

# 人生をより幸せに生きるには～FOREVER YOUNG～

班員：岩本 涼花 池田 幸織  
東 瑞生 村上 多賀美  
綿谷 茉莉

## (1) はじめに

我々は音楽選好の心理学という学術記事を目にしたことで、個人の性格と個々が好きな音楽には何らかの関連性があるのではないかと興味を持ち、そのことについて研究を始めた。

## (2) 音楽選好の心理学とは

音楽選好の心理学は、人それぞれの音楽選好の背後にある心理学的要因を扱う。

音楽は世界中で日々聞かれている。それは自己表現の方法であると同時に、感情調節や認知発達といった、さまざまな面で人々に影響を与えている。

音楽の訓練が知能発達を促進することが示されているが、感情調節にどのように影響するかとの関係は分かっていない。

個人の性格が音楽選好に影響を与え得ることを示す多くの研究が行われ、そのほとんどにはビッグファイブが用いられていた。

これらの研究は、西側諸国やアメリカの文化に限らず、日本、ドイツ、スペインを含む、世界中の国々に重大な結果をもたらした。(Wikipedia より引用)

## (3) ビックファイブとは

ビッグファイブはゴールドバーク・L・R が提唱したパーソナリティの特性論で人間の持つ様々な性格は神経症的傾向、外向性、開放性、協調性、誠実性の5つの因子の組み合わせで構成されているとするものである。

様々な研究からこの5つの特性は文化差、民族差をこえた普遍性をもつものとされている。

## (4) 研究方法

高津高校二年生(360人)を対象にアンケートを実施し、251人から有効な回答が得られた。

そのアンケートでは個人の性格に関する10個の質問に7段階でどのくらい当てはまるかを自分で点数化してもらい、その中で最も一般の平均値との差が大きかった特性を対象が持っているとした。

なお、今回性格判断をするにあたってペンシルバニア州立大学のジョン・ジョンソン

博士が提唱している簡易版ビッグファイブテストを使用し判断した。

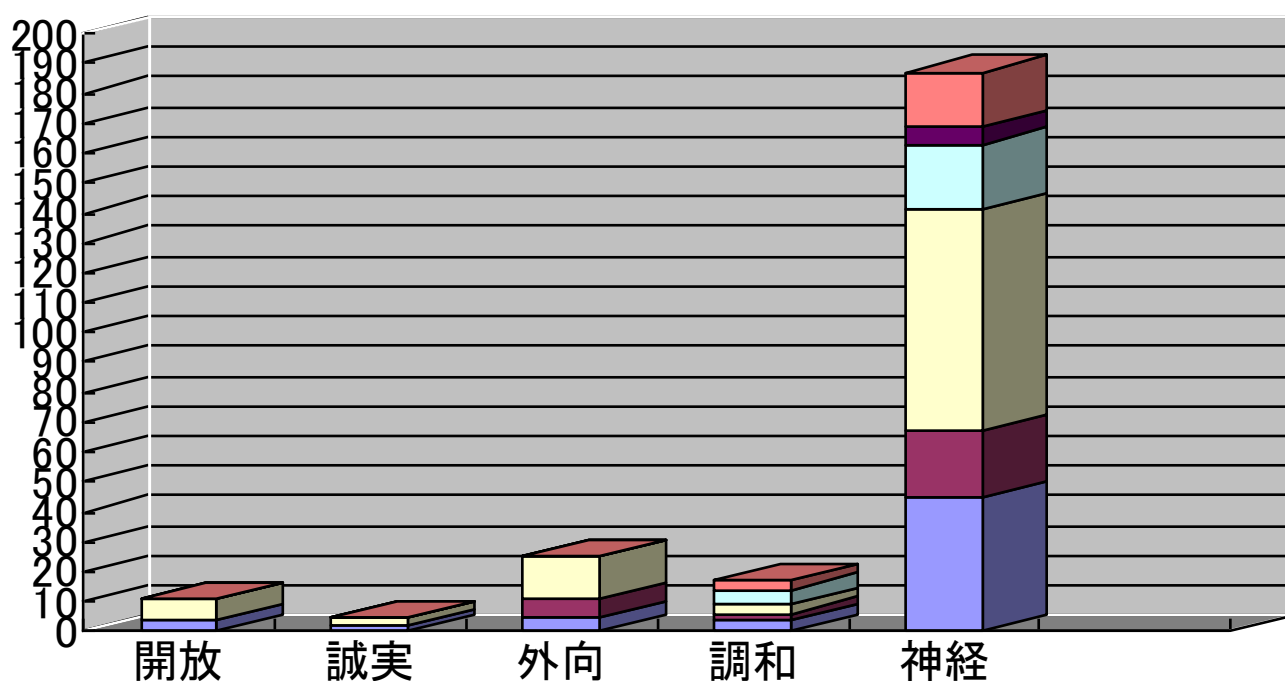
さらに、音楽の種類をロック、ポップス、アイドル、古典的音楽、アニソン、興味なしの6つに分類し、その中から最も好きなジャンルを選択してもらった。

アンケートからわかった2つの結果を照らし合わせ、本当に音楽選好に個人の性格は関連性があるのかという仮説を検証した。

## (5) 結果

### アンケート結果(○のついたもの)

■ポップス ■アイドル ■ロック ■アニソン ■古典的音楽 ■興味なし



高津二年生において最も好まれていた音楽はロック、次いでポップスであった。  
グラフから見てわかるように、好きな音楽にかかわらず神経症的傾向の特性を持っているとされる人の数が圧倒的に多いことが分かる。  
その数は高津二年生の実に74.5パーセントにあたる。  
好きな音楽にかかわらず、5つの因子のなかで神経症的傾向にのみ人数が偏っているため好きな音楽と個人の性格にはあまり大きな関連性はないことがわかった。

## (6) 神経症的傾向について

神経症的傾向とはビッグファイブ説に基づく5つの性格分類の1つで環境刺激やストレスに対する敏感さ、不安や緊張の強さを表す。

基本的に神経症的傾向にある人は自己内省感が強い、理知的である。執着性が強い。感受性が強く心配性、几帳面な完璧主義者などの特性を持っている。

## (7) 神経症的傾向を治すには

高津高校スクールカウンセラーの郡浜浩先生にお話を伺ったところ、神経症的傾向から脱する方法はないという結論が得られた。

高津高校生が神経症的傾向に陥っている原因として、高津高校の勉強面でのレベルの高さや“自由と創造”を掲げる校風と理想とのギャップを感じてしまうことなどが考えられるが、勉強と娯楽のバランスがとれた両方の欲求が完全に満たされた状態は不可能である。

心理面での解決策は、自分の悩みに捕われるのではなく、鳥瞰図のような将来を見据えた大きな視野を持つことで気分を楽にすることが出来る。

つまり、目先の苦しみばかりに縛られず、今の苦悩が自らの将来にとって有益なものであると気持ちを切り替えることが重要である。

身体的な解決策としてエドモンド・ジェイコブソンが開発した漸進的筋弛緩法をお勧めする。

漸進的筋弛緩法とは一時的な緊張の緩和だけではなく、力を入れた「緊張」と力を抜いた「弛緩」の感覚を自分の中で感じられるようになると、余分な緊張をセルフコントロールできるようになり、無駄に力が入って体が強ばっている状態から程よくほぐれているバランスのとれた状態にすることが出来る。

具体的には、肩、足、腹筋、表情筋にこのリラックス法を用いることで一定のリラックス効果が得られるとされている。

## (8) 考察

精神が疲弊することは悪いことではない。

なにより疲弊していると思いつむことが何より心を疲弊させる一番の原因である。

精神的に自己を追い詰めて身体まで硬直してしまうのを防ぐため、身体をリフレッシュし、健康な生活を送ることで精神の疲弊が軽減できることもある。

リラックス方法は上記以外にも多く存在するので、まずは自分に合ったリラックス法を見つけることが精神の疲弊を脱却する身近な第一歩である。

私たちは高津高校における神経症的傾向にある人が少しでも救われることを願う。

## (9) 参考文献ならびに参考 web ページ

〈文部科学省ホームページ〉

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm)

〈最新倫理資料集 テオリア〉

〈J・ジョンソン博士による簡易版性格判断テスト〉