上げ、懐かしさの質と各年代の特徴について考察を行った。ここでは、各年代の特徴を改めてまとめると共に世代間の比較を行いながら考察する。

青年期前期では、エリクソン心理社会的発達課題目録検査 (EPSI) の得点が高い事例は、自己に関するポジティブな振り返りをするとともにあたたかい懐かしさを感じる事が示された。EPSI の得点が低い事例では、ポジティブ以外のエピソードも想起され、懐かしさの『親しみ』と『ほろ苦さ』を同程度感じる事が示された。EPSI は自己記入式の質問紙であるため主観的な自己評価とも捉えられる。青年期前期では、葛藤を伴うような内省が未だ行われておらず自己評価も傷つけられていない者もいれば、ポジティブとネガティブな過去を振り返ることで自己に向き合い始め自己評価が低くなる者がいるなど、個人差が大きいと推察される。ネガティブな出来事に対しては「ありのままの受容と自己成長」、ポジティブな出来事に対しては「新視点の獲得」に関わる意味を見出すことがアイデンティティ発達において重要であるとされている (渡邊, 2020)。青年期前期では、ポジティブな過去を受け入れ自己への関心を高めるといったはじまりの段階であり、少しずつネガティブな面にも向き合っていく、懐かしさのポジティブとネガティブの両側面を見つめていくが大切であると考えられる。また、相反する感情を抱きやすいとされているように (加藤, 1991), 『親しみ』と『ほろ苦さ』に感情を二分することで自己評価も低下する時期である可能性が推察され、臨床場面でも留意する必要がある。

青年期後期では、EPSI が高い場合も不安定な場合も自伝的記憶に関連した記述が見られず、「曲」「写真」「駄菓子」といった自伝的記憶を喚起するような刺激について記述されていた。自伝的記憶を想起することへの抵抗感と捉えられる可能性もあるが、健全な自己意識を持っている場合は外に表出するのではなく自分の心の中で内省を深めている可能性も考えられる。青年期後期は親友にはよく自己開示を行うことが示されており (永江・田畑, 2015), 親密な関係の他者と内省を深めていく時期だと推察される。一方、青年期前期では「小学生の頃」「幼稚園の頃」など具体的なエピソードが記述されていた。青年期後期では『せつなさ』という過去へのイメージから喚起される懐かしさを感じられるように、過去を包括的に捉え始めているとも考えられる。

中年期では、EPSI の得点が高い、つまり自己意識を確立できている人は過去を俯瞰してみることができあたたかく情緒的な懐かしさを感じる事ができると推察される。特に関

係する他者について記述されていることが特徴的である。ところで、中年期は青年期後期と比較して、再び具体的なエピソードが記述されていた。特に、時期や状況、人物などより読み手がイメージを広げやすい記述が多く、情緒的な印象を受ける。前述したように、中年期になると『おかしさ』『懐古感情』を抱くことができるように、回想の質も豊かになり、過去から適切な距離を持ち客観的に自己を振り返ることができるようになると考えられる。一方で EPSI の得点が低い場合は、自己イメージが不安定なため過去を受け入れ難く、具体的な過去を記述したりポジティブな懐かしさを感じたりすることに抵抗感があると考えられる。よって、発達課題を達成する過程の中で、自己像や他者との親密な関係という基盤を作ることが、自分を受容していく上で重要であると推察される。

以上の考察から、青年期前期は過去の 1 つ 1 つの具体的な出来事に向き合っている時期であると考えられる。また、自分の過去へ親しみを持って受け入れる準備期であるとともに、自己へ向き合い始めると気持ちが巻き込まれ両価的な感情が渦巻き、自己像が不安定になる時期だと考えられる。青年期後期になると、自分の経験を統合的に捉えられるようになるが、具体的なエピソードは安心した関係性でないと表出されにくいと考えられる。また、過去を適切な距離を保つことは難しく、アンビバレントな感情を抱きやすいと考えられる。中年期になると、発達課題を達成し自己や他者へ安定した信頼感がある場合は、過去に対して適度な距離を保ち客観的に振り返ることができるようになると考えられる。回想の質も豊かで情緒的になり、一見悲観的な回想が行われている場合もありのままの自分として受け入れて回想をすることができるようになると推察される。

野村 (2002) は、老年期について『同一性』以降の発達課題を未達成な場合は、人生を整理統合する途上にあり否定的な経験の情緒的な側面に巻き込まれ、生々しい情緒を経験している可能性があるとし唆している。『同一性』の課題に向き合う青年期では、過去を振り返ることで生じる感情に巻き込まれるために、前期頃には複雑な感情を抱えることができずに否定的になり、後期頃にはアンビバレントな感情に葛藤を抱くと推察される。その中で、発達課題達成とともに自己受容ができると、中年期には客観的に自分を見つめて過去に思いをはせることができるようになるのであろう。これらから、発達課題と懐かしさは互いに密接な関係にあり、人生を統合していく上で懐かしさは重要な役割を果たすと考えられる。ところで、回想法は主に老年期の対人援助法で、高齢者を対象にした研究が主であるとされている (楠見, 2014)。懐かしさはどの年代においても日常的に感じる感情であることを踏まえ、今後も生涯発達の視点で研究を行っていくことは重要であると示唆される。

4. 懐かしい音楽の聴取に伴う感情体験

理論編では第 2 章において、音楽聴取することは特にストレス低減とリラックス効果があることが示された。また、音楽の特徴や聴取者の特徴によって効果が異なることが示唆された。第 3 章では懐かしい音楽に焦点を当て研究を概観した。特に、懐かしい音楽と自伝的記憶に関する研究では、内的な感情が喚起されることが示唆されている。加えて、懐かしさ研究と同様に、懐かしい音楽の聴取においても懐かしさの有無という単一的な観点ではなく懐かしさの要素の視点を取り入れることが有用だと示唆された。

実践編では、第 8 章において青年期前期を対象に懐かしい音楽を聴取した際の体験を検討した。また、懐かしい音楽によって喚起された記憶や感情について他者と交流することによる効果を検討した。その結果、懐かしい音楽聴取のみを行う条件 (music 条件) と懐かしい音楽聴取に加え他者と交流するワークを行う条件 (work 条件) の双方で、懐かしさの『親しみ』は体験の『子ども時代への回帰』と『自己理解』を高め、ネガティブな気分を低減することが示された。第 8 章においても、懐かしい音楽はストレス低減と内的な感情が喚起されるという先行研究を支持する結果となった。特に本論文において懐かしさの『親しみ』というポジティブな側面によって促されることが明らかになったことは、懐かしさの要素によって機能が異なる可能性を示唆している。

懐かしさの『ほろ苦さ』は、music 条件では『自己理解』のみを高め、work 条件では不快気分の低下幅を小さくする一方で『自己理解』を介することで『活気』の変化を緩やかにすることが示された。つまり、懐かしさのネガティブな側面は他者へ語ることに大きく影響され、適応的に内省することが重要であると考えられる。ネガティブな経験に意味づけをする作業では、肯定的意味をうまく見いだすことができればアイデンティティの発達が促進されると推察されている (渡邊, 2020)。第 5 章や music 条件で示されたように、青年期前期の自主的な回想はポジティブな面に着目しやすと考えられる。これらのことから、ダイレクトに過去を振り返るよう促すのではなく、懐かしい音楽という刺激をクッションとして過去を回想し、ネガティブな面も含めた自分を他者に語ることで自己理解を深めることが重要であると推察される。

懐かしい記憶を他者に語る際、他者が共感的な場合は語る時間が長くなり、語った事柄に対して、より懐かしくポジティブな印象を持つことが明らかにされている (杉森・松田・楠見, 2018)。また、自伝的記憶に対してネガティブ感情を抱く人と記憶を共有した人は、相手に対してネガティブな印象を持つと推察している (杉森・楠見, 2021)。以上のことから、単に他者へ語るだけでなく、共感的に受け止めてもらうことが重要であると考えられる。他者へ語ることで、鏡のような役割となり自己を再認識することができ、語りを共感的に受容

してもらうことで、自己を肯定的に受け止めることができると推察される。懐かしい記憶をポジティブに受けてもらうことが懐かしさの機能をより促進する可能性が考えられ、今後検討していくことが求められる。

5. 今後の課題

懐かしさの因子構造の検討では、第4章から第6章かけて年代ごとに懐かしさの要素と年代の特徴を検討した。瀧川・仲（2014）は18歳～88歳までに調査を行い、懐かしさはどの年代においても一定の構造を有していると考察しており、本論文では異なる結果が得られた。瀧川・仲（2014）は、年代を分けることなく因子分析を行い、因子得点を比較し検討を行っており、本論文と研究デザインが異なる。今後、対象者を広げたり研究デザインを模索したりし、KNSを活用した研究を重ねて懐かしさの年齢による変化を検討していきたい。

第5章と第6章では、心理社会的発達課題が懐かしさを介して懐かしさや回想の頻度に影響を与えるという仮説のもと検討を行なった。しかし、青年期の発達課題であるアイデンティティの確立は中年期においても課題となり、真の確立に大きな影響をもたらす時期だとされている（岡本，1985；清水，2008）。加えて、畑野他（2020）も成人期初期においてアイデンティティに困難を抱える者がいることを指摘しており、職業アイデンティティなどが関係していることを示唆している。そのためアイデンティティは青年期で確立されるのではなく、その都度生じる課題の中で揺らぎながら年齢とともに成長し、真の確立に向かっていくと考えられる。第5章で懐かしさが『同一性』に影響を与えていた点や、直面した課題である『勤勉性』『生殖性』が懐かしさに影響を与えていなかった点からも、懐かしさが発達課題に影響を与えるという視点での調査も必要だと考えられる。今後は懐かしさがアイデンティティやそれに関連する自己受容などに与える効果を検討していくことが重要である。また、本論文は横断研究であることが課題である。懐かしさの機能や発達課題の変化の理解を深めていくためには、長期的な縦断研究が求められる。

第7章では自由記述をもとに事例を取り上げ、懐かしさの質について検討を行った。アイデンティティの達成には自伝的記憶の想起回数や、その記憶の重要度よりも、その自伝的記憶がどのような機能を有しているかが重要であると示されている（中村・瀧川，2018）。本研究からも、懐かしさの質と心理社会的発達課題は密接な関係にあることが示され、先行研究を支持する結果となった。しかし、このような回想内容を質的に検討した研究は未だ少ない。今後、より幅広い対象者に調査を行い、質的研究を積み重ねていくことが重要である。さらに、本論文では、すべて自由記述で調査を行った。野村（2008）は、自己を想起することと語ることの共通性と異質性をまとめている。自己を語ることは、聞き手との関係性が影響し、時として過去の経験の記憶やその意味に変容をもたらす可能性を指摘している。今後臨床場面に応用していくためにも、自由記述による想起だけではなく、過去の語りと比較や聞き手との関係性を検討していくことが求められる。

第8章は、調査対象者が青年期前期に限定されていることが課題である。青年期後期を対

象とした研究では、懐かしい音楽聴取のみで『ほろ苦さ』が疲労感を高めることが示され、ネガティブな過去を思い出すという葛藤によって負担がかかった可能性示唆されている（宇佐美・渡辺，印刷中）。前述したように，青年期前期の自主的な回想は未熟であるという年代の特性がある。加えて，青年期前期は自己をさらけ出せる第一の相手は親であり，親と共有する話題を通じて自己の存在を確たるものに行っていることが多いとされている（渋谷・伊藤，2004）。自己開示は青年期前期ごろから親から友人へと移行していき（渋谷・伊藤，2004），青年期後期には親友など心理的に距離の近い人に自己開示するようになるとされている（榎本，1997；永江・田畑，2015）。今後様々な年代によって調査を重ね，さらに語りの際の聞き手に着目するなど臨床現場を視野に入れた研究も重要である。

引用文献

- Blais-Rochette, C., & Miranda, D. (2016). Music-evoked autobiographical memories, emotion regulation, time perspective, and mental health. *Musicae Scientiae*, 20, 26–52.
- 榎本 博明 (1997). 自己開示の心理学的研究 北大路書房.
- 畑野 快・杉村 和美・中間 玲子・溝上 慎一・都筑 学 (2020). 青年期・成人期初期におけるアイデンティティの発達傾向と人生満足感の関連——大規模横断調査に基づく検討—— 発達心理学研究, 31, 26-36.
- Holak, S. L., & Havlena, W. J. (1998). Feelings, fantasies, and memories: An examination of the emotional components of nostalgia. *Journal of Business Research*, 42, 217–226.
- 池田 恭子・針塚 進 (2015). 表現様式の違いが懐かしさ体験に伴う情動と身体感覚に与える影響についての検討 九州大学心理学研究：九州大学大学院人間環境学研究院紀要, 16, 17-24.
- 石井 あゆ美 (2014). 音楽に対する懐かしさ感情の多面的側面がポジティブ感情喚起に及ぼす効果 生老病死の行動科学, 17-18, 15-23.
- 加藤 隆勝 (1991). 青年期の意識構造——その変容と多様化—— 誠信書房.
- 今野 義孝・上杉 喬 (2003). 懐かしさの感情体験に及ぼす動作法による快適な心身の体験の効果——脳波の快適度と感情イメージ尺度による検討—— 人間科学研究, 25, 63-72.
- 楠見 孝 (2014). なつかしさの心理学——思い出と感情—— 誠信書房.
- 楠見 孝 (2020). なつかしさ傾向性と加齢がなつかしさの機能に及ぼす影響 日本認知心理学会発表論文集, 4.
- 楠見 孝・杉森 絵里子・松田 憲 (2008). ノスタルジア喚起 CM が広告認知と消費行動に及ぼす効果 日本認知心理学会発表論文集, 18.
- 永江 誠司・田畑 里那 (2015). 青年期における「個」と「関係性」のアイデンティティ発達と自己開示との関連 福岡教育大学紀要 第六分冊 教育実践研究編, 64, 1-7.
- 長田 由紀子・長田 久雄 (1994). 高齢者の回想と適応に関する研究 発達心理学研究, 5, 1-10.
- 中村 友理香・瀧川 真也 (2018). 自伝的記憶の想起における記憶の重要度と想起回数がアイデンティティの達成に及ぼす影響 日本心理学会大会発表論文集, 82, 1PM-059.
- 野村 晴夫 (2002). 高齢者の自己語りと自我同一性との関連——語りの構造的整合・一貫性に着目して—— 教育心理学研究, 50, 355-366.

- 野村 晴夫 (2008). 自己を語ることと想起すること——心理療法場面を手掛かりとしたその機能関連の探索—— 心理学評論, 51, 99-113.
- 野村 信威・橋本 宰 (2001). 老年期における回想の質と適応との関連 発達心理学研究, 12, 75-86.
- 岡本 祐子 (1985). 中年期の自我同一性に関する研究 教育心理学研究, 33, 295-306.
- 奥田 淳・橋本 顕子・鈴木 佑典・鳥塚 亜希・上平 悦子・軸丸 清子 (2017). 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——懐メロを用いた回想法による介入の評価—— 日本看護研究学会雑誌 40, 1-15-1-23.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 304–307.
- 渋谷 郁子・伊藤 裕子 (2004). 中学生の自己開示——自己受容との関連で—— カウンセリング研究, 37, 250-259.
- 寫田 久美 (1997). 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.
- 清水 紀子 (2008). 中年期のアイデンティティ発達研究——アイデンティティ・ステータス研究の限界と今後の展望—— 発達心理学研究, 19, 305-315.
- 杉森 絵里子・楠見 孝 (2021). 懐かしい自伝的記憶の共有が会話や相手の印象に及ぼす影響 日本認知心理学会発表論文集, 67.
- 杉森 絵里子・松田 憲・楠見 孝 (2018). 自伝的記憶語り時の聞き手の態度がなつかしさに及ぼす影響 日本認知心理学会発表論文集, 18.
- 瀧川 真也・仲 真紀子 (2008). 懐かしさ尺度作成の試み 日本心理学会大会発表論文集, 726.
- 瀧川 真也・仲 真紀子 (2014). 懐かしさ感情の構造と発達的特徴の検討 日本心理学会大会発表論文集, 78, 2AM-1-081.
- 宇佐美 桃子・渡辺 恭子 (印刷中). 青年期女子の音楽聴取における認知度と感情体験の関連——懐かしさの観点からの検討—— 音楽療法学会東海支部紀要
- 渡邊 ひとみ (2020). 青年期のアイデンティティ発達とネガティブ及びポジティブ経験に見出す肯定的意味 心理学研究, 91, 105-115.

謝辞

調査の実施にあたり，本研究の調査にご協力いただきました皆様に厚く御礼申し上げます。本研究の主旨をご理解いただき，調査を快く引き受けてくださった先生方に感謝の意を表します。

本研究をまとめるにあたり，貴重なご指導とご助言をいただきました金城学院大学川瀬正裕教授に深く感謝いたします。

また，金城学院大学加藤大樹教授には長年にわたり多大なご指導を賜り，ひとかたならぬお世話になりました。ありがとうございました。

そして，いつも丁寧で優しいご指導で温かく支えてくださいました金城学院大学渡辺恭子教授に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

資料

資料 1	第 4 章	本調査の質問紙
資料 2	第 5 章	本調査の質問紙
資料 3	第 6 章	本調査の質問紙
資料 4	第 8 章	本調査の質問紙
資料 5	第 8 章	本調査のワークシート

懐かしさ体験に関する調査

資料 1

本日は、修士論文のための調査にご協力いただき、ありがとうございます。
この調査は、懐かしさ体験を調べるために行うものです。
正しい答えや、間違った答えというものはありません。深く考えず、思った通りに答えてください。
この調査は2つのパートで構成されています。また、表紙を合わせて5枚からなっていますので、乱丁・落丁等がありましたら申し出てください。
結果は統計的に処理され、個人の回答を問題にすることはありません。
携帯の電話番号、誕生日の情報は、データの対応を確認する目的のみで使用します。
また、調査結果は、修士論文以外の目的に使用することはありません。
何か気になることがあれば、お尋ねください。

金城学院大学大学院 人間生活学研究科 人間発達学専攻
渡辺ゼミ 1年 宇佐美桃子
u1715001@kinjo-u.ac.jp

学部

学科

携帯電話の番号の下4桁（例：090-1234-5678 は 5678）：

誕生日（例：3月1日生まれは 0301）：

歳

I.“懐かしさ”についておたずねします。

あなたが“懐かしい”と感じることはどのようなことですか。また、あなた自身が経験した懐かしい記憶にはどのようなものがありますか。できるだけ詳しく思い浮かべてください。その内容について以下の空欄に記述してください。(全ての空欄を埋める必要はありません)

II.“懐かしさ”に伴う感情についておたずねします。

あなたは、懐かしさを感じたときにどのような気持ちになりますか。また、「懐かしさ」といわれたときに思い浮かべる感情語にはどのようなものがありますか。

以下の項目について、もっともあてはまると思うところに○をつけてください。

	ま っ た く 感 じ な い	あ ま り 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ る	や や 感 じ る	強 く 感 じ る
1. たのしい	1	2	3	4	5	6
2. 照れ臭い	1	2	3	4	5	6
3. 心がひかれる	1	2	3	4	5	6
4. 親しみのある	1	2	3	4	5	6
5. こちよい	1	2	3	4	5	6
6. なじみがある	1	2	3	4	5	6
7. おかしい	1	2	3	4	5	6
8. せつない	1	2	3	4	5	6
9. 愛しい	1	2	3	4	5	6
10. しみじみとした	1	2	3	4	5	6
11. 恋しい	1	2	3	4	5	6

	ま っ た く 感 じ な い	あ ま り 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ る	や や 感 じ る	強 く 感 じ る
12. うれしい	1	2	3	4	5	6
13. ほのぼのとした	1	2	3	4	5	6
14. 古くさい	1	2	3	4	5	6
15. 優しい	1	2	3	4	5	6
16. あの頃に戻りたい	1	2	3	4	5	6
17. 面白い	1	2	3	4	5	6
18. さみしい	1	2	3	4	5	6
19. あたたかい	1	2	3	4	5	6
20. 微笑ましい	1	2	3	4	5	6
21. ほっとする	1	2	3	4	5	6
22. 悲しい	1	2	3	4	5	6
23. 苦しい	1	2	3	4	5	6
24. 穏やかな	1	2	3	4	5	6

	ま っ た く 感 じ な い	あ ま り 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ る	や や 感 じ る	強 く 感 じ る
25. つらい	1	2	3	4	5	6
26. 恥ずかしい	1	2	3	4	5	6
27. 明るい	1	2	3	4	5	6
28. むなしい	1	2	3	4	5	6
29. ドキドキする	1	2	3	4	5	6
30. 悔しい	1	2	3	4	5	6
31. 落ち着く	1	2	3	4	5	6
32. ほがらかな	1	2	3	4	5	6

以上で質問は終わりです。
最後に、○の付け忘れや二重回答などが無いか、確認をお願いします。
ご協力ありがとうございました。



懐かしい音楽における感情体験についての調査

本日は、調査にご協力いただき、ありがとうございます。

この調査は、みなさんの懐かしさの体験を調べるために行うものです。考えすぎず、思った通りに教えてください。

質問は、表紙を合わせて9枚からなっています。ページが足りなかったり、印刷が見にくかったりした場合は、教えてください。

回答の内容について、個人が特定されることはありません。また、調査結果は、研究の目的以外に使用することはありません。

何か気になることや分からないことがあれば、聞いてください。

スクールカウンセラー 宇佐美桃子



年 組 番

性別： 男子 ・ 女子

年齢： 歳

Ⅱ. 懐かしさに伴う感情についておたずねします。

あなたは、懐かしい記憶を思い出してどのような気持ちになりましたか。

以下の項目について、もっともあてはまると思うところに○をつけてください。

	ま っ た く 感 じ な い	あ ま り 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ る	や や 感 じ る	強 く 感 じ る
1. たのしい	1	2	3	4	5	6
2. 照れ臭い	1	2	3	4	5	6
3. 心がひかれる	1	2	3	4	5	6
4. 親しみのある	1	2	3	4	5	6
5. こちよ	1	2	3	4	5	6
6. なじみがある	1	2	3	4	5	6
7. おかしい	1	2	3	4	5	6
8. せつない	1	2	3	4	5	6
9. 愛しい	1	2	3	4	5	6
10. しみじみとした	1	2	3	4	5	6
11. 恋しい	1	2	3	4	5	6
12. うれしい	1	2	3	4	5	6
13. ほんのぼのとした	1	2	3	4	5	6
14. 古くさい	1	2	3	4	5	6

	ま っ た く 感 じ な い	あ ま り 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ る	や や 感 じ る	強 く 感 じ る
15. 優しい	1	2	3	4	5	6
16. あの頃に戻りたい	1	2	3	4	5	6
17. 面白い	1	2	3	4	5	6
18. さみしい	1	2	3	4	5	6
19. あたたかい	1	2	3	4	5	6
20. 微笑ましい	1	2	3	4	5	6
21. ほっとする	1	2	3	4	5	6
22. 悲しい	1	2	3	4	5	6
23. 苦しい	1	2	3	4	5	6
24. 穏やかな	1	2	3	4	5	6
25. つらい	1	2	3	4	5	6
26. 恥ずかしい	1	2	3	4	5	6
27. 明るい	1	2	3	4	5	6
28. むなしい	1	2	3	4	5	6
29. ドキドキする	1	2	3	4	5	6
30. 悔しい	1	2	3	4	5	6
31. 落ち着く	1	2	3	4	5	6

ま っ た く 感 じ な い	あ ま り 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ る	や や 感 じ る	強 く 感 じ る
--------------------------------------	---------------------------------	--	---	-----------------------	-----------------------

32. ほがらかな	1	2	3	4	5	6
33. 気持ちいい	1	2	3	4	5	6
34. 痛い	1	2	3	4	5	6

次のページの質問へ進んでください。

Ⅲ. これから、いろいろな経験や性質、好みなどについての文章をあげていきます。

それぞれの文章があなたにどの程度当てはまるかを考えて、

「5. とてもよくあてはまる」から「1. 全くあてはまらない」の5つのうち、

あなたにいちばんよくあてはまる場所の数字を○で囲んで下さい。

あまり考え込まずに、最初に思ったとおりにお答え下さい。

	全 く あ て は ま ら な い	ほ と ん ど あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	か な り あ て は ま る	と て も よ く あ て は ま る
1. 私に、もっと自分をコントロールする力があればよいと思う	1	2	3	4	5
2. 私は、何事にも優柔不断である	1	2	3	4	5
3. 私には、みんなが持っている能力が欠けているようである	1	2	3	4	5
4. 私は、いっしょうけんめいに仕事や勉強をする	1	2	3	4	5
5. 私は、自分が何になりたいのかをはっきりと考えている	1	2	3	4	5
6. 良いことは決して長続きしないと、私は思う	1	2	3	4	5
7. 私は、決断する力が弱い	1	2	3	4	5
8. 私は、誰か他の人がアイデアを出してくれることをあてにしている	1	2	3	4	5
9. 私は、自分が役に立つ人間であると思う	1	2	3	4	5
10. 私は、自分が混乱しているように感じる	1	2	3	4	5

	全 く あ て は ま ら な い	ほ と ん ど あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	か な り あ て は ま る	と て も よ く あ て は ま る
11. 私は、世間の人たちを信頼している	1	2	3	4	5
12. 私は、自分という存在を恥ずかしく思っている	1	2	3	4	5
13. 私は、多くのことをこなせる精力的な人間である	1	2	3	4	5
14. 私は目的を達成しようがんばっている	1	2	3	4	5
15. 私は、自分がどんな人間であるのかをよく知っている	1	2	3	4	5
16. 周りの人々は、私のことをよく理解してくれている	1	2	3	4	5
17. 私は、自分で選んだり決めたりするのが好きである	1	2	3	4	5
18. たとえ本当のことであっても、私は否定してしまうかもしれない	1	2	3	4	5
19. 私は、自分の仕事をうまくこなすことができる	1	2	3	4	5
20. 私は、自分の人生をどのように生きたいかを自分で決められない	1	2	3	4	5
21. 私には、何事も最悪の事態になるような気がしてくる	1	2	3	4	5
22. 私は、自分の判断に自信がない	1	2	3	4	5
23. 私は、リーダーというよりも、 むしろ後に従っていくほうの人間である	1	2	3	4	5

	全 く あ て は ま ら な い	ほ と ん ど あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	か な り あ て は ま る	と て も よ く あ て は ま る
24. 私は、物事を完成させるのが苦手である	1	2	3	4	5
25. 私は、自分のしていることを本当はわかっていない	1	2	3	4	5
26. 世の中は、いつも自分にとってよい方向に向かっている	1	2	3	4	5
27. 私は、この世の中でうまくやっいていこうなどとは決して思わない	1	2	3	4	5
28. 私は、いろんなことに対して罪悪感を持っている	1	2	3	4	5
29. 私は、のりくりしながら多くの時間をむだにしている	1	2	3	4	5
30. 私は、自分が好きだし、自分に誇りをもっている	1	2	3	4	5
31. 周りの人たちは、私を理解してくれない	1	2	3	4	5
32. 私は、物事をありのままに受け入れることができる	1	2	3	4	5
33. 私は、してはいけないことに対して、自分でコントロールできる	1	2	3	4	5
34. 私は、頭を使ったり、技術のいる事柄はあまり得意ではない	1	2	3	4	5
35. 私には、充実感がない	1	2	3	4	5

次のページの質問へ進んでください。

IV.あなた自身についておたずねします。

1. あなたは日常でどの程度懐かしさを感じますか？ 下の5つのうち、あてはまる <u>ところ1つに○をつけてください</u>								
毎日のように感じる	・	1週間のうち、1回以上感じる	・	1か月に1回以上感じる				
1年に1回以上感じる	・	懐かしさを感じたことは、ほとんどない						
2. 小学校1.2年生の頃と比較して、懐かしさを感じたり体験したりする回数に変化はありますか？ 下の5つのうち、あてはまる <u>ところ1つに○をつけてください</u>								
とても増えたように思う	・	少し増えたように思う	・	少し減ったように思う				
とても減ったように思う	・	変わらない						
3. 「懐かしいな」という体験をしやすい時間帯はいつ頃ですか？ あてはまる時間の <u>すべてに○をつけてください</u>								
朝方	・	日中	・	夕方	・	夜	・	時間帯による差は感じない
4. 「懐かしいな」という体験をしやすい季節は、いつですか？ あてはまる季節の <u>すべてに○をつけてください</u>								
春	・	夏	・	秋	・	冬	・	季節による差は感じない
5. あなたはどのような場面で懐かしさを感じますか？ 懐かしさを感じたことのある状況 <u>すべてに○をつけてください</u> <u>○は（ ）の中につけてください</u>								
（ ） 目で懐かしさを感じるものを見たとき								
（ ） 懐かしい音や音楽を聞いたとき								
（ ） 懐かしさをもたらすようなにおいを感じたとき								
（ ） 懐かしさをもたらすような味を感じたとき								
（ ） 天気や気温、気候を感じたとき								
（ ） 懐かしさを感じたことはない								

質問はこれで終わりです。
○の付け忘れや二重回答などが無いかな、確認をお願いします。
ご協力ありがとうございました。

Ⅱ. 懐かしさに伴う感情についておたずねします。

あなたは、懐かしい記憶を思い出してどのような気持ちになりましたか。

以下の項目について、もっともあてはまると思うところに○をつけてください。

	ま っ た く 感 じ な い	あ ま り 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ る	や や 感 じ る	強 く 感 じ る
1. たのしい	1	2	3	4	5	6
2. 照れ臭い	1	2	3	4	5	6
3. 心がひかれる	1	2	3	4	5	6
4. 親しみのある	1	2	3	4	5	6
5. こちよい	1	2	3	4	5	6
6. なじみがある	1	2	3	4	5	6
7. おかしい	1	2	3	4	5	6
8. せつない	1	2	3	4	5	6
9. 愛しい	1	2	3	4	5	6
10. しみじみとした	1	2	3	4	5	6
11. 恋しい	1	2	3	4	5	6
12. うれしい	1	2	3	4	5	6
13. ほのぼのとした	1	2	3	4	5	6
14. 古くさい	1	2	3	4	5	6

	ま っ た く 感 じ な い	あ ま り 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ る	や や 感 じ る	強 く 感 じ る
15. 優しい	1	2	3	4	5	6
16. あの頃に戻りたい	1	2	3	4	5	6
17. 面白い	1	2	3	4	5	6
18. さみしい	1	2	3	4	5	6
19. あたたかい	1	2	3	4	5	6
20. 微笑ましい	1	2	3	4	5	6
21. ほっとする	1	2	3	4	5	6
22. 悲しい	1	2	3	4	5	6
23. 苦しい	1	2	3	4	5	6
24. 穏やかな	1	2	3	4	5	6
25. つらい	1	2	3	4	5	6
26. 恥ずかしい	1	2	3	4	5	6
27. 明るい	1	2	3	4	5	6
28. むなしい	1	2	3	4	5	6
29. ドキドキする	1	2	3	4	5	6
30. 悔しい	1	2	3	4	5	6
31. 落ち着く	1	2	3	4	5	6

ま っ た く 感 じ な い	あ ま り 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ る	や や 感 じ る	強 く 感 じ る
--------------------------------------	---------------------------------	--	---	-----------------------	-----------------------

32. ほがらかな

1 2 3 4 5 6

33. あの頃はよかったな

1 2 3 4 5 6

次のページの質問へ進んでください。

Ⅲ. これから、いろいろな経験や性質、好みなどについての文章をあげていきます。

それぞれの文章があなたにどの程度当てはまるかを考えて、

「5. とてもよくあてはまる」から「1. 全くあてはまらない」の5つのうち、

あなたにいちばんよくあてはまる場所の数字を○で囲んで下さい。

あまり考え込まずに、最初に思ったとおりにお答え下さい。

	全 く あ て は ま ら な い	ほ と ん ど あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	か な り あ て は ま る	と て も よ く あ て は ま る
1. 私に、もっと自分をコントロールする力があればよいと思う	1	2	3	4	5
2. 私は、何事にも優柔不断である	1	2	3	4	5
3. 私には、みんなが持っている能力が欠けているようである	1	2	3	4	5
4. 私は、いっしょうけんめいに仕事や勉強をする	1	2	3	4	5
5. 私は、自分が何になりたいのかをはっきりと考えている	1	2	3	4	5
6. 誰かに個人的な話をされると、私は当惑してしまう	1	2	3	4	5
7. 私は、後輩や部下のめんどうをよく見る	1	2	3	4	5
8. 良いことは決して長続きしないと、私は思う	1	2	3	4	5
9. 私は、決断する力が弱い	1	2	3	4	5
10. 私は、誰か他の人がアイデアを出してくれることをあてにしている	1	2	3	4	5

	全 く あ て は ま ら な い	ほ と ん ど あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	か な り あ て は ま る	と て も よ く あ て は ま る
11. 私は、自分が役に立つ人間であると思う	1	2	3	4	5
12. 私は、自分が混乱しているように感じる	1	2	3	4	5
13. 私は、特定の人と深いつきあいができる	1	2	3	4	5
14. 私は、将来に残すことのできる業績をあげつつある	1	2	3	4	5
15. 私は、世間の人たちを信頼している	1	2	3	4	5
16. 私は、自分という存在を恥ずかしく思っている	1	2	3	4	5
17. 私は、多くのことをこなせる精力的な人間である	1	2	3	4	5
18. 私は目的を達成しようがんばっている	1	2	3	4	5
19. 私は、自分がどんな人間であるのかをよく知っている	1	2	3	4	5
20. 私は、あたたかく親切な人間である	1	2	3	4	5
21. 私が、良い親である（親になる）自信がある	1	2	3	4	5
22. 周りの人々は、私のことをよく理解してくれている	1	2	3	4	5
23. 私は、自分で選んだり決めたりするのが好きである	1	2	3	4	5

全
く
あ
て
は
ま
ら
な
い

ほ
と
ん
ど
あ
て
は
ま
ら
な
い

あ
ま
り
あ
て
は
ま
ら
な
い

か
な
り
あ
て
は
ま
る

と
て
も
よ
く
あ
て
は
ま
る

24. たとえ本当のことであっても、私は否定してしまうかもしれない	1	2	3	4	5
25. 私は、自分の仕事をうまくこなすことができる	1	2	3	4	5
26. 私は、自分の人生をどのように生きたいかを自分で決められない	1	2	3	4	5
27. 私は、もともと1人ぼっちである	1	2	3	4	5
28. 私は、後輩や部下を指導するのが苦手である	1	2	3	4	5
29. 私には、何事も最悪の事態になるような気がしてくる	1	2	3	4	5
30. 私は、自分の判断に自信がない	1	2	3	4	5
31. 私は、リーダーというよりも、むしろ後に従っていくほうの人間である	1	2	3	4	5
32. 私は、物事を完成させるのが苦手である	1	2	3	4	5
33. 私は、自分のしていることを本当はわかっていない	1	2	3	4	5
34. 私は、他の人たちと親密な関係を持っている	1	2	3	4	5
35. 私は、自分を甘やかすところがある	1	2	3	4	5
36. 世の中は、いつも自分にとってよい方向に向かっている	1	2	3	4	5

	全 く あ て は ま ら な い	ほ と ん ど あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	か な り あ て は ま る	と て も よ く あ て は ま る
37. 私は、この世の中でうまくやっいていこうなどとは決して思わない	1	2	3	4	5
38. 私は、いろんなことに対して罪悪感を持っている	1	2	3	4	5
39. 私は、のりりくらししながら多くの時間をむだにしている	1	2	3	4	5
40. 私は、自分が好きだし、自分に誇りをもっている	1	2	3	4	5
41. 私は、他の人よりも目立つのを好まない	1	2	3	4	5
42. 私は、親であること（親になること）が不安である	1	2	3	4	5
43. 周りの人たちは、私を理解してくれない	1	2	3	4	5
44. 私は、物事をありのままに受け入れることができる	1	2	3	4	5
45. 私は、してはいけないことに対して、自分でコントロールできる	1	2	3	4	5
46. 私は、頭を使ったり、技術のいる事柄はあまり得意ではない	1	2	3	4	5
47. 私には、充実感がない	1	2	3	4	5
48. 私は、他の人たちとなかなか親しくなれない	1	2	3	4	5
49. 私は、未来を担う子どもたちを育てていきたいと思う	1	2	3	4	5

IV.あなた自身についておたずねします。

1. 性別を選択してください

男性 ・ 女性 ・ 回答しない

2. 年齢をお書きください

年齢 (歳)

3. あなたは日常でどの程度懐かしさを感じますか？

当てはまるところ1つに○をつけてください

毎日のように感じる ・ 1週間のうち、1回以上感じる ・ 1か月に1回以上感じる
1年に1回以上感じる ・ 懐かしさを感じたことは、ほとんどない

4. あなたの10～20代の頃と比較して、懐かしさの感じ方に変化はありますか？

1つに○をつけてください

とても増えたように思う ・ 少し増えたように思う ・ 少し減ったように思う
とても減ったように思う ・ 変わらない

5. 懐かしさを感じやすい時間帯は、いつ頃ですか？

あてはまる時間のすべてに○をつけてください

朝方 ・ 日中 ・ 夕方 ・ 夜 ・ 時間帯による差は感じない

5. 懐かしさを感じやすい季節は、いつですか？あてはまる季節のすべてに○をつけてください

春 ・ 夏 ・ 秋 ・ 冬 ・ 季節による差は感じない

6. あなたはどのような場面で懐かしさを感じますか？

懐かしさを感じたことのある状況を、すべてを選んでください

- 目で懐かしさを感じるものを見たとき
- 懐かしい音や音楽を聞いたとき
- 懐かしさをもたらすようなおいを感じたとき
- 懐かしさをもたらすような味を感じたとき
- 天気や気温、気候を感じたとき
- 懐かしさを感じたことはない

質問はこれで終わりです。○の付け忘れや二重回答などがなければ、確認をお願いします。
ご協力ありがとうございました。



懐かしい音楽における感情体験についての調査 1

本日は、調査にご協力いただき、ありがとうございます。

この調査は、音楽の懐かしさの体験を調べるために行うものです。考えすぎず、思った通りに答えてください。

調査の流れは以下の通りです。

- ① 1 ページ目の質問に答えてください。
- ② 音楽を聴いてもらいます。
- ③ 2 ページ目以降の質問に答えてください。

質問は、ページ番号が 6 まであります。ページが足りなかったり、印刷が見にくかったりした場合は、教えてください。

回答の内容について、個人が特定されることはありません。また、調査結果は、研究の目的以外に使用することはありません。

何か気になることや分からないことがあれば、聞いてください。

スクールカウンセラー 宇佐美桃子



_____ 年 組 番

性別： 男子 ・ 女子 _____

年齢： _____ 歳

I. 今現在の気分についてお聞きします。

以下の項目について、最もよくあてはまるところに○をつけてください。

	ま っ た く あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	ど ち ら と も い え な い	や ゃ あ て は ま る	非 常 に あ て は ま る
1. 気が張りつめている（緊張して、気持ちがピリッとしている）	1	2	3	4	5
2. 腹が立つ	1	2	3	4	5
3. へとへとだ	1	2	3	4	5
4. 暗い気持ちだ	1	2	3	4	5
5. やる気が起きない	1	2	3	4	5
6. 活気に満ちている（パワーにあふれている）	1	2	3	4	5
7. 希望が持てない感じだ	1	2	3	4	5
8. 集中できない	1	2	3	4	5
9. 生き生きしている	1	2	3	4	5
10. 気が高ぶっている（気持ちが高まって、ゾクゾクする）	1	2	3	4	5
11. だるい	1	2	3	4	5
12. ふきげんだ	1	2	3	4	5
13. 頭がよく働かない	1	2	3	4	5
14. 疲れている	1	2	3	4	5
15. 孤独でさびしい	1	2	3	4	5
16. 陽気な気分だ	1	2	3	4	5
17. そわそわしている	1	2	3	4	5
18. むしゃくしゃする	1	2	3	4	5

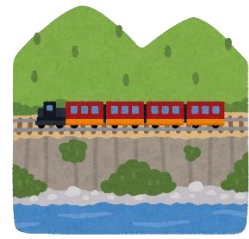
次のページには進まず、先生の指示があるまでお待ちください。



音楽を聴いてもらいます。
音楽を聴き終わった後、
先生の指示で次のページに進んでください。

II. 先ほど聴取した楽曲をどの程度知っているかおたずねします。

最もよくあてはまるところに○をつけてください。



1. 全く知らない（例：一度も聞いたことがない）
2. あまり知らない（例：聞いたことがあるような気がする）
3. やや知っている（例：何度か聞いたことがある）
4. 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）

III. 今現在の気分についてお聞きします。

以下の項目について、最もよくあてはまるところに○をつけてください。

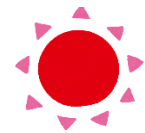
	ま っ た く あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	ど ち ら と も い え な い	や や あ て は ま る	非 常 に あ て は ま る
1. 気が張りつめている（緊張して、気持ちがピリッとしている）	1	2	3	4	5
2. 腹が立つ	1	2	3	4	5
3. へとへとだ	1	2	3	4	5
4. 暗い気持ちだ	1	2	3	4	5
5. やる気が起きない	1	2	3	4	5
6. 活力に満ちている（パワーにあふれている）	1	2	3	4	5
7. 希望が持てない感じだ	1	2	3	4	5
8. 集中できない	1	2	3	4	5
9. 生き生きしている	1	2	3	4	5
10. 気が高ぶっている（気持ちが高まって、ゾクゾクする）	1	2	3	4	5

	ま っ た く あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	ど ち ら と も い え な い	や や あ て は ま る	非 常 に あ て は ま る
11. だるい	1	2	3	4	5
12. ふきげんだ	1	2	3	4	5
13. 頭がよく働かない	1	2	3	4	5
14. 疲れている	1	2	3	4	5
15. 孤独でさびしい	1	2	3	4	5
16. 陽気な気分だ	1	2	3	4	5
17. そわそわしている	1	2	3	4	5
18. むしゃくしゃする	1	2	3	4	5

次のページへ進んでください。



IV. 音楽聴取時の懐かしさ感情についておたずねします。



先ほどの楽曲を聴いて、あなたはどのような気持ちになりましたか。

以下の項目について、もっともあてはまると思うところに○をつけてください。

	ま っ た く 感 じ な い	あ ま り 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ る	や や 感 じ る	強 く 感 じ る
1. たのしい	1	2	3	4	5	6
2. 照れ臭い	1	2	3	4	5	6
3. 心がひかれる	1	2	3	4	5	6
4. 親しみのある	1	2	3	4	5	6
5. こちよい	1	2	3	4	5	6
6. なじみがある	1	2	3	4	5	6
7. おかしい	1	2	3	4	5	6
8. せつない	1	2	3	4	5	6
9. 愛しい	1	2	3	4	5	6
10. しみじみとした (心にじーんときた)	1	2	3	4	5	6
11. 恋しい	1	2	3	4	5	6
12. うれしい	1	2	3	4	5	6
13. ほのぼのとした	1	2	3	4	5	6
14. 古くさい	1	2	3	4	5	6
15. 優しい	1	2	3	4	5	6
16. あの頃に戻りたい	1	2	3	4	5	6

	ま っ た く 感 じ な い	あ ま り 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ な い	ど ち ら か と い え ば 感 じ る	や や 感 じ る	強 く 感 じ る
17. 面白い	1	2	3	4	5	6
18. さみしい	1	2	3	4	5	6
19. あたたかい	1	2	3	4	5	6
20. 微笑ましい	1	2	3	4	5	6
21. ほっとする	1	2	3	4	5	6
22. 悲しい	1	2	3	4	5	6
23. 苦しい	1	2	3	4	5	6
24. 穏やかな	1	2	3	4	5	6
25. つらい	1	2	3	4	5	6
26. 恥ずかしい	1	2	3	4	5	6
27. 明るい	1	2	3	4	5	6
28. むなしい	1	2	3	4	5	6
29. ドキドキする	1	2	3	4	5	6
30. 悔しい	1	2	3	4	5	6
31. 落ち着く	1	2	3	4	5	6
32. ほがらかな (晴れ晴れとした気分)	1	2	3	4	5	6
33. 気持ちいい	1	2	3	4	5	6
34. 痛い	1	2	3	4	5	6

次のページへ進んでください。

V. 音楽聴取時の体験についてお聞きします。

以下の項目について、最もあてはまると思うところに○をつけてください。

	あ て は ま ら な い	あ ま り あ て は ま ら な い	ど ち ら と も い え な い	や や あ て は ま る	あ て は ま る
1. 童心にかえった (保育園や幼稚園、小学校低学年のころのような純粋な気持ちになった)	1	2	3	4	5
2. 保育園や幼稚園、小学校低学年のころを思い出した	1	2	3	4	5
3. 気づきがあった(何か気づいたことがあった)	1	2	3	4	5
4. 自分についての振り返りがあった(自分について考えた)	1	2	3	4	5
5. 洞察が深まった(自分について思っていることを、より考えられた)	1	2	3	4	5
6. 懐かしかった	1	2	3	4	5
7. 自分を再確認した (「自分ってこういうところあるな」と改めて確認した)	1	2	3	4	5
8. 自分を知るきっかけになった	1	2	3	4	5



質問はこれで終わりです。
最後に、○の付け忘れや二重回答などがないか、確認をお願いします。
ご協力ありがとうございました。



懐かしい音楽における感情体験についての調査 2

本日は、調査にご協力いただきき、ありがとうございます。

この調査は、音楽の懐かしさの体験を調べるために行うものです。考えすぎず、思った通りに答えてください。

調査の流れは以下の通りです。

- ①1 ページ目の質問に答えてください。
- ②音楽を聴いてもらいます。
- ③ワークシートを記入して、グループ交流をします。
- ④それ以降の質問に答えてください。

質問は、ページ番号が 6 まであります。また、質問の間にワークシートが 1 枚閉じてあります。ページが足りなかったり、印刷が見にくかったりした場合は、教えてください。

回答の内容について、個人が特定されることはありません。また、調査結果は、研究の目的以外に使用することはありません。

何か気になることや分からないことがあれば、聞いてください。

スクールカウンセラー 宇佐美桃子



_____ 年 組 番

性別： 男子 ・ 女子 _____

年齢： _____ 歳

懐かしい音楽における感情体験についての調査

ワークシート

(年 組 番) 性別 (男子・女子)

①先ほどの音楽を聴いて、思い出された出来事や思い出はありますか？
思い浮かんだことを書き出してみましょう。

②先ほどの音楽を聴いて、感じたこと、思ったことを書き出してみましょう。



③仲間と交流して気づいたことや考えたことをまとめましょう。

④懐かしい音楽とは、みなさんにとってどのようなものだと思いますか。

次のページには進まず、先生の指示があるまでお待ちください。