

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¹・田中秀樹²

(¹ 広島国際大学大学院心理科学研究科・² 広島国際大学心理学部)

目的

音楽は人の心身にさまざまな影響を与えている。例えば、癒しや高揚、発散、マスキング効果などがある(小坂・立石, 2006)。ホワイトノイズは人によって気分を鎮静したり(藤ら, 2013), 集中したり(Göran et al., 2010)することに役立つと言われている。また, 現代社会には常に何かしらのストレスが存在し, 私たちにさまざまな影響を与えている。実際, 厚生労働省が行った平成25年国民生活基礎調査では, 48.1%の人が悩みやストレスがあると回答している。これまで, 音楽や音楽以外の音刺激が緊張やストレス緩和に有効であることなどが指摘されている。例えば, 音楽はストレス状態を緩和する効果があると考えられている(堀田ら, 2007)。また, 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る(河村ら, 2009)。さらにストレスの多い現在社会において, その時の状況, 心身の状態に合わせて, 適切な音楽や音をうまく活用することで, 緊張や不安, 疲労, ストレス軽減が示唆される。そこで, 本研究では, 音刺激(音楽, ホワイトノイズ)が緊張や不安, 疲労, ストレス軽減に与える影響を検討することを目的とした。

方法

調査対象者 書面で同意の得られた大学生 54名(男性21名, 女性33名, 平均年齢20.85±3.15歳)を対象とした。

手続き 調査対象者をランダムに4群(好きな音楽群, クラシック群, ホワイトノイズ群, 統制群)に分けた。心理的指標としてPOMS短縮版(横山, 2005)を使用し, 生理的指標として唾液中の α -アミラーゼ濃度を使用した。調査対象者は, 音刺激呈示前後にそれぞれ1回ずつPOMSと α -アミラーゼ濃度を測定した。音刺激は約2分間, 60~70dBで呈示した。各群において, 音刺激呈示後に起こる気分変容に違いがあるか検討するため, 群を独立変数とし, POMSの各得点および α -アミ

ラーゼ濃度の変化量を従属変数とする一要因分散分析を行った。

結果

好きな音楽群は統制群(聴取なし群)および, ホワイトノイズ群に比べ, 疲労が軽減する傾向が認められた($p < .10$) (図1)。さらに,好きな音楽群は, ホワイトノイズ群に比べ, ストレス(TMD得点)が低下する傾向が認められた($p < .10$)。一方, 活気については,好きな音楽群でホワイトノイズ群に比べ有意に高い傾向が認められた($p < .10$) (図2)。

また, クラシック群は統制群に比べ緊張, 不安が有意に低下した($p < .05$)。さらに, クラシック音楽群はホワイトノイズ群に比べストレス(TMD得点)が有意に低下した($p < .05$)。

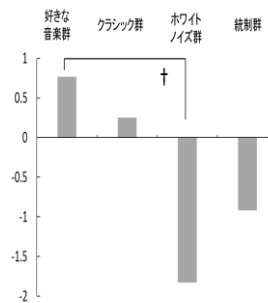


図1 POMSの疲労における音刺激を聴取することの効果

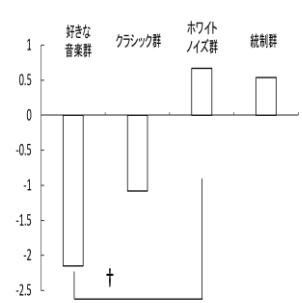


図2 POMSの活気における音刺激を聴取することの効果

考察

本研究の結果,好きな音楽を聴取すると,緊張や不安,疲労,主観的なストレスが軽減され,活気が上昇することがわかった。また,ホワイトノイズよりも好きな音楽を聴取する方が活気が上がり,疲労が軽減することも示された。

さらに,疲労回復効果は,何も聴取しないことに比べて好きな音楽を聴取することで有意に高い傾向があること,また,緊張,不安の軽減効果は,何も聴取しないことに比べてクラシック音楽を聴取することで有意に高いことが考えられる。よって,疲労回復したいときには好きな音楽を,緊張や不安を回復したいときにはクラシック音楽を聴取することが効果的であると考えられる。