

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 ——

栗野 理恵子\*・伊藤 義美\*\*

A Psychological Study of Emotional Change Which Music Listening Brings:  
Examination about the Relation between an Unpleasant  
Feeling State and Music Listening

Rieko KURINO\* and Yoshimi ITO\*\*

Abstract

How does human emotion change with music listening? This study investigated the effects of music listening on unpleasant feeling states. In this research, music had three types of affective value (HAPPY, SAD, HEALING). The affective values of HAPPY and SAD music were measured by AVSM in Pre-test. And HEALING music was chosen among what are generally sold as healing and 1/f music. As the first procedure, subjects were induced the unpleasant feeling states by watching video (what was edited in about 10 minutes) and checked video manipulations (That is feeling states of subject before music listening.). After that they listened to the music (HAPPY music, SAD music, HEALING music), and measured the emotional states after music listening by MMS. And then the affective value of music was measured by AVSM. Subjects were in total 66 participants (SAD group: 22 participants, HAPPY group: 22 participants, HEALING group: 22 participants). The results indicated that unpleasant feeling was reduced after music listening compared with before listen to the music. And it was suggested that HAPPY music reduce unpleasant feelings especially. As a result, HAPPY music will be effective for changing temporary unpleasant feeling, environmental states and mood states. Further, feeling states changed each of music listening. Moreover, it was also

---

\* 名古屋大学大学院人間情報学研究科 (博士課程前期課程)  
Graduate School of Human Informatics, Nagoya University (Master's Course)

\*\* 名古屋大学大学院環境学研究科  
Graduate School of Environmental Studies, Nagoya University

suggested that each music could be measured as emotional quality i.e. music has its different affective value.

**Key words** : 音楽聴取 (music listening), 感情的変化 (emotional change), 音楽聴取の影響 (influence of music listening), 不快感情 (unpleasant feeling state), 音楽効果 (music effect)

## I 問題と目的

音楽を聴取することにより、人の感情はどのような変化を起こすのだろうか。日常生活において、特に意識はしないが、常に音楽に触れた生活をしている。音楽に伴う行動はさまざまであるが、その多くが、音楽に触れることで、人間の生活に潤いをもたらしているともいえるだろう。近年では、音楽を利用した音楽療法が盛んになってきた。特に、日本では、福祉施設や老人ホームなどでの能動的音楽療法がさかんになってきた。音楽療法により、どのような効果が考えられるか。Hamid & James (1993) は、レイノー症の患者に対して、音楽療法を行っている。レイノー症とは、手足の指先が異常に冷たくなって白くなり、痛みを伴う病であり、この実験においては痛みの症状を軽減するための音楽療法として実施されている。その結果、音楽聴取時は、痛みを感じる回数が減少するということが示された。音楽療法では、音楽を利用した療法を通して、痛みが軽減されたり、機能が改善されたりする。このように音楽は幅広く使用されており、身近に触れる中で、聴取する人間には、どのような変化が起こっているのだろうか。本研究では、音楽聴取が感情的にどのような影響を与えているのかを心理学的に検討した。

聴取させる音楽について、本研究では、「音楽の感情価」(affective value) を音楽作品の感情価を評定する AVSM (Affective Value Scale of Music, 谷口, 1995) で測定し使用した。谷口(1995)は、音楽作品の感情価を評定する AVSM (Affective Value Scale of Music ; 音楽作品の感情価測定尺度) の因子的妥当性、内的整合性、尺度としての安定性を確認し、音楽条件を統制するための一資料として検討している。AVSM を使用し、音楽の感情価を評定する事によって、追試が可能になり、より安定した結果が得られるだろうと予測できる。

本実験においては、聴取音楽を HAPPY, SAD, HEALING の3つの感情価を持つ音楽を使用した。ところが、HEALING 音楽については、どのような音楽の感情価であるか適切な表現がない。そこで一般的に、HEALING 音楽とは、どのような感情価を持つ音楽であるのか、心理学的、感情的な側面から検討を行うことにした。

ところで、音楽聴取後の感情状態と、聴取した音楽の感情価に違いがあるのかということについて、先行研究において、「音楽が持つ感情的性質」と、「聴取後の人の感情状態」を測定した中村(1983)の研究では、音楽の性質として評定されたものと、音楽によって生じた

情動として評定されたものとの間には、有意な差は認められないという結果であった。しかし、谷口 (1997) の研究において、中村 (1983) と同様に測定したところ、両者に違いがあることを示唆している。聴取した音楽が表現する感情的価値の評定と、音楽聴取後の人間の感情評定には、違いがあり、そして音楽作品がもつ感情的性格は、その音楽を聴取した人間の感情状態に何らかの影響を及ぼすということが示された。従って具体的に感情がどのように変化するかについて検討することにした。

また、音楽聴取時には、いろいろな条件や要因が重なってくると考えられる。音楽聴取時の感情状態、聴取者の性格やパーソナリティ、音楽聴取態度、音楽の好み、音楽の演奏経験の有無、聴取音楽の既知度など、様々な変数が想定できる。その中で、本研究においては音楽聴取前の感情状態について焦点を当て検討することにした。

感情が高まっているとき、不快な感情状態であるとき、人間の感情状態は様々な変化をする。その時々シチュエーションによって、音楽を聴取した後の感情の変化もおそらく異なるであろう。松本 (1998) は、音楽聴取時の感情状態に関して焦点をあてた研究を行っている。松本 (1998) は、特に「悲しみの感情状態」に焦点をあて、「音楽聴取が悲しさに及ぼす影響」についての検討を行った。その結果、悲しいときには、明るい音楽が好まれるという結果が示唆された。また荒川ら (1996) は、音楽聴取時の不安感情を基に音楽聴取の影響について検討を行っている。

人は、ネガティブなあるいは、不快な感情を感じていると、その感情状態を解消しようとする傾向がある。そこで、本研究においては、「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おこなった。

## II 方 法

予備実験：大学生 22 名を対象に、音楽の感情価評定及び、不快感情評定ビデオの選定を行った。その結果、選択された音楽をそれぞれ使用した。予備実験の結果使用した音楽及びビデオは、Table 1 に示している。

本実験手順：被験者は、大学生男女 66 名 (SAD 群 22 名, HAPPY 群 22 名, HEALING 群 22 名) である。被験者に、予備実験で決定された映像を約 10 分間呈示し (不快感情の誘導)、ビデオ後の感情状態を測定する (不快感情状態の操作チェック)。その後、音楽を聴取させ (それぞれ HAPPY/SAD/HEALING)、音楽聴取終了後の感情状態 (Multiple Mood Scale; MMS) および聴取した音楽の感情価 (Affective Value Scale of Music; AVSM) を測定する。最後に、ビデオの内容に関する簡単な記憶テストを実施して終了とした。実験の所要時間は、1 セット 30 分であった。

感情状態の測定：被験者の感情状態の測定については、多面的感情状態尺度・短縮版 (MMS) を使用した (寺崎・岸本・古賀, 1991)。MMS は、「抑鬱・不安」、「敵意」、「倦怠」、

「活動的快」, 「非活動的快」, 「親和」, 「集中」, 「驚愕」の8因子の40項目で構成されている。4段階評定尺度による測定を行った。ビデオ後の不快感情状態の測定(音楽聴取前)には、多面的感情状態尺度・短縮版(MMS)(寺崎・岸本・古賀, 1991)から「抑鬱不安」, 「敵意」, 「驚愕」の3因子を抜粋して作成した質問紙を使用した。

音楽の感情価の測定: 音楽が表現する感情的性質の測定には、谷口(1991)の音楽作品の感情価測定尺度(AVSM)を使用した。「高揚」, 「親和」, 「強さ」, 「軽さ」, 「荘重」の5因子、全24項目からなる。谷口(1991)は、5段階評定尺度で測定されているが、本研究においては中心化傾向を避けるために4段階評定尺度で測定した。

Table 1 実験で使用した音楽及び洋画名

SAD MUSIC	SOLITUDE in HER / 久石 譲 (5:17)
HAPPY MUSIC	ブシュケ / coba (5:59)
HEALING MUSIC	the window / 宮下富実夫 (6:05)
VTR	コピーキャット (1995)

Table 2 実験手順

- ① 不快感情の誘導 (VTR)
- ② 不快感情の評定 (抑鬱不安・敵意・驚愕因子 MMS)
- ③ 音楽聴取 (SAD/HAPPY/HEALING)
- ④ 音楽聴取後感情状態測定 (MMS)
- ⑤ 聴取音楽の感情価評定 (AVSM)
- ⑥ VTRに関する記憶テスト

### III 結 果

#### 1 不快感情の変化

ビデオによって誘導された不快感情状態の音楽聴取後の変化について分析を行った。不快感情を測定した、抑鬱不安因子、敵意因子、驚愕因子それぞれについて分析を行ったところ、音楽聴取における不快感情の前後の変化において有意な差が認められ、ともに音楽聴取前後の不快感情の低減に有意な差が認められた。

- ① 抑鬱不安: 分析の結果、音楽と抑鬱不安の前後変化の交互作用が認められた( $F(2,63) = 11.595, P < .001, \text{Fig 1 参照}$ )。また表から、特に、HAPPY音楽聴取後において抑鬱不安得点が大幅に低減されていることがわかる。この結果から、音楽を聴取することにより、一時的に不快感情が低減されるということが可能であろう。また音楽聴取前後の結果から、

HAPPY 音楽, SAD 音楽, HEALING 音楽聴取の順に不安の低減が認められた。

- ② 驚愕：驚愕因子においても前後変化に有意な差が認められた ( $F(1,63)=328.646$ ,  $P<.001$ , Fig 2 参照)。ところが、驚愕の低減には、音楽聴取の要因以外に、時間的な解決も含まれると考えられる。驚愕という感情が、一時的なものであるため、どの群においても同様に低減したのではないかと考えられる。また音楽による差は認められなかった。
- ③ 敵意：敵意因子においても、前後変化に有意な差が認められた ( $F(1,63)=59.887$ ,  $P<.001$ , Fig 3 参照)。音楽による前後変化については、HAPPY 音楽, SAD 音楽には有意な差は認められなかったが、HEALING 音楽聴取後は、SAD 音楽, HAPPY 音楽聴取後よりも敵意感情は低減していないことが示された。

## 2 音楽聴取後の感情変化 (MMS)

音楽聴取による感情的変化について、MMS で構成されている因子についての一元配置分散分析を行った。その結果、全ての因子において、音楽の主効果が認められた (Table 3)。それぞれの音楽聴取後において、聴取した音楽の感情価別に変化しているといえよう。

- ① 抑鬱不安：抑鬱不安因子において、音楽の主効果が認められた ( $F(2,63)=15.085$ ,  $P<.001$ )。また、多重比較から、SAD, HEALING 音楽聴取後よりも、HAPPY 音楽聴取後において抑鬱不安が低くなっていることが明らかである。
- ② 敵意：敵意因子において、音楽の主効果がみとめられた ( $F(2,63)=8.60$ ,  $P<.001$ )。また多重比較より、敵意因子は HAPPY 音楽聴取後が低くなっている。
- ③ 倦怠：倦怠感において、音楽の主効果が認められた ( $F(2,63)=14.881$ ,  $P<.001$ , Fig 4 参照)。また、HEALING, SAD 音楽を聴取後においては、倦怠感が多く感じられていることが示されている。
- ④ 活動的快：音楽の主効果が認められる ( $F(2,63)=48.809$ ,  $P<.001$ , Fig 5 参照)。また多重比較の結果から、HAPPY 音楽聴取後において、SAD, HEALING 音楽を聴取後よりも活動的な快を感じているといえよう。
- ⑤ 非活動的快：音楽の主効果が認められた ( $F(2,63)=5.449$ ,  $P<.001$ )。非活動的快感情は、活動的快に比べ、どの音楽聴取後においても少々感じているが、HAPPY 音楽聴取後がより活動的快を感じやすいようである。
- ⑥ 親和：音楽の主効果が有意であった ( $F(2,63)=10.82$ ,  $P<.001$ )。また、多重比較の結果から、HAPPY 音楽聴取後、親しみ感がどの音楽聴取後よりも高くなっている。あまりなじみがないためか、HEALING 音楽聴取後は、最も低くなっている。
- ⑦ 集中：音楽の主効果が有意であった ( $F(2,63)=10.348$ ,  $P<.001$ )。多重比較から、HEALING 音楽聴取後において集中因子得点が高くなっているのは、聴取した音楽になじみがなく、親しみがあまりないために、思慮深い、慎重な感じという感情を高く感じたの

であろう。

- ⑧ 驚愕：驚愕因子においては、有意差は認められなかった。不快感情の前後変化と同様に、「はっとした」あるいは、「びっくりとした」といった感情は、一時的なものであるため、またどの音楽も驚愕を高めるものではないために、驚愕については、どの音楽聴取後も同様の結果なのだろうと考えられる。

### 3 音楽感情価 (AVSM)

聴取した音楽について一元配置分散分析を行ったところ、親和因子 ( $F(2,63)=10.348$ ,  $P<.001$ )、軽さ因子 ( $F(2,63)=10.348$ ,  $P<.001$ )、荘重因子 ( $F(2,63)=10.348$ ,  $P<.001$ ) で音楽の主効果が有意であった。親和では、多重比較において HAPPY 音楽のほうが HEALING 音楽よりも高く感じる音楽であると測定された。また軽さにおいては、SAD 音楽よりも HAPPY 音楽、HEALING 音楽よりも HAPPY 音楽の方が軽やかであると測定された。また荘重さでは、HEALING 音楽がもっとも厳かな曲であると判断されている。また、この結果は、予備実験において測定された SAD、HAPPY 音楽それぞれの AVSM 値に差は認められなかったため、音楽の感情価の測定値は、信頼性の高いものであるといえよう。今回 HEALING 音楽は一般に市販されている HEALING 音楽を実験者が選択し用意したものであったため、予備実験においては検討していない。

### 4 不快感情低減度レベル別による検討

ビデオによって誘導された不快感情状態と、音楽聴取後の不快感情状態の低減度によるレベル別に、音楽感情価 (AVSM) および音楽聴取後の感情状態 (MMS) について分析をおこなった。SAD、HAPPY、HEALING 音楽について、それぞれ音楽聴取前(ビデオによる操作後)と音楽聴取後における抑鬱不安因子の得点差を出した。HAPPY 音楽聴取後については、どの被験者も低減していたが、SAD、HEALING 音楽聴取後においては、抑鬱不安因子得点が増加した群があったため、レベル別に分析を行った。HEALING 音楽については、有意な差は認められなかったが、SAD 音楽聴取後の不安減群 (9名) と不安増群 (9名) において t 検定を行ったところ、音楽感情価 (AVSM) の高揚因子においてのみ、有意な差が認められた ( $t=2.152$ ,  $df=16$ ,  $p<.05$ )。不安低減群よりも不安増群の方が、SAD 音楽を高揚感の高いものであると測定していた。本研究においては、被験者は少ないが、音楽聴取後の不快感情の低減度は明らかに示されていた。今回、一因子のみ有意差が認められたが、今後さらに不快感情の低減度別による特徴について検討してみる必要もあるだろう。

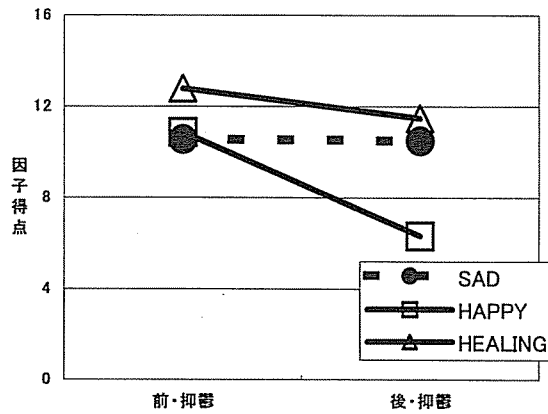


Fig 1 抑鬱不安の前後の変化

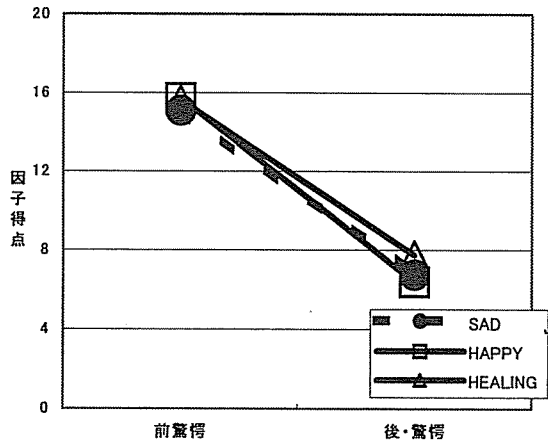


Fig 2 驚愕の前後の変化

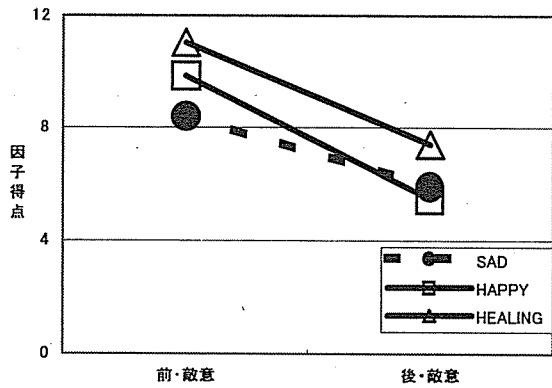


Fig 3 敵意の前後の変化

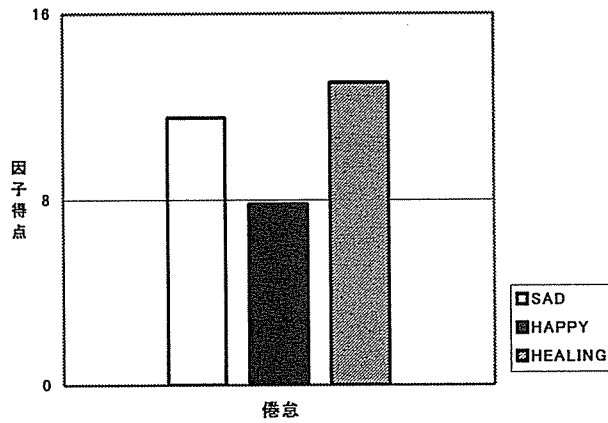


Fig 4 MMSの倦怠得点

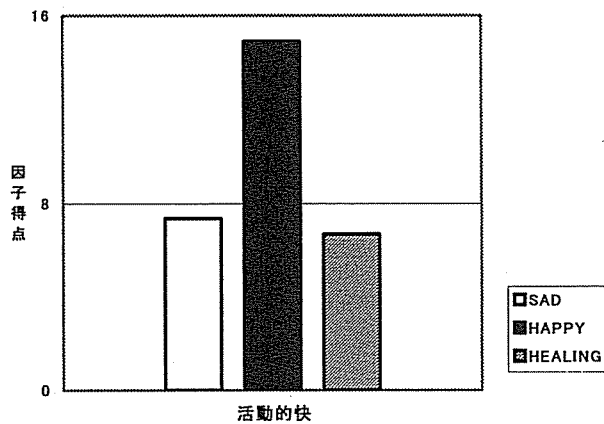


Fig 5 MMSの活動的快得点

Table 3 音楽聴取後 感情状態 (MMS) の変化

		抑鬱	敵意	倦怠	活快	非活	親和	集中	驚愕
SAD	M	10.50	5.91	11.50	7.36	11.95	10.32	10.95	6.77
	SD	4.28	1.54	3.95	3.03	3.03	2.51	3.80	2.25
HAPPY	M	6.38	5.48	7.81	14.90	15.48	13.05	8.71	6.38
	SD	1.94	1.36	2.50	3.70	3.70	3.28	2.72	2.06
HEALING	M	11.43	7.43	13.00	6.67	11.86	8.33	12.71	7.86
	SD	3.34	2.01	3.46	1.68	4.04	2.96	2.61	2.76
音楽の主効果		S>HA** HA<H**	S>H** HA<H**	S>HA** HA<H**	S<HA** HA>H**	S<HA* HA>H*	S<HA* HA>H**	S>HA* HA<H**	n.s.

S=SAD HA=HAPPY H=HEALING \*P<.05 \*\*P<.001



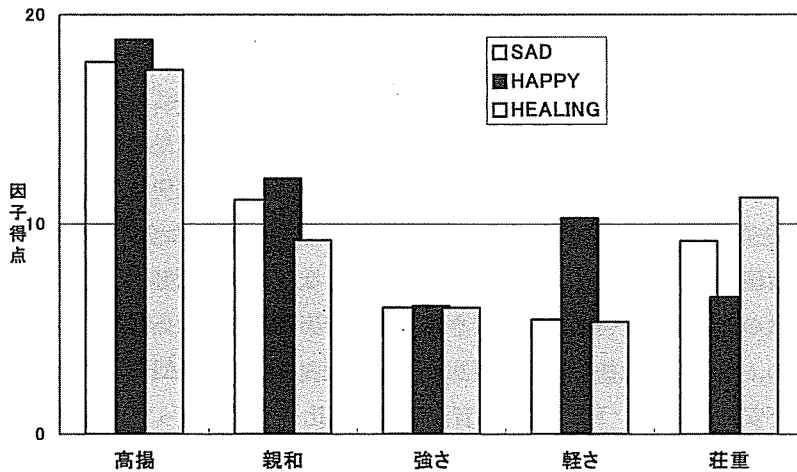


Fig 6 音楽の感情価 (AVSM)

#### IV 考 察

##### 1 音楽聴取による不快感情の変化

本研究結果からは、音楽を聴取することにより、不快感情が低減するということが示唆された。また聴取する音楽によっても、低減度が異なることも示唆された。一時的な不快感情の低減には、HAPPY音楽が有効であると示された。これは、音楽の感情価 (AVSM) の結果から、HAPPY音楽が親しみやすく、また軽やかで、高揚感がある曲であると測定されたことから、不快感情が解消されやすいと考えることができるだろう。また、HAPPY音楽が不快感情状態をより低減させやすいという点において、人は悲しい時には明るい音楽を好むという松本 (1998) の研究結果と同様、HAPPY音楽は不快感情のときには好ましいと考えられる。

音楽療法においては、その時点で修正、改善したい感情と同じ感情の質をもった音楽を聴くことによって心が刺激され、また外界の刺激も受け入れるようになるという。これを「同質の原理」という。つまり、同じ感情状態のものでないと、心理的に受け入れられないという原理である。この「同質の原理」を経て、逆の気分を盛った音楽を聴取するようになるという (櫻林, 1990)。

ところが今回の結果は、「同質の原理」にあてはまる結果ではなかった。しかし、今回の音楽聴取前の感情状態は、実験者が誘導したものであり、その誘導された感情状態は、比較的短時間のみで持続する感情であり、被験者の内的な不快感情ではなく、その実験における場に対する不快感であった。つまり、今回はその場、環境が不快であったために、その環境やそのムードを脱するために、HAPPY音楽を聴取した群が最も、不快感情に低減が認められ

たのであろう。この結果から、「場」や「空間」、「環境」における不快感情と、人間自身が抱える精神的に、身体的に不快な感情状態での感情の解消には、違いがあるといえるだろう。今後さらなる検討が必要である。

## 2 音楽聴取後の感情変化の特徴と音楽の感情価

また、SAD 音楽、HAPPY 音楽、HEALING 音楽として使用した全3曲について「音楽が表現する感情価」と、これらの音楽を聴取して変化する人の「聴取後の感情状態」を測定し、それぞれ特徴のある結果を得ることができた。SAD 音楽聴取後においては倦怠感が高く感じられるものの、非活動的な快感情や、親しみは高くなっていた。HAPPY 音楽では、特に倦怠感、抑鬱不安感がSAD、HEALING 音楽聴取後に比べて低くなっているのが特徴的であり、また活動的快感情、非活動的快感情ともに高くなっており、好意度の高い感情価を持つ音楽であると考えられる。また HEALING 音楽聴取後においては、倦怠感や抑鬱不安感が高く、また聴取した音楽に対する親和感是最も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が示唆された。これは、SAD 音楽、HAPPY 音楽にはない感情の変化であろう。

また、本研究においても、聴取する音楽の感情価がそれぞれの特徴として確認された。谷口(1995)が言及したように、AVSM という感情価を測定することにより、ある程度の音楽の統制条件を示すことが以後可能になるだろう。ところが音楽の聴取の仕方による音楽感情価の変化も考えられる。そこで下迫(2000)は、音楽を分析的(聴取する音楽に対する課題を行いながらの音楽聴取)に聴取させることにより、音楽の印象評定が変わることを示唆した。つまり、同じ音楽でも、その音楽を分析的に聴取するか否かで音楽の印象が薄れるということである。分析的に、課題を行いながら音楽を聴くことにより、音楽に対する印象が妨害され、特にAVSMの「軽さ」、「高揚」因子においては変化が見られないが、「荘重」といった重みのある感情価などがあまり感じられなくなるという。

音楽聴取の仕方により音楽の感情価に、違いが認められるという知見もあり、音楽の聴取の仕方や態度などによる違いやその影響についても検討が必要である。

また、谷口(1997)は、音楽聴取後の感情状態について、4人の被験者に関してケーススタディを行い分析の結果、記述された作品の感情価や次元の重みが個人によって異なることを示している。それが、音楽の認知の違いなのか、感情喚起の個人差に起因するかについては追求が必要であるとしている。今回、不快感情の低減度レベル別に、分析を行ったが、有意な差は、ほとんど認められなかった。しかし、各個人によって、感じ方、感情の低減の仕方が異なっている。その傾向、その特長により、各個人がどのように反応をし、変化しているかについて今後の検討も必要であろう。

感情の変化は、その後の行動や態度にも影響する。主に社会心理学では、感情が社会的行

動や心理状態にどのように影響を及ぼすかについて数多く検討されている。気分や、ムード (mood) などによる、感情の変化や態度の変化について考察されている。ポジティブな感情状態が社会的な行動に及ぼす影響として、援助行動や対人交渉、自己への態度などに対する影響について一連の結果が示されている。ポジティブな感情は、他者との会話を促進させ、また協調性、協力を促進させる。また他者だけでなく、自己に対しても寛容になる傾向がある。近年さかんになっている音楽療法の効果についても、音楽を聴取し、音楽を演奏することによって生じる人間の感情状態がどのように変化するか、またその変化がどのような結果をもたらすか等の視点から考察していくことも今後必要になってくるだろう。筒井(1987)は、人間の人格の基礎にあるのは感情的な部分であり、感情の豊かさがその人の精神的な強さのもとになるという。

また、好意度や、聴取時の環境の違いについての検討も必要であろう。諸木・岩永 (1996) は、音楽の好みと曲想の情動への影響について検討しており、好みの要因より曲想の要因が生理的变化とともに主観的指標（曲の印象、聴取後の感情）にも影響し、鎮静的な音楽は覚醒的な音楽よりリラクスを高め、不快感情、生理反応を低減させると示唆した。伊藤・岩永 (2000) は、音楽選択行為の情動反応への影響について検討し、被験者自身が聴取する音楽を選択する方が、実験者が選択するよりも、聴取後の感情状態においてより爽快感を感じるということを示した。さらに Hamid & James (1993) は、レイノー症患者は好きな音楽を聴いた方が、嫌いな音楽を聴いた時よりも、あまり痛みを感じないという結果、またさらに音楽聴取の際には、部屋で一人で音楽を聴取するよりも、他者の存在がある方が、痛みをあまり感じないという結果を報告している。

今後は、音楽聴取と感情の変化に注目し、聴取後の感情的な変化に伴って現れる会話、行動の変容、対話の変化等についての検討や、また音楽聴取に伴うさまざまな要因などについても検討していく必要がある。

### 3 本実験で示された HEALING 音楽の特徴

本研究においては、HEALING 音楽の選定は、実験者が行い、一般的に心の安らぎを導き、リラックスした状態を導くといわれる HEALING 音楽について感情的な側面から、検討を行った。実験で使用した HEALING 音楽は、1/f のゆらぎを持つ音楽であった。1/f とは、「周期のある周波数の変動」のあるものを示す。1/f は、そよ風や、鳥のさえずり、川の流れる音などがあげられる。また 1/f 音楽は、 $\alpha$  波が出やすいという。 $\alpha$  波は、最も安定な状態が保たれているとき、またはリラックスして安静な状態であるときに現れる(渡辺, 1995)。この 1/f のゆらぎをもつ音楽を聴取することによって、身体の緊張がやわらぎ、身体に何らかの影響や反応が出てくるといわれている。生理的な影響を及ぼすだけでなく、HEALING 音楽は感情的にはどのように変化するのか、本研究ではその心理学的側面から検討を試みた。音楽の

感情価 (AVSM) としては、SAD 音楽とよく似た感情価を示していたが、厳かさ、慎重さ、気高さといった荘重さを HAPPY 音楽、SAD 音楽よりも高く示した。また、普段からあまり聴きなれない音楽であるためか、音楽の感情価の親しみ感が最も低くなったのも特徴的であった。

本実験において HEALING 音楽は、荘重さが高く、親しみはあまりないが、聴取後の感情は、倦怠感や思慮深さなど感じると同時に、非活動的な快感情を感じ、心地よいと感じるものであると考えられた。HEALING 音楽の特徴、HEALING とみなされる条件とは心理学的にはどのようなことなのか。また HEALING 音楽についての感情的側面からの研究は、あまり行われていないため、今後さらなる検討が必要であろう。

#### 4 まとめ

本研究では、大きな枠組みとしての音楽の感情価、SAD 音楽、HAPPY 音楽、HEALING 音楽それぞれの感情価の異なりを示し、またそれぞれを聴取した後の感情状態も音楽の感情価によって異なるということを示した。つまり、音楽の感情的性質により、人の感情はその音楽の特徴と関連して変化するということが、実証的に確認することができたのである。

また本研究は、音楽聴取行動と、人間の感情的変化に関する基礎的な研究である。この研究でえられた結果からは、明らかに音楽聴取に伴いある一定の関係をもって、人間の感情状態が変化していることが確認され、音楽の感情価の違いにより、聴取後の人間の感情状態も変化することが確認された。

#### IV 展 望

今後の研究において、考慮すべき点はいくつかある。以下に記述し、今後の研究への展望としたい。まず、音楽聴取前の感情のパラエティールについての検討が必要であろう。本研究においては、被験者の感情状態を不快感情に統制して行った。この感情状態も、誘導されたものであり、心理的には健康な状態で、一時的な不快感情である。また、音楽を聴取する際の感情は、人それぞれ異なり、さまざまである。聴取前の感情状態についての考慮と、そのさまざまな聴取前の感情状態による「音楽の感情価の評定」、「音楽聴取後の感情状態の評定」の違い、感情の前後変化について考えていく必要があるだろう。

次に、音楽に対する「親しみ」の違いによる検討も必要である。日常生活の中で、普段から音楽を良く聴く人もいれば、ほとんど聴かない人もいる。音楽に親しみのある人と、親しみのない人とで結果を比較してみれば、おそらく聴取の仕方、音楽の評定等において何らかの違いがあらわれる可能性もある。また、音楽演奏経験の有無により音楽鑑賞の認知体制が異なるという。認知体制とは、音楽を反復して聴取することによって習得されていくものであり、音楽経験の長さや深さにより異なるという。

また、音楽を聴取する被験者の年齢や年齢層別の検討も必要であろう。音楽を聴取する年齢により、「音楽の感情価に対する評定」が異なることも考えられる。幼児、中学生、高齢者が好む音楽が異なることによって、「音楽の感情価の評定」、「聴取後の感情変化」も異なる可能性も考えられるため、年齢別、年齢層別で測定する必要があるだろう。

最後に、被験者の心理的健康状態別による検討が必要であろう。音楽を聴取する際の、被験者の心理的健康状態によって、音楽聴取態度や音楽聴取後の効果は異なるだろう。「同質の原理」が必要な心身症、躁鬱、身体的な病気等何らかの疾病やけがから受ける心理的ストレス状態にある人と、健康な人との音楽聴取のされ方、音楽聴取による影響の受け方が異なる可能性もある。

## V 要 約

音楽聴取に伴い、感情はどのように変化するのだろうか。本研究では、不快感情状態における音楽聴取が及ぼす感情的変化について実験的検討を行った。音楽は、SAD 音楽、HAPPY 音楽、HEALING 音楽の3種類の音楽感情価を持つものを準備した。SAD および HAPPY 音楽については、予備実験において選曲したものを使用した。HEALING 音楽については、一般に「HEALING」「1/f ゆらぎ」音楽として市販されているものを使用した。まず、実験の手続きとして、被験者の感情状態をビデオ（10分程度に編集したもの）で不快感情状態に誘導し、その後、操作の確認を行った（ビデオによって誘導された不快感情状態の測定）。次にそれぞれに音楽（HAPPY、SAD、HEALING）を聴取させ、音楽聴取後の感情の変化（MMS）、聴取した音楽の感情価（AVSM）を測定した。それぞれ被験者は HAPPY 群 22 名、SAD 群 22 名、HEALING 群 22 名で、計 66 名である。実験の結果、音楽聴取後、聴取前と比較して不快感情が低減し、特に HAPPY 音楽聴取後においては、不快感情が最も低減する傾向が認められた。HAPPY 音楽は、一時的な不快感情状態や、環境、ムードなどの解消に有効な音楽感情価であるだろう。また音楽感情価の測定から、聴取音楽の感情的性質の違いが示された。

## 謝 辞

本論文は、1999 年度に提出された栗野理恵子の三重大学教育学部教育心理学教室卒業論文のデータの一部を用い、新たな問題意識と考察を加えてまとめなおしたものである。卒業論文においては、指導教官であり、多大なるご指導を頂いた三重大学教育学部教育心理学教室 廣岡秀一助教授に厚く感謝の意を表します。また、本紀要にまとめる上で、ご指導ご助言を頂きました、指導教官である伊藤義美教授に深く感謝の意を表します。

文 献

- 荒川千登世 1996 音楽の心理的効果と身体に及ぼす効果 京都大学医療技術短期大学部紀要, 16: 89-97.
- Hamid M.H., James B.H (1993). Pain attenuating effects of preferred versus non-preferred music interventions. *Psychology of Music*, 21: 163-173
- 伊藤孝子・岩永誠 2000 音楽選択行為が音楽に対する情動反応に与える影響 日本心理学会第64回大会発表論文集, 870.
- 牧野真理子 1998 職業としての音楽療法—心療内科の現場から— 音楽療法研究, 3: 23-28.
- 松本淳子 1998 音楽の感情的性質が悲しさに及ぼす影響 日本心理学会第62回大会発表論文集, 976.
- 松本淳子 1999 音楽の感情的性質と悲しさの関係 日本心理学会第63回大会発表論文集, 786.
- 水野和彦 1995 なぜ音でヒトは変わるのか 音楽効果 情報センター出版局
- 森敏昭・井上毅・松井孝雄 1998 グラフィック 認知心理学 サイエンス社
- 永田勝太郎・村山良介 1987 音楽の生体への生理学的効果 看護展望, 12(3): 63-68.
- 中村均 1983 音楽の情動性格の評定と音楽によって生じる情動の評定の関係 心理学研究, 54: 54-57.
- Aiello, R. 1994 *Musical Perceptions* Oxford University press. [大串健吾 (監訳) 1998 音楽の認知心理学 誠心書房]
- 櫻林仁 1990 心をひらく音楽—療法的音楽教育論 音楽之友社
- 下迫晴加・菊地正 2000 分析的聴取が旋律の印象に及ぼす影響 日本心理学会第64回大会発表論文集, 582.
- 篠田知璋・加藤美知子 1998 標準 音楽療法入門 (上) 理論編
- 谷口高士 1993 精神衛生に果たす音楽のはたらき —音楽プログラム自作の勧め— 大阪学院大学通信, 24(2): (125)37-(139)51.
- 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.
- 谷口高士 1997 音楽作品の聴取によって喚起される感情の違いについて 大阪学院大学人文自然論叢, 35: 23-37.
- 谷口高士 1999 音楽と感情 音楽の感情価と聴取者の感情的反応に関する認知心理学的研究 北大路書房
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 1990 多目的感情状態尺度の作成 (3) 日本心理学会第54回大会発表論文集, 731.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 1991 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日本心理学会第55回大会論文集, 435.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 1992 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62: 350-356.
- 筒井末春 1987 心の健康と音楽 看護展望, 12(10): 56-59.
- 梅本堯夫 編著 1996 音楽心理学の研究 ナカニシヤ出版
- 渡辺茂夫 1995 音楽健康法 誠文堂新光社
- 渡辺由貴子・渡辺覚 1998 ストレス ナツメ社