

音楽が人に及ぼす影響

3年 C組 22番 千田 花音



1. はじめに

直近10年間の自殺者数は様々な取り組みにより年間1万34人に減少していたが、コロナ禍により、職を失う人やお金に困る人、自由に外出もできず趣味まで奪われてしまいストレスを抱える人が増え、国内の自殺者数は増加に転じている。

令和2年度の状況は912人増加している。

人々が普段耳にするものはすべて音でできている。音楽に心を動かされた経験がある人も少なくないだろう。しかし、音楽が実際、私たちにどのような影響を与えているかは説明できても信憑性にかけてしまう部分がある。

なぜ私がここまで音楽にスポットを当てているのか。私自身も音楽に救われた身だからだ。同じように音楽によって救われる命があるのであれば、そのことを多くの人に知ってもらい、少しでも誰かの人生の選択肢を増やすことができればと思いこの研究テーマにした。

「音楽がストレス解消に効果があると思いますか。」と聞いてみても多くの人が「効果があると思う。」と答えるだろう。それだけでは証明ができない。難しいテーマだが、このテーマを曲げたりはしたくなかった。音楽が生み出すものが大きなものであるの分かっていたからである。

2. 現状と課題

6. 研究の成果・分析

1 回目は簡単な数学の問題を解いてもらった後、2回目は1回目同様の計算後に曲を聴いてもらい、アンケートに答えてもらった。【図 1】

形容詞を並べ今の心情にあったものを4段階評価で答えられるように制作。

効果がみられた項目には「○」を付けている。

男女の平均値を1回目と2回目と比較すると、1回目に比べて、「怒り」「悲しみ」「混乱」の数値の減少、「活気」の増加という傾向が見られた。

形容詞	1回目	2回目	比較	増減	効果
怒りを感じる	2.75	1.55	-1.2	減少	○
不機嫌だ	1.75	1.4	-0.35	減少	○
うんざりする	2.15	1.9	-0.25	減少	○
激しい怒りを感じる	2.25	2.35	0.1	増加	
かっとなる	2.65	1.6	-1.05	減少	○
ぐったりする	2.45	1.65	-0.8	減少	○
悲しい気持ちになる	1.35	1.4	0.05	増加	
消極的な気持ちだ	1.75	1.5	-0.25	減少	○
疲労感	1.9	1.45	-0.45	減少	○
がっかりしてやる気をなくす	2.05	2.1	0.05	増加	
孤独さを感じてしまう	2	1.45	-0.55	減少	○
脱力感を覚える	1.9	1.5	-0.4	減少	○

7. 考察

実験をすることにより、人によって個人差はあるが音楽が人の心に影響を与えていると分かった。完璧な値は得られなかったが確かな影響はあると言える。

8. まとめ

今回の実験を行った事により完璧な値は得られなかったが、確かな影響はあると言

音楽をどのように利用すれば、どのような効果があるかということが数値的に不明確になっている。

3. 先行研究

音楽には自律神経系に作用して心拍や血圧が変化し、興奮や鎮静、リラクゼーションなどの効果があり、同時に心の状態にも影響を与えているといわれている。

4. リサーチクエッション・仮説

「人間は音楽によりストレス社会を緩和させることができる」という仮説を【Profile of Mood States】等を用いて数値化し、可視化することで実体性を持たせることができる。

5. 研究方法

音楽が人に与える影響について、音域や周波数の観点から情報を集める。

実際に「POMS」に近い実験を生徒男女20人ほどで行い、「POMS」の平均値等と比較する。

気持ちが沈んで暗い	2.7	1.65	-1.05	減少	○
だるいと感じる	1.85	1.5	-0.35	減少	○
途方に暮れる	2	1.45	-0.55	減少	○
気が張り詰める	1.95	1.35	-0.6	減少	○
頭が混乱する	2.05	1.7	-0.35	減少	○
落ち着かない	2.45	1.95	-0.5	減少	○
褒められていないと感じる	2.1	1.45	-0.65	減少	○
不安だ	1.85	1.45	-0.4	減少	○
迷惑と感じ困る	2.45	1.6	-0.85	減少	○
考えがまとまらない	2.3	1.55	-0.75	減少	○
緊張する	1.9	1.6	-0.3	減少	○
心配になる	1.65	1.4	-0.25	減少	○
生き生きする	1.95	2.1	0.15	増加	○
精力がみなぎる	1.8	2.15	0.35	増加	○
物事がテキパキできる気がする	1.7	1.4	-0.3	減少	
元気に満ち溢れる	2.1	1.8	-0.3	減少	
活気がわいてくる	1.75	2.15	0.4	増加	○

える。音楽が心の状態に影響を与えることが認められた。音楽を有効に使うことにより、今回取り上げた自殺志願者にかかわらず、心の病を抱えている方やストレスで押しつぶされそうになっている方等に少しでも過ごしやすい環境になることを祈っている。

勇気を与える曲を作っている人や音楽を仕事としている人は夢を与える素晴らしい人だと思う。医療従事者以上のことはできないが、音楽という形で人々を救いたい。ストレス社会を軽減させることができれば幸いだ

9. 参考文献 協力者等

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は及ぼす影響から - 大谷 喜美江

音楽聴取時の心理的指標と生理的指標の比較 - NIRS を用いた脳活動計測を通して - 齊藤 忠彦, 小野 貴史

警察庁 Web サイト <https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/jisatsu.html>

サワイ健康推進課 <https://kenko.sawai.co.jp/theme/202011.html>

実験協力者 上野 聖真 匿名男子 10 名, 女子 10 名の計 20 名の方々