

ライブによるストレス緩和の影響について

C03089 松岡ひかり

研究史

好きな音楽を聴くと主観的なストレスが緩和されると明らかにされている（崎山・田中, 2016）。これは好きなアーティストのライブでも同じような効果があるのではないかと考えられる。ライブは様々な要素で構築され、それらが有機的に影響しあうことで非日常性という特質を形成し、人々や社会に様々な作用を与えているとされている（戸谷, 2011）。また、ライブブコンサートは人々のメンタルヘルスにより良い影響をもたらすと考えられる（上田, 2021）。この研究結果からライブによるメンタルヘルス向上の影響があるとわかったが、この効果がライブに参加する全員に当てはまるとは考えにくい。そこでインタビュー調査を行い実際にライブに行くことでストレスが緩和されるのかについて詳しく調べる。

目的

ライブに参加することでメンタルヘルスに良い影響があると明らかにされている。それはどのような場面でストレスが軽減したと感じたのか、ライブに行った後にはどのような影響があるのだろうか。

本調査で、実際にライブに参加した人を対象にライブの満足度やライブ後の余韻や心境の変化・影響について分析を行う。

方法

回答者募集：回答者の条件として、好きなアーティストのライブを行ったことがある人物を定め、回答者として9人（女性9人）に参加を求めた。

質問内容：質問は、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を行った。質問内容は、好きなアーティストについて、ライブ・ライブ中について、ライブ後の心境・行動の変化について、ライブに実際にに行くことのメリットなど大きく分けて4つの分野に分けて51項目の質問を用意した。

GTA分析： インタビュー参加者9名から得られた回答をもとに逐語録を作成し、グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下GTA）分析を行った。この研究では、研究者が尋ねた51項目の質問に対する回答の逐語録を単一の意味を持つように切片化し、切片化されたデータをプロパティ、ディメンション、ラベルの3つに分類した。プロパティ、ディメンションを確認しながら、似ているラベルを集めてそのままに名前をつけてカテゴリーを生成した。カテゴリー内容やカテゴリー同士の関連を検討し、緻密化されたカテゴリーをもとにカテゴリー関連図を作成した。

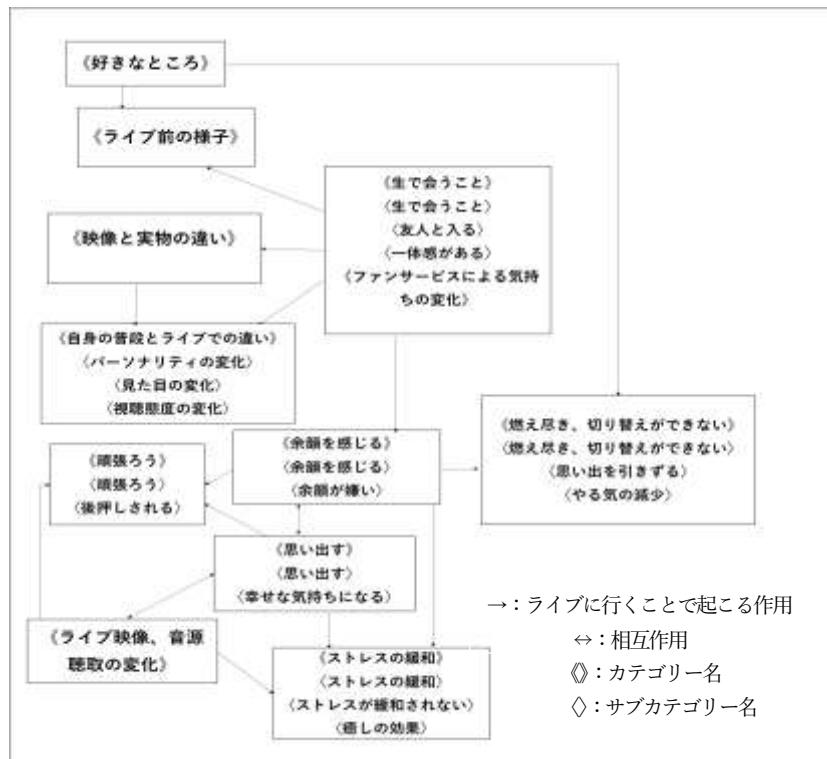
結果

回答者全員のインタビューデータから得られたカテゴリーを精緻化し、15の最終カテゴリーとした。最終カテゴリーについては表1に示す。これらのカテゴリーをもとにカテゴリー関連図を作成した。カテゴリーごとの順番は、時間経過、場面・心境の移り変わりの順を表している。両方を向いている矢印は、同時に存在し相互に成り立つ関係を示した。また、左側にはポジティブなカテゴリーを配置し、右側にはネガティブなカテゴリーを配置した。カテゴリー関連図は図1に示している。

【表1. 最終カテゴリー】

《好きなところ》
 《ライブ前の様子》
 《生で会うこと》
 《映像と実物の違い》
 《自身の普段とライブでの違い》
 《頑張ろう》
 《余韻を感じる》
 《燃え尽き、切り替えができない》
 《ライブ映像、音源聴取の変化》
 《ストレスの緩和》

【図1. 最終的なカテゴリー関連図】



考察

調査の結果、ライブによるストレスの緩和はライブを行った後の余韻やライブを思い出すことで緩和されている人が多いことが示された。しかし、全員がライブに行くことでストレスが緩和されたと回答しなかった。全ての回答者がライブ後には余韻を感じると回答したが、これは、戸谷（2011）によって考察されたライブでの非日常性を形成する要素である「場を形成するもの」「場と人の間に存在するもの」「人と人の間に存在するもの」の3つによるものだと考えられた。ライブでの臨場感やそこでしか体験できない音、一体感を感じること、アーティストの言葉やパフォーマンスによってライブが非日常の空間となる。これによって、ライブ後には日常の中で非日常であるライブのことを思い出し、頑張ろうと後押しされ、ストレスが緩和されたと考えた。ストレスが緩和されない場合は、非日常であるライブへの想いが強く、日常と比較することで、ネガティブな気持ちになってしまうためだと考えた。

今後の課題

本研究では、回答者全員が20代の女性であり、男性アイドルのライブを行った人だったため、ファンサービスがライブの満足度に影響することやライブ映像を見て思い出す場面に上がる多かった。そのため、回答者の年代を幅広くすることや様々なジャンルのライブに参加した方にインタビューを行うことで、ライブ自体のストレス緩和の効果についての結果を出せるのではないかと考えた。

引用文献

- 崎山美由希・田中秀樹(2016).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-,中国四国心理学会論文集第49巻
- 戸谷慧 (2011). ライブにおける非日常とその特質に関する考察,
http://www.ias.sci.waseda.ac.jp/GraduationThesis/2011_summary/1w080348_s.pdf, (2023年12月13日最終アクセス)
- 上田瑞穂(2021).ライブコンサート体験によるメンタルヘルス効果の検討
 ー壮年期以降の聴衆アンケート調査からー,日健心第34回大会