

# 落ち込んだ気分に関わりかける音楽の可能性について

## The Possibility of Music to Affect on Depressed Moods

1W153033-1 緒方 佑哉  
OGATA Yuya

指導教員 菅野 由弘 教授  
Prof. KANNO Yoshihiro

概要：本研究は、心理療法の一つである音楽療法における「同質の原理」の適用性について、学内で無作為に集めた学生のアンケートデータを対象に検証したものである。音楽療法とは、音楽を取り入れた治療やリハビリテーション、教育活動などを指し、音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを、心身の障害の回復、機能改善に向けて、意図的、計画的に行われる治療技術である。アイラ・アルトシュラーが提唱した「同質の原理」は、音楽療法の主要な原理として位置づけられており、クライアントへ与える音楽は聴取者の気分とテンポに同質であるべきである。また、聴取者の好み、価値観、音楽への思い、ライフストーリー、アイデンティティと同質かつ「その時の気分」と同質であるべきというものである。今回の研究では学生100名が「落ち込んだ時に聴くに相応しい楽曲」として挙げた曲の特徴・傾向をSD法によって分析し、「同質の原理」に適した楽曲の特徴の同定を試み、「同質の原理」が現在の若者世代においても適用できるかどうか検証した。結果、「同質の原理」に適した楽曲の特徴を同定するには至らなかった。

キーワード：心理療法、音楽療法、同質の原理、気分誘導

Keywords: psychotherapy, music therapy, iso-principle, mood induction

### 1. はじめに

心理療法の1つである音楽療法の主要な考え方として、「同質の原理」というものがある。これは、音楽の持つ力を使ってクライアントの精神に関わりかけることを目的としたものである。その簡便性から既に広く実用されているが、その仕組みはまだ完全に解明されていない。今回の研究では、学生が「最も落ち込んだ時に聞くに相応しいと思う曲」のアンケート調査を分析し、「同質の原理」に適した楽曲の特徴を同定することを試みる。

### 2. 同質の原理

「同質の原理 (ISO-Principle)」では、気分が落ち込んでいる時にはそれに寄り添う曲調から始まり徐々に気分を高揚させて行く音楽を与えることで、精神的に良い方向へと向かわせる。

逆に気分が落ち込んでいる時に明るい希望に満ちた音楽を聴くことは、精神活動の原理に反し人間の自己防衛本能を呼び覚まし、気づかぬうちに逆効果を及ぼす可能性がある。落ち込んだ時には落ち込んだ曲を聴くことで、人間の自己防衛本能に忠実に自己確認から次への展望が拓ける。

また、別の調査として、楽曲聴取時のテンポの違いによって、速いテンポは「活力」や「活発」といった覚醒に関連した感情を呼び起こしたり、遅いテンポは不活性的な落ち着いた鎮静した気分させる効果があった事が報告されている。今回の研究では、楽曲の傾向分析をSD法によって評価することに加え、テンポ (BPM/beat per minutes) との相関についても分析を行った。

### 3. 分析方法

### 3. 1. SD法

SD(セマンティック・ディファレンシャル)法は、アメリカの心理学者であるオスグッドが、概念(対象)の意味の測定のために開発した心理学的測定方法であり、「形容語によるものさしを使い、或る事物が人によりどのような意味をもつかについて調べるもの」である。

### 3. 2. 評定尺度

今回の調査では、SD法に用いる評定尺度として、「暗い-明るい」、「静か-騒がしい」、「柔らかい-硬い」、「清らか-濁っている」、「重い-軽い」、「地味-派手」という6つの形容語対に、「静か-騒がしい」は楽曲の初めと全体での評価をとった、7つの尺度群を6段階で評価した。集計したデータをBPM(beat per minutes)の遅い～速い順に並び替え、BPMの区分ごとに各評価尺度との関係を観察した。同様にして、評価尺度同士の関係を観察した。以上の手順により、同質の原理に則した落ち込んだ時に聞くべき、気持ちに寄り添った音楽の特徴を、主観によって分析した。

## 4. 分析結果

BPMの分布を、BPMを10ごとに区切り曲数を縦軸にとった下記のグラフで示した。BPMは70台と90台が多く、120を超えるアップテンポな曲も26曲で全体の4分の1と、予想に反し多かった。

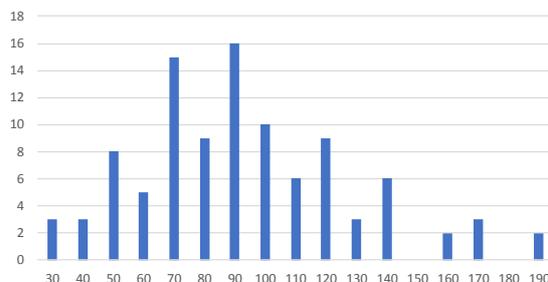


図 3.1. BPM の分布

各評定尺度同士の関係について、すべての組み合わせにおいて正の相関があったが、曲の初めと全体の静かさに相関が見られ、「暗さ」

と「重さ」、「柔らかさ」と「清らかさ」に弱い相関が見られた他は、有意な相関は見られなかった。

## 5. 考察

BPMの分布が70～100の範囲に多く集まったのは、被験者の心拍数が影響していると考えられる他、気分誘導が働いている可能性も考えられる。また、評価尺度に用いた要素の分布は中庸であり、要素同士の相関も見られなかったが、これは被験者を本学の学生から無作為に選んだ為、年齢が若く私立大学に在籍する集団であり、音楽療法・同質の原理が有効に働くほど落ち込んだ経験をしていなかった可能性が考えられる。

## 6. 結論

今回の調査では、「同質の原理」に適した楽曲の特徴を同定するには至らず、一般的な学生へ「同質の原理」が適用出来るかは判明しなかった。

今後の課題としては、より公平な結果を得るために、評定者の数を増やす。ライフヒストリー(年齢・居住エリア等)や音楽体験の異なるより多くの被験者を対象とし、属性毎の比較によってその特徴を定義する。被験者に「同質の原理」について認知させる前にもアンケート調査を行い、認知前後での選曲を比較して対象の「同質の原理」に対する適性を分析する。

## 参考文献

Altshuler, I. M. (1954). The past, present and future of musical therapy. *Music Therapy*, Philosophical Library, pp.24-35.

岩下豊彦 (1983). 『SD法によるイメージの測定—その理解と実施の手引』. 東京, 川島書店.