

研究史

近年では、新型コロナウイルスの影響や日常生活における生きづらさ、余裕の無さなどから、職場や学校、家庭内までにもストレスなどが多く、ストレス社会の傾向がよく見られている。

そのため、ストレスから解放され、リラックスする方法を考える必要があると言う事が出来る。

これまでの研究で、音楽や音楽以外の音の刺激が、ストレスの低減や心身を切り替える事に効果があるといふことは言われている。例えば、音楽はストレス状態を緩和すると考えられていたり(堀田ら,2007)、自然音が安静臥床時のストレスを緩和する効果があると考えられていたりしている(河村ら,2009)。

以上のような結果も踏まえた上で、本研究では、音楽とストレスの関係性を見出し、一人一人がより豊かに暮らせる社会に繋げられる可能性を考え、音楽を日常的に聴取している人の中で、ストレスの低減に影響がある人には、どのような傾向が見られるのかという事について検討することにした。

目的

音楽を日常的に聴取している人の中で、ストレス低減への影響が見られる人には、どのような傾向があるのかを観察する事とした。

仮説として、「日常的に音楽の聴取をしている人の中でストレス低減への影響が見られる人には、ある程度の共通点があり、ストレス低減に影響があると感じている人ほどジャンルや曲を絞らず、BGMのように流し聞いている、音楽そのものを好きな人が多い」という事を提示する。

方法

1.調査時期 2023年11月中旬ごろに行った。

2.調査対象者 淑徳大学実践心理学科の内、日常的に音楽を聴いている男性2名、女性1名の合計3名(平均年齢21.3歳)を調査対象者とした。

3.内容

本研究はインタビュー調査で行い、その内容は、あらかじめ質問内容をある程度定めておく半構造化インタビューで行った。また、サンプリングの方法は、音楽を聴いている人を対象にするために、スノーボールサンプリングを用いて行った。

方法としては、まずインタビューを行い、その内容の逐語録を取る。次いで情報を整理したり、得られた気づきなどを抽出したりする事で、分析を行っていった。

4.調査の実施

調査対象者と日程調整を行い、上記の通り2023年11月中旬ごろに対面形式でインタビューを行った。その際、個人情報保護を徹底する事、逐語録作成のために録音を行う事、研究内容の守秘、答えたくない質問には答えなくて良い事、途中で体調が悪くなった場合中断が可能である事を研究内容と共に口頭で説明した。

これらの時間を含め、インタビューに要した時間は平均30分程度であった。

結果

3名のインタビュー結果を照らし合わせた上で分析を行うと、それぞれに共通している部分はいくつか存在していた。本研究では、それらの共通項をオリジナルのジャンル、インタビュー内で聞いた内容をキーワードとして以下のように表にまとめた。

表1.調査対象者3名のインタビュー結果における共通項

音楽の聴取方法	ジャンル
音楽へのイメージ	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽は好き ・日常の一部
音楽の聴取環境	<ul style="list-style-type: none"> ・電車やバス等移動時間、通学時間

	・家中
楽曲ジャンル	・ジャンル問わずなんでも聞く ・就寝前や落ち着きたい時はバラードやクラシック等なだらかな曲が多い
音楽聴取のタイミング	・暇な時 ・課題等作業中
音楽聴取後の生活への影響	・少し気持ちが楽になる ・落ち着ける
ストレス要因	・プレッシャー ・課題
音楽聴取中のストレスへの意識	・一時的だが忘れられる ・何も考えないで済む
ストレス低減への影響の有無	・音楽を聴くことは、多少なりともストレス低減に影響があると考え

表のように、音楽を日常的に聴取している人たちの中でストレス低減に影響が見られた人には、調査対象者3名の共通項であった8つのジャンルにおいて、39個の似たようなキーワードがインタビュー内で発言されていた。

以上によって、音楽の日常的聴取によるストレス低減への影響が見られる人には、いくつかの傾向が見られる事が観察された。

またこの事から、仮説で述べた「日常的に音楽の聴取をしている人の中でストレス低減への影響が見られる人には、ある程度の共通点があり、ストレス低減に影響があると感じている人ほどジャンルや曲を絞らず、BGMのように流し聞いていて、音楽そのものを好きな人が多い」という事は立証することが出来たと考えられる。

考察

今回の調査では、音楽を日常的に聴取している人の中で、ストレス低減への影響が見られる人には、どのような傾向があるのかをインタビューを通して観察する事が目的であった。

調査の結果、ストレス低減への影響が見られた人は、音楽のジャンルは問わずに何でも聞き、音楽そのものが好きで、BGMなどのようにイヤホンで流し聴きをする事でストレスが低減されると感じる人が多い事が分かった。

この事から、ストレスが溜まった際にそれを低減したい場合には、日常的に音楽を聴き、音楽そのものを好きになり、イヤホンをした上でジャンル問わず様々な曲を BGM のように流し聴く事が良いのではないかと考えた。また、その一方で音楽に集中する事や、この曲を聞きたいなどを意識している人は少ないように感じた。

この調査によって、ストレスが溜まったり、それによって日常生活に支障が出てしまったりする人のストレス低減に利用する事が出来るようになるのではないかと考える。本研究が、ストレス社会の現代において、将来的に少しでも生かされていけば良いと思う。

引用文献

- ・中国四国心理学会論文集第49巻 好みの音楽聴取が緊張・不安・疲労軽減に与える影響
— 疲れたときには好きな音楽を— 崎山美由希, 田中秀樹
- ・桜林仁(1979).音楽療法について.日本音響学会誌,35巻,7号,402-405.
- ・貫行子(1987).音楽の生態に及ぼす影響.騒音制御,11巻,3号,112-117.
- ・厚生労働省,e-ヘルスネット,健康用語辞典,ストレス

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-031.html>(2023年11月23日アクセス)