

## ストレスに音楽を ～心を落ち着ける音楽とは～

音楽班:平野 花怜 徳原 凜 高橋 くるみ

### Abstract

Based on previous research, I thought that music could be the key to reducing stress in Japan, which is a stressful society. At the same time, I also thought about what kind of song would be most effective. When I conducted a questionnaire survey on the music I listened to when I felt stressed, JPOP was overwhelmingly popular. More than half of them were heartbreak songs. From this, I found a catharsis effect that when I hear a heartbreak song, I empathize with it and feel refreshed by crying. So I asked them to choose music that is similar to the music they listen to when they feel negative. However, the result was that most songs were bright and positive. I learned that many people listen to songs that encourage them when they are feeling negative. I thought it would be better to listen to the songs I like when I'm stressed and not forced by others.

### 要約

ストレス社会の日本において音楽がストレス軽減の鍵になるのではと先行研究より考えた。そしてどのような曲が最も効果的なのかも同時に考えた。ストレスを感じた時に聞く音楽のアンケート調査を行ったところ圧倒的にJPOPが多かった。その中でも半分以上が失恋ソングだった。これより失恋した時に失恋ソングを聞くと感情移入し、泣くことでスッキリするというカタルシス効果というのを見つけた。そこでネガティブな気持ちになった時に聞く音楽に近い音楽を選んでもらった。しかし結果は明るく前向きな曲が最も多かった。ネガティブな気持ちのときは勇気づけられる曲を聴く人が多いことかわかった。これよりストレスを抱えたときは他人に強制されず自分が好きな曲を聞くのが良いと思った。

### 1. はじめに

近年、日本では、ストレス社会であることが問題となっている。実際ストレスを感じたことのある人がほとんどなのではないだろうか。しかしストレスの負荷をかけることもときには大事なこともある。そうであっても発散させなければいけない。ストレスの発散方法が分からない人が多くいることも現状だ。また、先行研究より、音楽には人々の心に癒しを与える効果があることを知った。この癒しの部分を音楽療法に応用すれば音楽でストレスを軽減することができるのではないかと考えた。音楽で人々のストレスを軽減できるのならこれからの精神疾患の患者における治療に活用できるのではないかと考えた。そこで、以下に高津生約80人にアンケートを行いストレスを抱える人々に音楽は効果的であるのか、またどのような音楽が最も効果的なのかについて考察することにする。

### 2. 研究手法

まずストレスを感じたときに音楽を聞くかというアンケートに対しては「はい」が100%であったのでここでは全員が聞くとしアンケート結果を省くこととする。

#### 《実験1》

- ①ストレスを感じたときに聞く音楽のジャンルを問う。
- ②選択肢にはJPOPやクラシック、ジャズ、KPOPなどを入れた。
- ③その中で具体的な曲名を書いてもらう。

#### 《実験2》

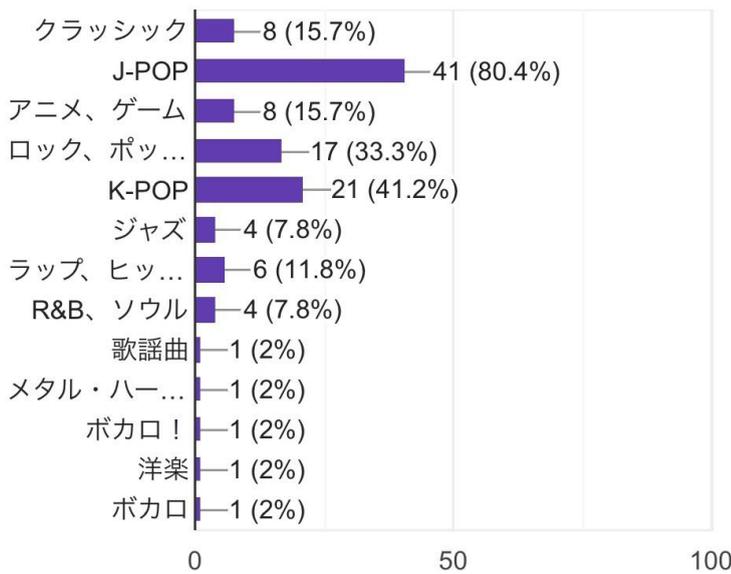
- ①ネガティブな感情になったときに聞く音楽の曲に最も近い曲を選んでもらう。

②選択肢はハッピーエンド(backnumber)、pretender(official髭男dism)、生きていたんだよな(あいみょん)、10月無口な君を忘れる(あたらしい)、ともに(WANIMA)、明日も(SHISHAMO)、知っている曲がない

### 3. 結果

#### 《実験1》

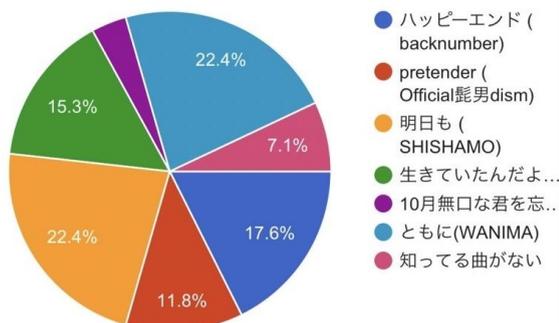
JPOPが80%を占めており圧倒的に多いことがわかる。その次にKPOP、ロック、ポップと続いている。



また、具体的な曲を書いてもらおうと圧倒的に失恋ソングが多いことがわかった。正直意外だった。ストレスの発散といえば激しい曲で盛り上がり自分を勇気付ける曲で落ち着いたりというイメージがあったからだ。これには何か人間が心理的にストレスを発散するのに失恋ソングなどのネガティブな曲を聞く理由があるのではないかと思った。そこで見つけたのがカタルシス効果だ。カタルシス効果とはネガティブな気持ちを誰かに話したり 外に出すことで苦痛が緩和されるというものだ。このような経験はないだろうか。実際、今まで辛いことを抱え込んでいて拒食症や不安発作、幻覚などがあった人がある先生に全て話したところ症状が緩和したという例もある。これは共感してもらい、されるという関係が成り立ってこそだと思う。これが失恋ソングなどのネガティブな曲とどのような繋がりがあるのか。失恋ソングを主として考えてみる。失恋ソングは自分の今の悲しい気持ちが表現されている曲が多く、自分がしんどいときに歌詞の中の人物と自分を重ねた経験はないだろうか。自分がこの曲に共感出来た時、分かり合える人がいるような気分になり気持ちが楽になることがあると思う。これもカタルシス効果の1種だと思う。このことより失恋ソングが気持ちを軽くする曲なのではないかと期待できる。

#### 《実験2》

結果としてともに(WANIMA)、明日も(SHISHAMO)が多いということがわかる。ネガティブな曲より励ましてくれるような曲の方が多かった。



ここで矛盾が生じました。ストレスを感じた時に聞く曲では失恋ソングが多く、自分の気持ちを代弁するような歌詞に共感を受け気分が軽くなるという仮説を立てたが、ネガティブな感情のときに聞く曲としては自分と同じ境遇にいるような歌詞というよりも後押ししてくれるような応援ソングが多いという結果になった。確かにとても落ち込んでいるときに応援ソングを聴くと頑張ろうという気持ちになったり、やる気がでたりする。この2つのアンケートの結果より考察を述べたい。

#### 4. 考察

このふたつのアンケートからわかったことは自分に合う音楽が1番ストレス解消に良いということだ。ストレスが溜まった時は失恋ソングが多かったがネガティブな感情を持った人は勇気づける曲が多いことからストレスを感じたときなどのネガティブな気持ちの時に聴く曲は偏りが無いことがわかった。ネガティブな感情にも様々な種類があって、そのときそのときで聞きたい音楽は変わると思う。そして2つ目のアンケートで曲を指定してしまったことによって知らない音楽があったり納得いかないままアンケートに答えてくれた人がいたりということがあったら反省する点である。しかし音楽がストレス軽減に繋がるのは確からしい。私たちは精神疾患の原因となる2つの感情を具体的にあげたがこれらが限られた病気に繋がるのではなく幅広い症状に繋がることわかる。このことより精神疾患に効果的な音楽はこれと決まった曲が1つではなく個人に合った音楽を聴くことによる治療法が必要であることがわかった。それは当事者以外の人間が強制することではなく自分に合う音楽を探し聴くことが真の音楽療法と言えるのだと思う。

#### 5. 結論

音楽にはもちろん人に安心を与えることやストレス軽減に効果はあると思う。しかしそれは自分に合う音楽であったり馴染みのある音楽であるからである。自分の好きなグループ、アーティスト。その人たちの声を聞くだけで安心するという人もいると思う。この研究で気づいたことは音楽療法は自分で行うことができる。というより自分でした方が効果的であるということである。自分で好きな曲を見つけることに意味を見出し、自分で見つけた曲と一緒に進んでいけるのはこれ以上ない治療方法であると思う。そして薬を飲むことによる治療にある依存性や費用が多くかかることなどのデメリットを解決することができるなど治療される人の負担が少なくなるため音楽療法は最も身近で親しみやすいというのがメリットである。今回は歌詞に注目して研究を進めたが、音楽を構成する要素である拍、調、音の並び方やテンポなどにも何か特徴があるのかを研究していきたい。

#### 6. 参考文献ならびに参考Webページ

<https://jinjibu.jp/keyword/detl/1047/>