

自律訓練における音楽の効果について

A33113 新井 佐和子

【目的】 本研究では、既存のリラクゼーション法である自律訓練法に、リラクゼーション効果があるといわれている音楽を併用することにより、訓練法の効果が上がるという仮説を立てた。その仮説の検証が本研究の目的である。

【方法】 対象者は、S 大学学生。男性 3 名、女性 1 名計 4 名である。被験者には初回から第 3 回目までの実験では、自律訓練を行わず質問紙（気分調査票と STAI 日本語版）のみ答えてもらい、これをベースラインとした。以降は、毎日朝晩の 2 回自律訓練法をおこなってもらった（自律訓練条件 1）。また、何回目かの実験でスティーブンハルパーンが作曲をした *Ascension* を聴きながら自律訓練を行ってもらい（音楽条件）、その後、再び自律訓練のみに戻して訓練を実施した（自律訓練条件 2）。どの条件間においても、自律訓練後に質問紙調査に回答してもらった。また、週 1～2 回程度実験室にて自律訓練法を行い、訓練の前後で質問紙に回答をしてもらった。

【結果】 個人差がみられ、事例によってどの項目において大きな効果が現れるかは異なっていたが、実験室での調査ではほぼ全ての項目において自律訓練後に得点が減少する（爽快感については増加）という結果がみられた。特性不安については、あまり大きな変化はみられなかった。また、自律訓練条件と音楽条件の減少率（爽快感については増加率）を比較すると、全ての項目でほとんど差はみられなかった。

以下の表に、自律訓練法の進行状況を示した。

	10/17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
事例 1				STEP1						STEP2	
事例 2					STEP1					STEP2	STEP3
事例 3							STEP1	STEP2			
事例 4									STEP1		
	28	29	30	31	11/1	2	3	4	5	6	7
事例 1											
事例 2			STEP4								
事例 3		STEP3		STEP4							
事例 4	STEP2		STEP3			STEP4	STEP5 STEP6	STEP7	STEP8		
メッセージ											
自律訓練条件	STEP1：利き腕の重感 STEP2：両腕の重感 STEP3：両腕・利き足の重感 STEP4：両腕両足の重感										
音楽条件	STEP5：両腕両足の重感と利き腕の温感 STEP6：両腕両足の重感と両腕の温感 STEP7：両腕両足の重感と両腕・利き足の温感 STEP8：両腕両足の重感と両腕両足の温感										

【考察】 自律訓練法の効果 自律訓練法の心理的效果については、事例により効果のでた項目、効果の大きさについて多少の差はあるが、事例 4 以外の事例で、緊張と興奮、疲労感、抑うつ感、不安といった負の感覚において、それらの感覚が減少するという効果がみられた。また、爽快感というプラスの感覚については、それを増加させるという効果がみられた。このことから、事例 4 以外に自律訓練法の効果が得られたといえる。

音楽の効果 事例 1, 2 については、音楽の効果がみられ、事例 3, 4 については、音楽の効果はみられなかった。しかし、被験者の主観的な感想から、全事例において、自律訓練のみの時よりも、音楽を導入後の方がリラックスした感覚が得やすいという効果が確認できた。これらのことから、個人によっては音楽の効果があるのではないかと考える。しかし、音楽の効果であるのか、自律訓練の練習が進んだことによる効果であるのかは、今回の実験の結果からは判断できず、音楽を併用することにより自律訓練法の効果が上がるという仮説の検証には至らなかった。