

音楽経験と大学での適応行動に関する調査

笹谷知花*・古池雄治**

(2018年10月1日受理)

Questionnaire Research on Music and Adaptation among Japanese University Students

Tomoka SASAYA* and Yuji KOIKE **

(Received October 1, 2018)

abstract

To elucidate the association between music and adaptation to college life, we conducted questionnaire research that targeted university students. Participants were students ($n = 118$) at Ibaraki University, who were randomly chosen for the survey to measure the experiences for music and adaptation to their college life. We divided the respondents into two groups: one group who tended to adapt to their college life, and one group not. Chi-square tests were used to compare responses between the groups. The former group had lower levels of choosing “rock and/or punk” and “dark and/or sad mood” for their favorite music compared to the latter group ($p < 0.05$). Students in the former group had a tendency to listen to music when they would like to feel better. This is the first to clarify the association between music and adaptation to college life among university students in Japan. It has been suggested that such individuals who have an affinity for “rock and/or punk” or “dark and/or sad mood” music, are at risk for school maladaptation, and listening to music when one wants to feel better may facilitate adaptation to school life.

Keywords: music therapy, school maladaptation, depression

1. はじめに

学校不適応とは、主に心理的な要因により正常な学校生活を妨げる問題行動である。年齢に応じた社会集団に属することが困難な状況（富田 2009）であり、その代表は不登校である。文部科学省は、不登校を「年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの」と定義しており、不登校を理由とする長期欠席の年間児童生徒数は、平成13年度の13万8千人をピークとし近年は横ばい傾向にあったが、平成26年度では12万3千人（小学校2万6千人および中学

* 元茨城大学教育学部養護教諭養成課程学生（〒310-8512 水戸市文京 2-1-1；Ibaraki University College of Education, 2-1-1 Bunkyo Mito-shi 310-8512 Japan）

** 茨城大学教育学部教育保健教室（〒310-8512 水戸市文京 2-1-1；Ibaraki University College of Education, 2-1-1 Bunkyo Mito-shi 310-8512 Japan）

校9万7千人)で、前年度より3千人増加したと報告している。これによると児童生徒全体の約1.2%が不登校である。これまで、子どもに関わる様々な専門家により学校不適応(不登校)の対策が検討されているものの、現在までに有効な手段がない現況である。富田は(富田 2009)、不登校が我が国のみに異常に多い点から、これを「日本の文化」と命名し、「我慢しなくてよい時代」が些細なことで学校に行かない子どもを増加させると述べている。学校不適応は、多くの複雑な要因が関連しあって発生するが、近年親子間の愛着、特に幼少期の不安定な愛着形成がその要因の一つであると考えられている。五十嵐らは(五十嵐・萩原 2004)、中学生の学校不適応と幼少期の母子間の愛着形成不全が影響していることを、我々は、母子健康手帳に記載された母親の育児不安を示唆する項目と学校不適応が相関している可能性を報告した(秋葉・古池 2016)。育児においては、約4割の両親が育児不安を有し、子育ての悩みを相談できる人がいる割合は平成14年度の73.8%から平成26年度は43.8%へと激減した(秋葉・古池 2016)。様々な媒体による育児に関する情報が溢れ、母親はそれらの取捨択一に悩み育児不安は増大し、さらに祖父母も育児経験に乏しいことが多くこれに拍車をかけていると思われる。

音楽を聴取することは、ストレスを軽減させリラックス効果を与える(西川 2016)ことから、母親の育児ストレスや不安を和らげ、育児に対する気持ちを前向きにする効果もある。音楽には、生理的、心理的、社会的作用があり、音楽による様々な治療的効果があることは古くから知られている。音楽を意図的計画的に使用することで心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などが期待できる(坂下 2007)。音楽療法とは、患者の個々の治療目標を達成するために根拠に基づき、資格を有する治療者により音楽を臨床的介入的に使用することである(LaGasse 2017)。

以上のことから、幼少期に経験・記憶している音楽が、その後の学校生活などでの行動に影響を与えている可能性がある。しかし、音楽経験が、学校での適応または不適応行動とどのような関わりがあるのかを検討した研究は検索した限りではなかった。本研究では、これまでの音楽経験が、現在の大学での適応行動に影響しているかどうかを明らかにすることを目的とした。

2. 対象と方法

2016年11月から12月上旬に、茨城大学に所属する大学生118人を無作為に抽出し、無記名選択式、一部記述式の質問紙調査を行った。主な調査内容は、設問1は過去の音楽経験について、設問2は現在の音楽の嗜好について、設問3は現在の大学生生活の適応について、である。設問1および2では、音楽についてのアンケートおよび音楽作品の感情価測定尺度(谷口 1995)を参考に質問項目を作成し、設問3では岡田の学校適応尺度(岡田 2008)を一部改変し、「友人」、「他学年」、「教員」、「学業」および「大学生活への順応」の5領域19項目について質問し、回答は「とてもあてはまる(4点)」から「全くあてはまらない(1点)」の4件法で求め得点化した(最小19点～最大76点)。得点分布の結果から、本研究では60点以上を適応傾向群と定めて、カイ2乗検定を行った。統計解析は、SPSS Statistics 20 for Windowsを使用し、有意水準(p値)は5%とした。

質問紙調査は無記名で行い、目的、調査への協力は任意であること、研究結果は研究目的以外には使用しないことおよび回答した個人が特定されないことを質問紙に記載するとともに、口頭で説明した。回答内容は本研究以外が閲覧できないように保管した。また、得られたデータを分析する際には、LANに接続しない状況下においてセキュリティソフトウェアが完備されたパソコンを使用した。

3. 結果

設問1および2では105人(89.0%、男性21人および女性84人)から、設問3では103人(87.3%、男性20人および女性83人)から回答が得られた。学年の内訳は、1年生4人、2年生47(設問3では46)人、3年生10(設問3では9)人および4年生44人であった。

(1) 過去の音楽経験 (設問1)

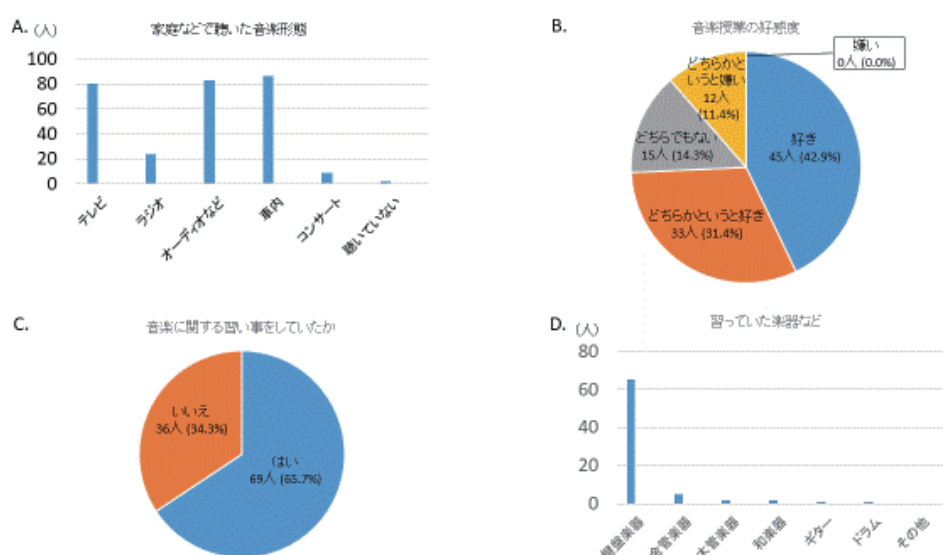


図1 過去の音楽経験

「幼少期に家庭などで、どのような形で音楽を聴いた記憶がありますか。また家庭の人はどのような形で音楽を聴いていましたか(複数回答可)」という質問への回答は、「テレビ」80人(76.2%)、「ラジオ」24人(22.9%)、「オーディオ(CD/MD/カセット/レコード等)」83人(79.0%)、「車内(カーステレオ)」86人(81.9%)、「コンサート」9人(8.6%)および「音楽は聴いていなかった」2人(1.9%)であった(図1A)。

「学校での音楽の授業は好きでしたか」という質問への回答は、「好き」45人(42.9%)、「どちらかという好き」33人(31.4%)、「どちらでもない」15人(14.3%)および「どちらかという嫌い」12人(11.4%)で、「嫌い」という回答はなかった(図1B)。

「あなたは過去に、音楽に関係する習い事をしていましたか」という質問への回答は、「はい」69

人 (65.7%) および「いいえ」36人 (34.3%) であった(図1C)。この質問で「はい」と回答したものについて、「具体的に何を習っていましたか(複数回答可)」という質問への回答は、「鍵盤楽器(ピアノ/エレクトーン等)」65人 (94.2%)、「金管楽器(トランペット/トロンボーン等)」5人 (7.3%)、「木管楽器(フルート/クラリネット等)」および「和楽器(琴/三味線等)」各2名 (2.9%)、「ギター」および「ドラム」各1名 (1.5%) で、「弦楽器(バイオリン/ビオラ/チェロ等)」、「ベース」、「歌」などの回答はなかった(図1D)。

(2) 現在の音楽の嗜好(設問2)

「あなたが現在好んで聴いている音楽ジャンルはどのようなものですか(複数回答可)」という質問への回答は、「J-pop」90人 (85.7%)、「ロック/パンク(邦楽)」69人 (65.7%)、「ロック/パンク(洋楽)」29人 (27.6%)、「クラシック」19人 (18.1%)、「ジャズ」8人 (7.6%)、「R&B/ソウル」5人 (4.8%)、「サウンドトラック」16人 (15.2%)、「ヒーリングミュージック」4人 (3.8%)、「ヒップホップ」および「演歌/歌謡曲」各1名 (1.0%)、「テクノ/ハウス/クラブミュージック」7人 (6.7%)、「ブルース」5人 (4.8%)、「エレクトロニカ」4人 (3.8%)、「ヘビーメタル/ハードロック」9人 (8.6%)、「レゲエ」1人 (1.0%)、「伝統音楽(民謡/雅楽/能楽等)」5人 (4.8%)、「童謡」4人 (3.8%) で、「好きな音楽ジャンルはない」または「音楽はほとんど聴かない」との回答はなかった(図2A)。「その他」(4人)として「ゲーム音楽」、「アニメソング」、「ビジュアル系」および「K-pop」が挙げられた。

「あなたが好んで聴いている音楽はどのような雰囲気のものですか(複数回答可)」という質問への回答は、「明るい/楽しい」84人 (80.0%)、「暗い/悲しい」31人 (29.5%)、「切ない/儂い」60人 (57.1%)、「激しい」39人 (37.1%)、「穏やか」43人 (41.0%)、「壮大」16人 (15.2%) および「その他」2人 (1.9%) であった(図2B)。

「あなたはどのような気分のときに音楽を聴くことが多いですか(複数回答可)」という質問への回答は、「元気/楽しいとき」62人 (59.1%)、「悲しい/落ち込んでいる/辛いとき」59人 (56.2%)、「リラックスしているとき」43人 (41.0%)、「イライラしているとき」14人 (13.3%)、「元気を出したいとき」55人 (52.4%)、「やる気を出したいとき」47人 (44.8%)、「集中したいとき」29人 (27.6%)、「感傷に浸りたいとき」32人 (30.5%)、「癒されたいとき/リラックスしたい」52人 (49.5%)、「慰めてほしいとき」10人 (9.5%) および「その他」9人 (8.6%) であった(図2C)。「その他」として「眠りたいとき」、「暇なとき」、「日常的に聴いている」などが挙げられた。

(3) 大学生生活の適応傾向(設問3)

合計得点は34~76点であった(図2D)。本研究では計60得点以上の40人 (38.1%)を適応傾向群とし、計59点以下の群63人と、設問1および2に対する回答についてカイ2乗検定を行った。その結果、設問1の項目において、「音楽に関係する習い事」経験があるもの(67人)の中で、適応傾向群では鍵盤楽器(ピアノ/エレクトーン等)を選択したものの割合(29/29、100.0%)は、計59点以下の群(35/38、92.1%)と比較して高かった($p < 0.05$)。設問2の項目において、「現在好んで聴いている音楽ジャンル」は、適応傾向群では「ロック/パンク(洋楽)」を選択したものの割合

(7/40、17.5%) は、計 59 点以下の群 (20/63、31.8%) と比較して低かった ($p < 0.05$)。「好んで聴いている音楽の雰囲気」は、適応傾向群では「暗い／悲しい」を選択したものの割合 (4/40、10.0%) は、計 59 点以下の群 (26/63、41.9%) と比較して低かった ($p < 0.05$)。「どのような気分のときに音楽を聴くことが多いか」は、適応傾向群では「元気を出したいとき」を選択したものの割合 (27/40、67.5%) は、計 59 点以下の群 (28/63、44.4%) と比較して高かった ($p < 0.05$)。

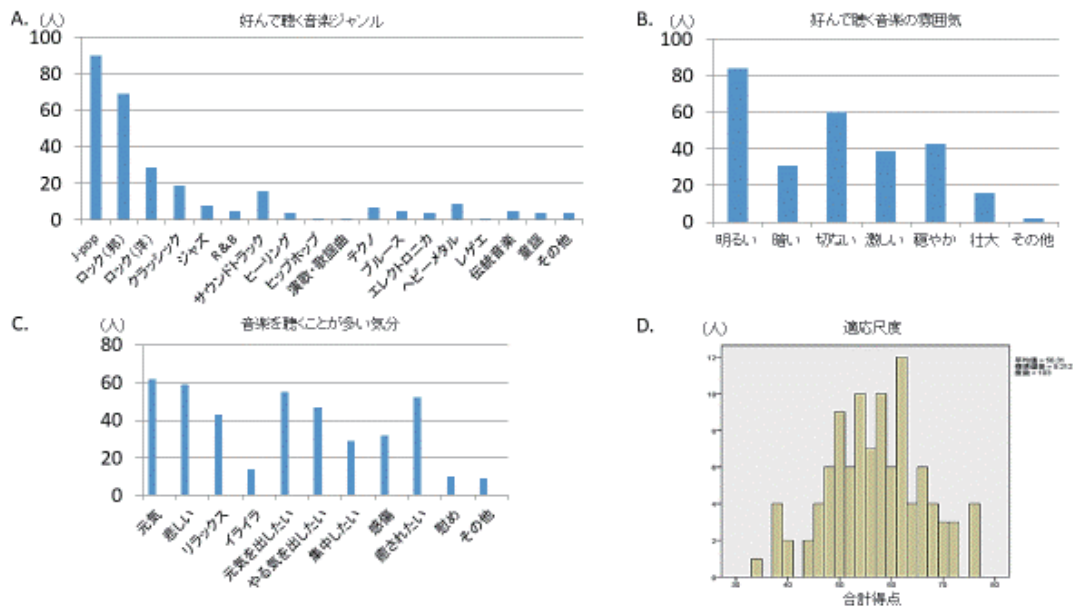


図 2 現在の音楽の嗜好 (A~C) と大学生生活の適応傾向 (D)

4. 考察

文部科学省が平成 18 年度不登校であった中学 3 年生の 5 年後の状況を追跡調査したところ、大学・短大・高専へ進学したものの割合は、22.8%であった。これは、平成 5 年度不登校であった中学 3 年生の進学したものの割合 8.5%と比較して大幅に向上している。今回の研究では、対象者のこれまでの小中高等学校における不登校などの学校不適応に関する調査項目は含まれておらず、対象者に不登校経験者が含まれている可能性はある。しかし、適応傾向群を岡田の学校適応尺度で合計得点 76 点満点中 60 点以上とすることで、この群に属する対象者は大学での生活により適応していると考え、59 点以下の群と比較検討した。

対象者の現在の音楽の嗜好では、適応傾向群は「ロック／パンク (洋楽)」を好んで聴いているものの割合は 59 点以下の群より低かった (17.5% vs 31.8%)。わが国において、音楽の嗜好と学校での適応または不適応に関する先行研究は検索した限りではなかったが、本研究の結果から「ロック／パンク (洋楽)」を好むことが学校などでの適応に負の影響を及ぼす可能性が示唆された。日常的にヘッドホンなどを用いて比較的大音量で音楽を聴取することで、友人間のコミュニケーションの障害になることが考えられる。また、わが国において「ロック／パンク (洋楽)」を好むことは、その音楽に関する情報を得るために多くの時間や金銭を費やしていることも予想される。これらのこ

とが大学での友人関係や学習環境について負の影響を与えているのかもしれない。しかし、音楽が心理的な有害事象を引き起こすかどうかについては、未だ明らかではない。問題行動や心理的有害事象と関連する事例として、サブリミナル効果により聴取者に自殺を促していた可能性のある楽曲などの報告がある (Bushong 2002)。教育関係者の間では、過激な音楽が思春期の暴力と自殺に影響を及ぼすとして忌避する傾向にある (Schmaltz 2016)。しかし、大学生と中年期の成人を対象とした研究では、思春期にヘビーメタル音楽を好んでいたものは、そうでないものと比較して成人期において多くの場面でより適応していたことが明らかになった (Howe *et al.*, 2015)。また、これらの音楽を好んで聴取することで、正の情動を増加させたとの報告もある (Sharman L and Dingle 2015)。

また、適応傾向群では「暗い／悲しい」雰囲気の音楽を好んで聴いているものの割合はより低く (10.0% vs 41.9%)、「元気を出したいとき」に音楽を聴くものの割合はより高かった (67.5% vs 44.4%)。松本は (松本 2002)、快適でないと感じているとき、人は気分調整のために自分の好きな曲として同じ感情価を持つ音楽を求めると指摘した。悲しい場合に悲しい音楽を聴くと悲しみが低下することから、悲しい音楽が好きな人は悲しみを和らげるために悲しい音楽を選ぶのだという。「暗い／悲しい」感情は抑うつ的な状態を意味するが、大学生活において適応傾向がある群では、抑うつ的な状況に陥ることがより少ないのではないかと推測される。さらに、ストレス・マネジメントとしての音楽の効果はよく知られており、「元気を出したいとき」に音楽を聴くことでより大学生活に適応できるようになる可能性がある (西川 2016)。

対象者の過去の音楽経験では、適応傾向群と 59 点以下の群において幼少期に家庭などで音楽を聴いていたものの割合 (97.5% vs 98.4%) は、統計学的に有意な差を認めなかった。対象者の養育環境において幼少期に音楽の記憶があるということは、主に育児を担う母親が家庭などで音楽を聴いていたことが予測され、これにより育児不安が軽減していた可能性はあるであろう。しかし、大学生活への適応傾向には影響していない結果であった。今回の対象者のなかで、幼少期に音楽を聴いていなかったと回答したものが約 2% と少数であったことがその原因の一つであると考えられる。一方、音楽の授業を好んでいたものおよび音楽に関する習い事をしていたものの割合については、両群で統計学的に有意な差はなかったが、いずれも適応傾向群において高い傾向にあった (それぞれ 82.5% vs 69.8% および 72.5% vs 60.3%)。音楽は非言語的なコミュニケーション方法の一つで、それは言語よりはるかに繊細に、ある感情を伝え、受け取り、あるいは理解することを可能にする (ジョスト 2001) ことから、人間社会の中で言語を超えたコミュニケーションの力を持つとして重要視されることもある。さらに、桑田らによると音楽を専門とする音楽専攻の大学生は、一般の学生よりも社会的な外交性があることが報告されている (桑田ら 1994)。これらのことから音楽のみならず音楽の授業にも、コミュニケーション能力を育む効果があることが推測される。音楽に関係する習い事経験があるものの中で、適応傾向群では鍵盤楽器 (ピアノ／エレクトーン等) を習っていたものの割合は高かった (100.0% vs 92.1%)。また、児童養護施設において音楽療法士と共に児童の興味に沿った曲のギター演奏を月に 2 回 (計 10 回) 行ったところ、回数を重ねるごとに児童の情緒が安定し登校状況が改善されたとの報告もある (菅田 2002)。音楽の授業と習い事は、学校により適応する効果がある可能性を示唆し、さらに不登校を予防または改善する効果を期待できるかもしれない。小中高等学校で対象者に不登校などの学校不適応傾向にあるものを含んだ調査を行う

ことで、音楽の学校適応または不適応への影響がより明らかになると思われ、今後実施すべきであろう。

5. まとめ

本研究により、過去と現在の音楽経験が大学生生活の適応に影響している可能性が示された。大学生生活において「ロック/パンク（洋楽）」や「暗い/悲しい」雰囲気音楽を好む傾向がある場合には、適応を妨げる要因が存在することを自覚し、自身の生活環境を見直すことでより適応することができるであろう。さらに、抑うつ的な感情にある、または元気を出したい場合には、積極的に音楽を聴くことでストレスが発散され大学生生活に適応する一助となる可能性もある。さらに、不登校などに対する音楽の持つ様々な心理療法的効果（下村 2007、田淵ら 2004、山本 1990）を考慮すると、小学校低学年から「より好き」になる音楽の授業を工夫し実践することで、音楽授業による不適応を予防する効果も期待できると思われる。

引用文献

- 秋葉春乃・古池雄治. (2016) 「母子健康手帳の記載事項は学校不適応の予測因子となりうるか」 小児科臨床, **69**, 1871-1876.
- 五十嵐哲也・萩原久子. (2004) 「中学生の不登校傾向と幼少期の父親および母親への愛着との関連」 教育心理学研究, **52**, 264-276.
- 岡田有司. (2008) 「学校生活の下位領域に対する意識と中学校への心理的適応—順応することと享受することの違い」 パーソナリティ研究, **16**, 388-395.
- 桑田繁・矢内直行・足立正・坂上ルミエ. (1994) 「音楽専攻の大学生は本当に外向的か？—モーズレイ性格検査による調査—」 作陽音楽大学・作陽短期大学研究紀要, **26**, 1-11.
- 坂下正幸. (2007) 「音楽療法における専門性と資格化をめぐる言説—音楽療法界において何が語られてきたのか—」 Core Ethics, **3**, 165-181.
- 下村泰斗. (2007) 「学校での暴力をきっかけに不登校となった女兒との音楽療法を通じた関わり」 九州神経精神医学, **53**, 70-71.
- ジャック・ジョスト. (2001) 『音楽療法と精神音楽技法—フランスにおける実践』 春秋社.
- 菅田文子. (2002) 「フリースペースにおける不登校児を対象とした音楽活動の事例から - グループの中で個人に対応するために、音楽療法の視点から考える -」 日本音楽療法学会誌, **2**, 195-202.
- 田淵弥幸・江島幹雄・江島律子. (2004) 「不登校児に対する音楽療法-音楽療法の有効性をさぐる」 倉敷市立短期大学研究紀要, **41**, 1-4.
- 谷口高士. (1995) 「音楽作品の感情価測定尺度の作成及び多面的感情状態尺度との関連の検討」 心理学研究, **65**, 463-470.
- 富田和己. (2009) 「不登校（学校不適応）」 小児科, **50**, 1735-1739.
- 西川昭子. (2016) 「音楽聴取が心理的および生理的ストレスに及ぼす影響:音楽嗜好の違いによる検討」 大阪大学教育学年報, **21**, 55-65.

- 松本じゅん子. (2002) 「音楽の気分誘導効果に関する実証的研究—人はなぜ悲しい音楽を聴くのか—」
教育心理学研究, **50**, 23-32.
- 山本晴義. (1990) 「不登校症に対する音楽療法の活用」*日本バイオミュージック研究会誌*, **4**, 29-33.
- Bushong, D. J. (2002) Good music/bad music: extant literature on popular music media and antisocial behavior.
Music Ther Perspect, **20**, 69-79.
- Howe, T. R., Aberson, C. L., Friedman, H. S., Murphy, S. E., Alcazar, E., Vazquez, E. J., Becker, R. (2015) Three decades later: the life experiences and mid-life functioning of 1980s heavy metal groupies, musicians, and fans. *Self Identity*, **14**, 602-626.
- LaGasse, A. B. (2017) Social outcomes in children with autism spectrum disorder: a review of music therapy outcomes. *Patient Relat Outcome Meas*, **8**, 23-32.
- Schmaltz, R. M. (2016) Bang your head: using heavy metal music to promote scientific thinking in the classroom. *Front Psychol*, **7**, 146-149.
- Sharman, L. and Dingle, G. A. (2015) Extreme metal music and anger processing. *Front Hum Neurosci*, **9**, 272, doi: 10.3389/fnhum.2015.00272