

学位記番号

※ 乙第 48 号

主 論 文 の 要 旨

論文題目 フォーカシング指向音楽聴取がもたらす心理・生理的反応に関する研究

氏 名 栗野 理恵子

論 文 内 容 の 要 旨

近年、代替補完療法としての音楽療法が盛んとなり、精神医学や心身医学の領域においては、統合失調症，うつ病，神経症患者等，その他には発達支援，高齢者の認知症予防における効果が報告されている。

音楽療法はもともと，第 2 次世界大戦のアメリカの陸軍病院で傷ついた兵士たちのために薬以外の治療として，また復員兵のモラル向上，社会適応のための訓練およびリハビリを目的として構築された (Davis & Gffeller, 1992; 村井, 1995; 櫻林, 1996)。音楽療法は「音楽を経験すること」であり (Bruscia, 1998)，能動的音楽療法と受容的音楽療法に大別できる。前者は，(1) Improvisatory experiences (即興)，(2) Re-creative experiences (慣れ親しんだ既存の曲を演奏したり歌ったりする)，(3) Composition experiences (作詞作曲) という経験を含み，後者では，(4) Receptive experiences (受容的経験) を含む音楽活動が使用される。本論文は，体系的な音楽療法として意識されることなく，日常生活で頻繁に行われる音楽聴取という視点から，受容的音楽療法の効果について焦点をあてるものである。

第 1 章では，音楽聴取が聴取者にもたらす影響に関する従来の心理学的研究と，受容的音楽療法の一方法として確立している 3 つの手法を概観し，これまで着目されなかった聴取者の構えの重要性および音楽聴取で生起する感情や体験過程の測定における心理・生理両指標の並行測定の必要性を指摘した。また，本研究の目的に至る経緯について論じた。

これまでの音楽聴取に伴う心理的反応の実験的検討から，音楽聴取によって抑うつ，不安，敵意といった不快感情が低減し (栗野・伊藤, 2009; Thaut & Davis, 1994)，それらは聴取した音楽の感情的な質と対応するものであることが明らかにされている (栗野・伊藤, 2008)。また，聴取音楽は，参加者にとって好ましいと感じられるものであれば，どのような音楽であっても，ネガティブな感情が低減することも明らかにされている (Thaut & Davis, 1994; Walworth, 2003)。脳波，心電図，皮膚電気

活動、血圧、脈波、呼吸などの生理指標を測度にした検討では、音楽聴取によって一般にポジティブな効果が認められている（牧野，1998；篠田，1991；椿原，1991）。一方、音楽聴取が聴取者の生理的反応に与える影響に関して、一貫性がないことも指摘されている（Dainow, 1977; Hodge, 1980）。

このような音楽聴取に関する心理学的研究の知見は、受容的音楽療法の効果を考えるための基礎的研究となるが、音楽聴取に関する実験的検討を臨床の場面に活用させるためには、以下2点の課題が指摘される。第1点目にあげられるのは、音楽をどのように聴くかといった聴取者の構え（態度）に関する検討の必要性である。聴取者の音楽聴取時の構えについては、これまでほとんど重視されておらず、この点に言及した研究論文は殆ど見当たらない。これまでの多くの研究では、パーソナリティ特性をはじめ、聴取音楽の嗜好や、音楽経験など、聴取者側の要因として様々な要因が取り上げられてきたが、音楽をどのような構えで聴取するか、といった聴取態度に注目されてはこなかった。音楽聴取の際に聴取者に対して、リラックスした体勢で聴取するよう教示する研究も幾つかみられ（栗野・伊藤，2009；Thaut & Davis, 1994），これも教示による一種の構えの形成とも考えられるが、教示による構えの影響についての考察は行われていない。聴取者の構えに関する考察が行われていないのは、受容的音楽療法として確立された代表的な方法であるイメージ誘導音楽療法（Guided Imagery and Music；GIM）や調整的音楽療法（Regulative Musiktherapie；RMT），誘導リラクゼーション音楽療法（Guided Relaxation with Music；GRM）も同様である。GIM，RMT，GRMは、それぞれ独自の音楽プログラムやガイド等の進め方があり、その実施によってクライアントの内面の成長を促すとされている。しかしながら、これらの手法が成り立つ過程の中で、聴取者の構えがもたらす影響については検討されていない。そこで本研究では、音楽聴取前の構えとして、心理技法のひとつであるフォーカシングの導入を提案した。これまでの研究から、心理療法がうまくすすむためには、クライアント自身が問題に対してからだで感じていることを自分自身で見つけ、それを表現していることが重要であることが明らかにされた（Gendlin, 1978 村山・都留・村瀬訳 1982）。この研究結果を契機とし、Gendlinはフォーカシングを提唱した。フォーカシングでは、実施過程で生じる「はっきりしないけれども確かに感じる、大切な感じ」を扱い体験過程を重視する。またさまざまな療法と融合して使用することが可能である。これを音楽聴取時の構えとして取り入れることは、従来の音楽聴取の心理学的研究では重視されてこなかった、「はっきりとはしないが重要な意味を含む」感情の過程つまり体験過程を扱うことが可能となる。フォーカシングは自己の内面を見つめる作業を促すが、抑うつと関連のある自己注目が継続する自己没入（Sakamoto, 1998）とは異なる。自己没入は抑うつとの強い正の関係があるが、フォーカシングのようにからだや自己の内側に注意を向けていく体験は、抑うつと負の関係を示すことが示唆されている（山崎・内田・伊藤，2008）。音楽聴取で生じた感情がネガティブな感情の場合、聴取者によっては自己没入的思考が促進されることも考えられる。適度な自己没入的思考は、カタル

シス効果が得られると考えられるが、ネガティブな内容を反芻し続ける場合は、抑うつとの関係が強くなりその思考の扱いに限界を感じることも出てくる。しかしフォーカシングはそのような自己没入的思考を抑制し、体験過程を安全にサポートすることができると考えられる。

2点目は、受容的音楽聴取の心理・生理的反応の両指標の測定の必要性である。これまでの音楽聴取研究では、心理的反応あるいは生理的反応のいずれかを検討したものが多く、両指標を同時に用いた検討は少なかった。多くの研究では音楽聴取後の心理的变化を評定することで、音楽のもたらす心理的效果を検討してきたが、質問紙のもつ限界、すなわち、音楽聴取中の心理変化については、記憶に基づく事後の評定にならざるを得なく、経時的变化についての信頼性という観点から限界がある、という問題が指摘できる。一方、生理的指標では、経時的变化をとらえることが可能な反面、生理測定単独では、変化の評価、解釈の妥当性は確保しがたい。心理、生理両指標を相補的に用いることで、受容的音楽聴取がもたらす経時的变化についてより具体的に把握することができると考えられる。

以上のことから、本論文では音楽聴取時の構えにフォーカシング技法を用いた、フォーカシング指向音楽聴取がもたらす心理的反応と生理的反応について検討することを目的とした。

第2章では、フォーカシングの体験（からだのフォーカシング）がもたらす心理・生理的反応および体験の継続効果に関し、フォーカシング未経験者を対象とした2つの実験から検討した。実験1では、19名の参加者に対し、からだのフォーカシング実施に影響を及ぼすと考えられる参加者側要因として、特性不安（STAI）、内受容感覚への気づきアセスメント（MAIA）を独立変数とし、心理的反応を状態不安（STAI）、からだの部位のわかりやすさ、フォーカシング後の振り返りなどから検討した。生理的反応の測定には、心電図 R-R 間隔から得られた心拍率（HR）、R-R 間隔のパワースペクトル分析から得られた自律神経指標（LF, HF, LF/HF）、皮膚電気活動（SCL, SCR）、脈波振幅（PVA）、呼吸率（RR）を用いて検討を行った。結果から、参加者側の要因にかかわらず、からだのフォーカシング体験後に状態不安が低下し、また、フォーカシング実施区間中に SCL および SCR の低下がみられ、フォーカシング未経験者でもフォーカシング実施による不安の低減やリラクセーション効果が示唆された。実験1は、からだの感じフォーカシングを1回実施したことによる急性効果の検討であった。

そこで実験2では、フォーカシングの継続的实施による心理・生理的反応を検討した。実験1とは異なる参加者6名に実験1と同様の手続きを1週間に1度の間隔で、計3回継続実施した。実験1と同様の心理反応、自律神経系反応の測定に加え、内分泌系反応として唾液中 CgA 濃度をフォーカシング実施前後に定量した。その結果、回数を重ねるほど主観的満足感の増大、身体の緊張緩和、副交感神経の亢進といったポジティブ反応の出現が認められた。また、唾液中 CgA 濃度は、初回はフォーカシング体験後に増大する傾向がみられ、初回のフォーカシング体験が少なから

ず精神的負担となる可能性が示されたが、2回目、3回目においては、からだの感じフォーカシングの実施前後の差は認められなく、体験を重ねることで負担は取り除かれることが確認された。フォーカシングの体験は未経験者にとっても取り組みやすく、心理的にも生理的にもポジティブな影響をもたらすことを確認した本結果は、フォーカシング技法を音楽療法に取り入れることの有効性を示唆するものであった。

そこで、第3章ではフォーカシング技法を音楽聴取時の構えに用い、フォーカシング指向音楽聴取がもたらす心理・生理的反応について4つの実験(実験3, 実験4, 実験5, 実験6)によって検討した。

実験3では、フォーカシング指向音楽聴取がもたらす体験過程を詳細に検討する目的で、聴取音楽に歌詞を含まないインストゥルメンタルの明るい音楽と悲しい音楽を用いて、フォーカシング指向音楽聴取を行った。フォーカシング指向音楽聴取のための教示を作成し、実験者が直接参加者に対して教示を行った。フォーカシング未経験者の116名の大学生を対象に講義室での集団実験を行い、音楽聴取終了後に「体験過程振り返りシート」への自由記述による回答、聴取音楽の好みの回答を求めた。結果から、聴取音楽が好きな場合に、音楽の感情価の違いによって報告される体験過程の内容に差異があることが示された。具体的には、悲しい音楽の聴取では、非日常のような「不思議な感じ」を体験しながらも「心身の快適さ」を体験し、その中で自己を見つめる傾向が認められた。加えて現在の状況に対して「自己解釈」を行い、自分自身のネガティブな側面について新しい気づきを得ることが示された。この体験は、フォーカシングのステップにおける「フェルトセンス」をつかむことと一致しており、自己の内面に自然に触れている状態であると考えられる。この体験が促進されているため、悲しい音楽では自分自身のネガティブな側面に触れるものの、心身の不快感よりも心身の快適感が多く体験されているのではないかと考察された。一方、明るい音楽では、「物語やイメージの出現」が体験されやすく、同時に「心身の快適さ」を感じ自分自身を見つめる体験が促進され、その体験から「現在の自分自身」の状況を確認し、それに対する「大切さや気づき」を得るという体験過程が示された。「物語やイメージの出現」は、悲しい音楽では、殆ど報告されなかったことから、明るい音楽ならではの体験過程であることが示された。また、伊藤他(2006)の「ことばや語句」または「絵や写真」のフォーカシングでは、「物語やイメージの出現」が見られなかったことから、この体験過程は音楽聴取に特有の体験であることが示唆された。明るい音楽は、悲しい音楽と異なり自己のネガティブな内面に関する体験や確認、気づきの報告が少ないことも特徴であった。

フォーカシング指向音楽聴取の臨床場面への活用を考慮すると、音楽聴取前のネガティブな感情状態におけるフォーカシング指向音楽聴取の実施効果の検討が必要である。そこで実験4, 実験5, 実験6では、日常生活で頻繁に生起するネガティブ感情である悲しみ感情に着目し、悲しみの感情状態におけるフォーカシング指向音楽聴取の実施効果を検討した。悲しみの感情の想起には、杉浦・清水(2014)の過去の体験を思い出してもらった自己想起法を用いた。参加者に「過去に起こった悲し

い出来事のうち1つを思い出してください」と教示し、5分間悲しみの出来事を思い出してもらおうという手続きをとった。また、実験3はインストゥルメンタル音楽での検討であったが、日常的に聴取される音楽は歌詞が含まれるものが多い。歌詞が聴取者にもたらす影響は強く、人は音楽聴取の際に歌詞を重要視しており、感情を喚起する重要な役割を持つとされる(森, 2010; 作田・奥, 2003)。そこで、以降の実験では、歌詞を含む音楽を選択し、音楽療法の同質の原理に基づき(Altshuler, 1954)、悲しみの感情と同質の悲しみの歌詞を含む音楽を用いて検討した。ただし、悲しい歌でも、終始悲しさを表現する歌詞や、悲しみの出来事を前向きにとらえようとする歌詞もあり、歌詞内容の違いについても聴取者に異なる影響を与える可能性が指摘される。しかし、この点に関しての詳細な検討はこれまで殆ど見られない。

以上をふまえて実験4では、悲しみの感情状態におけるフォーカシング指向音楽聴取の教示の有無および歌詞の内容が、聴取者にもたらす心理・生理的反応について検討した。あらかじめ大学生211名を対象に、悲しみの出来事に関する質問紙調査を行い、実験参加の同意が得られ、悲しみの出来事の想起が可能であった、フォーカシング未経験者の大学生66名を実験参加者として個別実験を行った。なお、フォーカシング指向音楽聴取の教示は実験者が録音した音声を使用し、音楽編集ソフトAbleton Live Intro (8.2.2)を介して参加者が装着したヘッドフォンに出力した。心理的反応としては、寺崎・古賀・岸本(1991)の多面的感情状態尺度・短縮版、100mm幅のVisual Analog Scale(以下、VAS)を用い、悲しみ想起後、音楽聴取後に感情状態を測定した。また、STAIの状態不安を悲しみ想起後と音楽聴取後に測定した。最後に音楽聴取後の振り返りシートを用い、自由記述で回答を求めた。生理的反応指標は、実験2と同様であり、反応を全実験区間(前安静、悲しみ想起、教示、音楽聴取、後安静)を通して経時的に測定した。

心理的反応から、教示の有無にかかわらず、悲しみ想起後に高まったネガティブ感情は音楽聴取直後に減少し、「活動的快」や「非活動的快」感情は音楽聴取直後に増加することが示された。さらに歌詞の内容が前向きであると、悲しい内容の歌詞よりもポジティブ感情が増加したことから、ネガティブ感情の減少には、前向き歌詞が効果的であると考えられた。一方、生理反応はSCL, SCRが、前向き歌詞よりも悲しみの歌詞の聴取で増加し、PVAは減少した。この変化は、緊張によるものではなく音楽を聴くということに意識を集中させることで高まった覚醒状態の現れと考えられた。また体験の内容からは、歌詞の内容にかかわらずからだは暖かくなったといった「心身の快適さ」が共通して見られたが、フォーカシング教示で悲しみの歌詞を聴取すると「不思議さ」が出現した。この結果は、インストゥルメンタルの悲しい音楽をフォーカシング教示で聴取した実験3の結果と同様であり、フォーカシングのステップである「フェルトセンス」をつかみ、自己の内面に自然に触れている状態であると考えられた。以上の結果が得られたが、実験4では、教示の時間統制等に問題を残したため、再検討の必要性が示された。また、フォーカシング教示が音楽聴取後の感情や体験をゆっくりと味わうことを助け、自己の内側を見つめ

る作業を促進させるならば、音楽聴取直後の検討だけではなく、音楽聴取後の安静時（後安静）における検討の必要性が指摘された。

そこで実験 5 では、フォーカシング教示の潜在的影響を検討するために、フォーカシング教示条件に対応したコントロール教示条件として心電図に関する教示を設定するとともに、音楽聴取後に後安静を設けた。実験 4 と同様にあらかじめ 150 名を対象に予備調査を行い、実験への参加同意が得られ、悲しみの出来事の想起が可能であると回答した 46 名の大学生を対象に個別実験を行った。音楽聴取後の心理的反応からは、教示や歌詞の内容にかかわらずネガティブ感情の改善がみられた。特に活動的快は悲しみ歌詞よりも前向き歌詞において大きく上昇し、コントロール教示条件ではより前向き歌詞の聴取で上昇した。生理的反応に関しては、SCL, PVA の結果から、教示条件にかかわらず前向き歌詞の聴取は悲しみ歌詞の聴取よりも覚醒し集中した状態をもたらすことが明らかになった。これらの結果は、前向き歌詞を聴くことで、活動的な快感情が高まり、心理・生理的に活性化されることを示唆するものであった。後安静後の心理的反応は、教示や歌詞の内容にかかわらず音楽聴取後の心理的反応が維持された。一方、生理的反応では、教示と歌詞内容との交互作用の傾向がみられ、フォーカシング教示を受け、悲しい歌詞を聴いた場合に PVA の低下、LF/HF の上昇、HR の低下が認められた。この結果は、悲しみの歌詞のフォーカシング指向音楽聴取によって、後安静において自己の内面の情報の取り込みに集中し、覚醒状態が促され、その集中によって HR が低下すると考察された。また体験の振り返りからは、実験 4 と同様に心身の快適感が得られており、フォーカシング教示条件においてのみ「不思議さ」の体験が報告された。フォーカシングの教示は、悲しみ歌詞の聴取において歌詞のネガティブな内容を和らげる重要な役割を持ち、自己の内側を見つめる作業を促して前向き歌詞の活性化とは異なる、心身の改善効果をもたらすと考えられた。

フォーカシング指向音楽聴取は、音楽聴取で生じた様々な感情状態から自己没入的思考が進むことを回避する役割をもつと考えられるため、音楽聴取中において心理・生理的なリラクセーション効果が即座にもたらされると考えられたが、フォーカシング教示の効果は、教示の時間統制を行った実験 5 でも認められなかった。この理由として、実験 5 で使用したフォーカシングの教示自体が、フォーカシング未経験者に戸惑いを引き起こした可能性が考えられた。また、後安静後（中）区間の問題点も指摘された。フォーカシング教示が音楽聴取後の体験の振り返りをより深めるならば、フォーカシングの教示を受けた方が、体験の振り返り後の安静区間においてより一層フォーカシング教示の影響があらわれると考えられた。

実験 6 では、実験 5 の後安静区間を音楽聴取直後の振り返りを実施する前の安静区間（後安静前半）と、振り返り後の安静区間（後安静後半）に分けてフォーカシング指向音楽聴取の潜在的影響を再検討した。また、フォーカシング未経験者にとって教示自体が戸惑いを引き起こした可能性が実験 5 で指摘されたことから、フォーカシング教示にはフォーカシングについての説明を加え、コントロールには心電

図の測定に関する説明を加えて教示の改定を行った。フォーカシング教示は悲しい音楽の悲しみ歌詞の聴取において重要な役割を持つ可能性が実験 5 で示されたことから、実験 6 では悲しみ歌詞の音楽のみを用いて検討した。心理指標は実験 4, 実験 5 と同様のものを用い、生理指標には、実験 4, 実験 5 と同じ自律神経指標に加え、内分泌指標として唾液中 CgA 濃度を定量した。また、呼吸の影響を減じる方法として近年提唱されているローレンツプロット解析による自律神経活動指標 (CSI, CVI) を用いた。実験 4, 実験 5 と同様にあらかじめ大学生 170 名を対象に、悲しみ想起に関する予備調査を行った。実験への参加同意が得られ、悲しみの出来事の想起が可能であると回答したフォーカシング未経験者の大学生 26 名を対象に個別実験を行った。悲しみ想起後半後 (中) をベースラインとした音楽聴取後 (中), 後安静前半後 (中), 後安静後半後 (中) の心理・生理的反応の変化量 (率) について検討したところ、音楽聴取後は、実験 4, 実験 5 と同様に教示にかかわらずネガティブ感情の改善が確認された。「非活動的快」については、コントロール教示よりもフォーカシング教示で大きく上昇した。これはフォーカシング的に音楽聴取を行ったことで、悲しい歌詞のネガティブな影響が和らぎ、ゆったりとした穏やかな快感情が高まったと考えられた。音楽聴取中の生理的反応は、SCL の上昇がみられ音楽聴取中は覚醒水準の上昇が認められたが、PVA, HFpower, CVI 成分の上昇から副交感神経優位のリラックスした身体的反応が示された。特にフォーカシング指向音楽聴取で悲しみ歌詞を聴取した際に CSI 成分の低下が顕著にみられ、フォーカシングの教示が生理的なリラクセーション反応をより強くもたらすと考えられた。また、音楽聴取後の唾液中 CgA 濃度は、コントロール教示よりもフォーカシングの教示で低下し、精神ストレス反応がフォーカシングの教示で緩和することが確認された。またこの結果から、実験 6 で改訂された教示は、実験 5 の教示が引き起こしたであろう戸惑いの生起を解消できていると考えられた。

後安静前半後 (中) は、心理的反応については音楽聴取後の反応が維持された。また、生理的反応でも SCR, CSI 成分, CVI 成分以外は音楽聴取中の反応が維持された。SCR は、いずれの教示でも音楽聴取中より上昇し、CSI 成分はコントロールよりもフォーカシングの教示で上昇し、CVI 成分はいずれの教示でも低下した。したがって後安静前半後 (中) は、心理的反応は変わらずにネガティブ感情の改善が維持されたが、フォーカシング教示では、交感神経の亢進が特に顕著に認められることが示唆された。

体験の振り返りからは、いずれの教示においても「心身の快適さ」が報告されたが、実験 4 と実験 5 と同様に「不思議さ」の体験はフォーカシング教示のみで報告された。

体験の振り返り後の後安静後半後における心理的反応については、「非活動的快」はさらに高まり、体験の振り返りの作業が心理的に落ち着いた状態を促進した。生理的反応に関する各指標 (SCL, PVA, RR, HR, HFpower) については、体験の振り返り後も音楽聴取中からの変化は認められず、SCR, CSI 成分, CVI 成分からも

後安静前半中から、交感神経が亢進した状態を示した。すなわち後安静後半後は、体験の振り返りを行い自己の内面を味わい続けることで、心理的にはよりリラックスした状態になるが、生理的反応は交感神経が亢進した状態であることが示された。フォーカシング教示がある場合は、音楽聴取中は心理的反応と生理的反応は一致しているが、後安静前半からこの一致は徐々に乖離しはじめ、振り返りを行った後安静後半では、完全な乖離が生じた。この乖離状態が、フォーカシング指向音楽聴取の特徴であることが示唆された。

第4章は総合考察を行い、フォーカシング指向音楽聴取がもたらす心理・生理的反応の特徴についてまとめ、音楽聴取時にフォーカシング教示を構えとして用いることの意義、今後の展望について述べた。第2章において、音楽聴取時の構えに用いたフォーカシングは、その単独実施によって心理・生理的にリラクセーション効果をもたらすことを示唆し、フォーカシング未経験者でも取り組みやすく安全に進められる方法であることが確認された。第3章において、フォーカシング指向音楽聴取は悲しい音楽で悲しい歌詞の音楽聴取において、よりその効果が認められることが明らかにされた。心理的には悲しい音楽と悲しい歌詞から生起するネガティブ感情や悲しい歌詞の内容の影響を穏やかにして、自己の内側を見つめる作業を助け、リラックスした状態を促すことが明らかにされた。生理的反応結果からは、音楽聴取中はリラクセーション反応がみられるが、音楽聴取後の後安静からは自己の内面を見つめる作業が促され、交感神経の亢進が顕著にみられることが明らかにされた。心理・生理両指標を同時に測定することによって、音楽聴取中と振り返りの作業中の身体的反応に違いがあることが示され、振り返り作業中の交感神経の亢進は、自己成長に必要な身体的反応であるととらえることができた。以上のことから本論文は、フォーカシング指向音楽聴取がもたらす心理・生理的反応を実証的に検討し、フォーカシング指向音楽聴取は、音楽聴取をより効果的に行うための受容的音楽聴取の一方法として臨床的応用の可能性を示した。

今後、さらにフォーカシング指向音楽聴取の効果を検討するために、ガイドなしでフォーカシング指向音楽聴取が実施できるように教示を作成し、セルフヘルプ法としての可能性を検討することもできる。これは心理予防教育に活用できるであろう。また、フォーカシング指向音楽聴取の継続的実施がもたらす心理・生理的反応の検討を行うことで、自己成長の過程と身体的反応の関連を捉えることができるだろう。さらにフォーカシング指向音楽聴取後に、リスナーとフォーカサーの2者間のやり取りが行われるベーシックなフォーカシングを実施することで、より丁寧に聴取者の自己成長過程を扱うことができると考えられる。本研究で検討されたフォーカシング指向音楽聴取の効果を、実際の臨床場面で応用していくことが今後の課題である。