## 原著 論文

# 『さあ涙を拭いてその顔上げな』で意欲が上がる? ~励ましメッセージを含むラップ曲が大学生の気分に与える影響~

森川 貴嗣」,彦次 佳², 亀島 信也³, 長田 典子4

概要:本研究では励ましメッセージを含むラップ曲が大学生にどのような気分の変化を与えるかを検討した。これまで、音楽が気分や感情にどのような影響を与えるのか、という研究は多角的に行われている。しかし、音楽聴取時の"励まされる""前向きな気持ちになる"という意欲に関して、歌詞の有無による影響を調査した研究は極めて少ない。そこで本研究では励ましメッセージの歌詞が含まれるラップ曲の聴取が同じ楽曲のインストゥルメンタルや歌詞よりも大学生の「意欲」を向上させるかに関して、複数曲を用いて検討した。実験結果から全ての楽曲において主効果が見られ、励ましメッセージを含む歌詞のある音楽聴取は大学生の意欲向上に効果があることが明らかになった。

キーワード:音楽聴取、歌詞、ラップ、意欲

### How does rap music with encouraging lyrics affect mood?

Takashi MORIKAWA<sup>1</sup>, Kei HIKOJI<sup>2</sup>, Shinya KAMESHIMA<sup>3</sup> and Noriko NAGATA<sup>4</sup>

**Abstract:** This study examined how rap music with encouraging lyrics affected the mood of 145 college students. Previous studies on the effect of music on mood largely focused on the effect of music as a whole, rhythm, and tempo, and not on lyrics. In addition, regarding the study of lyrics, pain relief and stress reduction have only been investigated. Therefore, effects on

2019年6月27日受稿, 2020年1月21日受理

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup>〒 669-1337 兵庫県三田市学園 2-1 関西学院大学理工学研究科/感性価値創造インスティテュート; Graduate School of Science and Technology, Kwansei Gakuin University, 2-1, Gakuen, Sanda, Hyogo, 669-1337 Japan (e-mail: taka. morikawa@kwansei.ac.ip)

マサチューセッツ工科大学 Comparative Media Studies/Writing; Comparative Media Studies/Writing, Massachusetts Institute Technology 77 Massachusetts Ave. Cambridge, MA 02139 USA

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup>〒 640-8510 和歌山県和歌山市栄谷 930 和歌山大学; Wakayama University, Sakaedani 930, Wakayama-city 640-8510 Japan (e-mail: kei23@center.wakayama-u.ac.jp)

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup>〒582-0026 大阪府柏原市旭ヶ丘 3-11-1 関西福祉科学大学; Kansai University of Walfare Sciences, 3-11-1, Asahigaoka, Kashiwara, Osaka 582-0026 Japan (e-mail; kameshima@tamateyama.ac.jp)

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup>〒 669-1337 兵庫県三田市学園 2-1 関西学院大学理工学研究科/感性価値創造インスティテュート; Graduate School of Science and Technology, Kwansei Gakuin University, 2-1, Gakuen, Sanda, Hyogo, 669-1337 Japan (e-mail: nagata@kwansei.ac.jp)

motivation to be "encouraged" and "to feel positive" have not been known. The present study used several pieces of music to examine rap music with positive lyrics and the same music without lyrics to examine whether the lyrics improved "motivation" of college students. Participants listened to the music with three conditions, and completed two scales at pre and post the music. Results of one—way ANOVA on the scales showed that there were main effects on motivation. Above results indicate that music with positive lyrics increased "motivation" of college students. Future directions point to the need to consider the inclusion of biological markers, and the inclusion of different age groups.

Key words: music, lyrics, rap, encourage

#### 問題と目的

音楽がもたらす心理的効果について様々な視点から研究が行われている。これまで音楽がリラクセーション (内藤, 2007) や,ストレス低下 (小松,山内,中村,吉野,座間, 2009) などに効果があると報告されている。また,音楽が気分を誘導する役割に関して,職場での気分誘導を目的としたいくつかの研究や (Beronius, 2006; Lesiuk, 2005; Oldham, Cummings, Mischel, Schmidtke, & Zhou, 1995),スポーツ場面での気分誘導についての研究など (Hewston, Lane, Karageorghis, & Nevill, 2005; Stevens & Lane, 2001),幅広く検討されている。

音楽の心理的効果研究の対象も3歳児の幼児から (Dalla Bella, Peretz, Rousseau, & Gosselin, 2001), 高齢者 (関谷・森谷, 2006)まで、様々な年代で検討されている。しかし、音楽が最も感情に強烈な体験をもたらすのは、青年期と成人期の初期であるといわれている (Gabrielsson & LindstömWik, 2003)。それを裏付けるように、音楽は、青年期におけるアイデンティティ、依存一独立性のつながり、価値観、自己認識など、さまざまな青年期の問題に反映されていると報告されている (Arnett, 1995; Rentfrow & Gosling, 2003; Schwartz & Fouts, 2003; North, Hargreaves, & O'Neill, 2000; Wells, & Hakanen, 1991)。

音楽は、青年期における発達課題や関連する感情的な経験処理のリソースとして働いていることが、様々な研究によって明らかにされている(Larson, Kubey & Colletti, 1989; Larson, 1995; Arnett, 1995; Lull, 1987; Schwartz & Fouts, 2003)。

加えて、いくつかの研究から、青年期では音楽を 大量に聴取していることが明らかにされており, 彼らの人生のなかで音楽が重要な意味をもってい ると考えられる (Christenson, DeBenedittis & Lindlof, 1985; Christenson & Roberts, 1998; North et al., 2000)。実際に、Wells (1990) の研究によ ると、「あなたの気分を変えるために音楽を使っ たことはありますか?」という質問に対して、女 性の85%と男性の74%が「はい」と答えたと報 告されている。また、Wells and Hakanen (1991) の研究によると、音楽の使用が気分誘導 に関連しており、「気分を強化する」、「意欲を向 上する」ことが明らかにされている。しかし、こ れらの研究は歌曲全体、すなわち歌曲の要素であ る言葉(歌詞・テキスト)と音楽(旋律・メロデ ィー) が結合している状態を評価の対象としてい る。したがって気分誘導や意欲向上を引き起こす 要因が音楽全体の効果であるのか、それとも各要 素の影響であるのかは検討されていない。

とくに歌詞の研究に焦点を当てると、海外の研究では、Stratton and Zalanowski(1994)は、悲しい歌詞と楽しい歌詞を用いてメロディー(楽しい・悲しい)や、テンポ遅速の組み合わせによる気分への影響に関する検討が行われ、Sousou(1997)は、歌詞(楽しい・悲しい)と、メロディー(楽しい・悲しい)の組み合わせによる気分への影響に関する検討なども行われている。しかし、Stratton and Zalanowski(1994)の研究結果は、歌詞がメロディーよりも気分に影響を与える能力が大きいと結論付けたのに対して、Sousou(1997)の研究結果は逆に、歌詞よりもメロデ

ィーが気分に影響を与えると結論付けており,一 貫した結果は得られていない。

国内の研究では、森川、長見、彦次、駒野、亀島(2016)が、クラシック曲、歌詞のあるラップ曲、それぞれの聴取後の気分の変化について質問紙調査を行った。その結果、クラシック曲よりも歌詞のあるラップ曲が意欲を高める効果があると明らかにされ、リラクセーション効果に関しては、歌詞のあるラップ曲よりもクラシック曲が有用であると報告された。

他にも歌詞の有効性についての研究は、歯科領域での疼痛緩和に関する研究(武井,2014)や、集中治療部の看護師を対象としたストレス低下(小松ら,2009)など、多角的に検討されているが、職業や条件などが限定的である。

一方で、藤林、宮本(2011)が、質問紙調査から、大学生の多くが歌の聴取を好み、歌詞を重視していることを明らかにした。また、歌詞は、歌の聴取による感情変化に影響を及ぼすことが示唆されている。また、森(2010)は日常の音楽聴取における歌詞の役割について検討を行った。調査の結果から、歌詞は多くの人に重要視されているということを明らかにした。さらに同研究において、音楽ジャンルと歌詞の相関についても検討されており、クラシックやロックのジャンルを好む聴取者にとって歌詞は重要視されず、ポップやラップのジャンルを好む聴取者にとっては歌詞が重要視されていることが示唆された。

さらに歌詞の有無による効果の研究では Sanchez, Moss, Twist, & Karageorghis (2014) が歌詞の有無による運動パフォーマンスについて 検討し, 歌詞の有無による運動パフォーマンスへ の影響の差はないと結論付けている。また, Brattico, Alluri, Bogert, Jacobsen, Vartiainen, Nieminen, & Tervaniemi (2011) は, fMRI を用 いて歌詞の有無と音楽の組み合わせによる脳活動 の検討を行っている。実験の結果から歌詞と曲想 の組み合わせによる脳活動領域に違いがあること を明らかにした。しかし, 前述したように, 青年 期において音楽が気分の強化や意欲を向上するこ とが知られているが、歌詞の有無による意欲の向上や気分の変化についての検討はなされていない。 励ました音楽の関連についての研究は多く行わ

励ましと意欲の関連についての研究は多く行われており、関井(2010)の研究では同僚や家族、友人からの励ましが意欲向上に関連していると明らかにされている。黒川(2001)は、励まし・慰めという語を「何らかの不幸や困難に直面している相手の心理状態を回復させることを目的とした言語的・非言語的行為」と定義している。また、小川(2014)の研究では、親しい友人の慰め方の違いによって、受け手に与える影響が異なるのかを検討した。"励まし"、"共感"、"離れる"の3つの慰め方を比較した結果、励ましや共感の言葉かけをした方が、受け手にとって効果的な慰めになることが示唆された。

このように言語的な励ましが意欲向上に関連していることから,励ましメッセージを含む歌曲が 意欲向上に有用であると期待される。

一方で、音楽が高いリラクセーション効果をも つことも知られている。大谷(2009)は、音楽を 用いたリラクセーション効果について検討してお り、音楽聴取により怒りを低下できると報告して いる。また Scheufele (2000) の研究では、一般 的な漸進的筋弛緩法群と音楽鑑賞群によるリラク セーション効果について検討するために、心拍数 を計測したところ、どちらの群も心拍数の減少を 示した。しかし、主観評価では音楽鑑賞群の方が 漸進的筋弛緩法群よりも有意にリラクセーション 反応を示した。さらに、 荒金・川出 (2009) は、 脳内のα波を活性化させる楽器音を聴くことで神 経系をリラックスさせる作用があることを明らか にしている。このように主観評価および、生理指 標の両面から音楽のリラクセーション効果が検討 されている。しかし、音楽のリラクセーション効 果については、クラシック音楽での検討が多く、 実際に市販されているリラクセーション効果を謳 う CD の多くは歌詞の無い音楽が多用されている。 このように音楽にはリラクセーション効果がある ことが確認されているが、歌詞の有無での効果検 討はなされていない。

そこで、本研究では、励ましメッセージの歌詞が含まれる楽曲を聴取することが青年期の意欲に 関連する気分やリラクセーションにどのような影響を与えるかを検討する。

森(2010)の研究でポップやラップのジャンルを好む聴取者にとって歌詞が重要視されていることから、楽曲として、励ましを目的として作曲したラップ曲を取り上げる。

#### 目的

本研究の目的は、日常の音楽聴取において励ましメッセージを含むラップ曲聴取が、青年の意欲に関連する気分を向上させるかについて検討することである。歌詞のある曲、歌詞のない曲、及び歌詞のみの文字表示の3条件を対象にして、歌詞のある曲が聴取前と比較して聴取直後の意欲向上に影響があるという仮説を立て、質問紙調査実験により意欲向上の効果を比較検討する。加えて比較実験として、森川ら(2016)の先行研究で歌詞の有無において意欲と逆の傾向を示したリラクセーション効果に関しても、あわせて調査する。歌詞のある曲はリラクセーション得点が下がるという仮説を立て、励ましメッセージを含むラップ曲聴取のリラクセーション効果を議論することで、結果の妥当性を高める。

#### 方 法

#### 使用尺度・質問項目

実験参加者の主観的体験を評価する目的のために、森川ら(2016)で使用していた質問項目である"前向きな気持ちになった"、"勇気づけられた"、"気持ちがゆったりした"、"辛く感じた"、"悲しくなった"の5つの評価項目を、Lynar、Cvejic、Schubert & Vollmer(2017)で採用され

ている(1)11段階リッカート法を用いて実施し た。加えて、標準化されている質問紙として(2) Two-dimensional Mood Scale-Short Term (坂入. 徳田, 川原, 谷木, 征矢, 2003) を使用した(以 下、TDMS-STと記載する)。TDMS-STは、快 適性(快-不快)と覚醒度(興奮-鎮静)を2軸と する二次元構造からなる理論モデルに基づいた心 理尺度であり、気分を表す8つの項目に「0 全 くそうでない」から「5 非常にそう」の6段階 で回答する質問紙である。TDMS-ST はスポー ツ場面での気分についての研究で多く用いられて いる。しかし、熊谷、永山(2015)の精油が気分 に与える影響を調べた研究や、金、伊東、中塚、 坂入(2014)らの音楽と運動における心理状態を 調べた研究でも使用されている。TDMS-STは、 質問項目が少なく、簡便に測定できるという利点 があることから, 本研究での質問紙として採用し た。

#### 使用楽曲

実験曲を選定するため、2009年から2018年に発売された励ましメッセージを含むラップ曲から使用楽曲候補15曲を選出し、24名に11段階リッカート法(評価項目: "前向きな気持ちになった"、"勇気づけられた")を使用し、予備実験を行った。予備実験の結果から"前向きな気持ちになった"、"勇気づけられた"の2項目の評定値が最も高かったTable 1に示す上位3曲を選定した。なお、選出した楽曲は全て男性のラップ曲であった。実験条件は、それぞれの原曲をそのまま再生(以下、歌詞ありとする)、同曲のインストゥルメンタル(以下、歌詞なしとする)、歌詞を曲と同じスピードでスクリーンに文字表示したものを黙読(以下、歌詞のみ)の3条件を設定した。歌詞

表1 使用楽曲一覧

アーテスト	曲名		
GAKU-MC AK-69	ついてない1日の終わりに 上ヲ向イテ 笑っていこうぜ		
	GAKU-MC		

なし条件について、ラップ曲は基本的に歌曲で用いるメロディーという概念は無い。しかし、本研究で使用する楽曲には一部メロディアスな部分が含まれるために、このメロディアスな部分をどのように扱うかを検討した。検討の結果、日常の音楽聴取場面を想定しているため、実験者がボーカル部分のメロディアスなラインを追加するといった加工はせず、単にボーカルが無い状態を本研究では使用した。なお、励ましを目的として作曲されたものであることは、作曲者及びマネージメント会社に口頭にて確認した。また、各楽曲のインストゥルメンタルはそれぞれのアーティスト及びマネージメント会社から提供を受けた。

#### 実験参加者

大学生 145 名 (男性 115 名,女性 30 名,平均 年齢 19.7歳)が、今回の実験参加者であった。

#### 実験手続き

本実験は講義室を使用し、6つの独立したグループで構成されていたため、実験実施日が異なる。これらの6グループ計145名(それぞれ40名,27名,21名,19名,12名,26名)に対し、Figure1に示す手続きで実施した。初めにグループ間に気分の差がないことを確認するため、実験開始時にTDMS-ST1回目を実施した。その後、



図1 実験手続き

各曲の歌詞あり、歌詞なし、歌詞のみの3曲×3条件の中から3条件を提示した。なお、同じ曲が提示されないよう考慮し、ランダム提示した。各曲提示後に、11段階リッカート法と TDMS-STを測定した。

#### 仮説

本研究では、これまで明らかにされなかった歌詞の有無による意欲への影響やリラクセーション効果を検討するため、以下に述べる4つの仮説を立て実験的に検討する。

- 1. 11 段階リッカート法での意欲に関連する "前向きな気持ちになった", "勇気づけられ た"の2項目の得点が, 歌詞なし, 歌詞のみ 条件よりも歌詞あり条件の方が高い。
- 2. 11 段階リッカート法でのリラクセーション に関する "気持ちがゆったりした" 項目の得 点が、歌詞あり、歌詞のみ条件よりも歌詞な し条件の方が高い。
- 3. TDMS-ST での意欲に関連する "活気にあ ふれた", "イキイキした" の2項目の得点が, 歌詞なし, 歌詞のみ条件よりも歌詞あり条件 の方が高い。
- 4. TDMS-ST でのリラクセーションに関連する "リラックスした"項目の得点が、歌詞あり、歌詞のみ条件よりも歌詞なし条件の方が高い。

#### データ分析

実験開始時のグループ間の気分の差を検討する ため、実験開始時の TDMS-ST の得点について 分散分析 (One-way ANOVA) を行った。

また,実験曲提示 3 条件の影響を検討するため,各曲聴取後の(1)11 段階リッカート法(2)TMDS-ST の歌詞あり,歌詞なし,歌詞のみ条件の得点について分散分析(One-way ANOVA)を行った。

#### 結 果

実験開始時の TDMS-ST の得点について分散 分析 (One-way ANOVA) を行った結果,全て の項目においては主効果が有意ではなかった。こ のことから各グループは実験開始時に等質であっ た。

Table 2 に, 各曲の 11 段階リッカート法で測 定された平均得点を示す。一元配置分散分析の結 果から楽曲(A)では"前向きな気持ちになっ た" (F(2, 141) = 5,48, p < .05), "勇気づけら れた" (F(2, 141) = 4.713, p < .05), "気持ちが ゆったりした" (F(2, 141) = 6.38, p < .05)、楽 曲 (B) では"前向きな気持ちになった" (F(2)121) = 10.22, p < .01), "勇気づけられた" (F (2, 121) = 8.64, p < .01), "気持ちがゆったりし た" (F(2, 121) = 3.27, p < .05), 楽曲 (C) で は"前向きな気持ちになった" (F(2, 141) =5.84, p < .01), "勇気づけられた" (F(2, 141)) =7.12, p < .01), "気持ちがゆったりした" (F (2, 141) = 3.13, p < .05) において、条件間に対 する有意な主効果がみられた。"悲しく感じた". "辛く感じた"の2つの項目については主効果が 有意ではなかった。

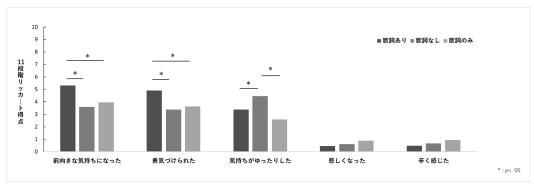
Figure 2 は、多重比較 (LSD 法) の結果を表 している。図より、全ての楽曲において "前向き な気持ちになった"、"勇気づけられた"の2項目では歌詞ありと歌詞なし、歌詞ありと歌詞のみにおいて、歌詞ありの得点平均が有意に高かった(いずれもp<.05)。"気持ちがゆったりした"の項目では、全ての楽曲で歌詞ありと歌詞なし、歌詞なしと歌詞のみにおいて、歌詞なしの得点平均が有意に高かった(いずれもp<.05)。

Table 3 は、TDMS-ST で測定された平均得点 をあらわす。一元配置分散分析の結果から、楽曲 Aでは"活気にあふれた" (F(2, 140) = 4.51, p)<.05), "y = 0.05, "y = 0.<.05), 楽曲Bでは"活気にあふれた"(F(2, 121) = 9.93. p < .01), "リラックスした" (F(2)121) = 8.45, p<.01)。楽曲Cでは"活気にあふ れた" (F(2, 141) = 5.85, p < .05), "リラック スした" (F(2, 140) = 8.63, p < .01), "イキイ キした" (F(2, 141) = 8.36, p < .01), において 主効果が有意にみられた。"落ち着いた", "イラ イラした"、"ピリピリした"、"だらけた"、"無気 力な"の5つの項目については主効果が有意では なかった。

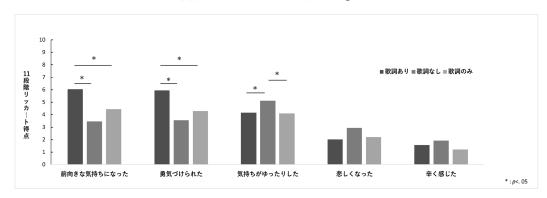
Figure 3 は、多重比較 (LSD 法) の結果をあらわしている。図より、"活気にあふれた"、"イ

質問項目	提示方法	楽曲A	楽曲B	楽曲C
前向きな気持ちになった	歌詞あり	5.30	6.03	6.27
	歌詞なし	3.59	3.44	4.98
	歌詞のみ	3.96	4.43	4.49
勇気づけられた	歌詞あり	4.90	5.95	6.51
	歌詞なし	3.38	3.56	4.94
	歌詞のみ	3.62	4.27	4.44
気持ちがゆったりした	歌詞あり	3.38	4.15	3.22
	歌詞なし	4.44	5.11	4.30
	歌詞のみ	2.58	4.10	3.00
辛く感じた	歌詞あり	0.46	1.56	0.69
	歌詞なし	0.62	1.93	0.50
	歌詞のみ	0.89	1.20	0.85
悲しくなった	歌詞あり	0.46	2.00	1.04
	歌詞なし	0.62	2.93	0.58
	歌詞のみ	0.89	2.20	1.13

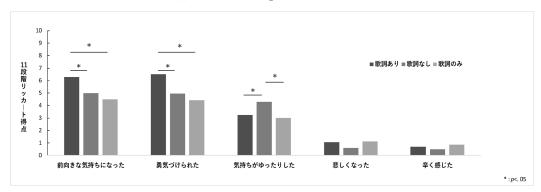
表2 11段階リッカート法の平均得点



楽曲A「ついてない1日の終わりに」



楽曲B「上ヲ向イテ」



楽曲C「笑っていこうぜ」

図2 11段階リッカート法平均得点

キイキした"の2項目では、全ての楽曲で歌詞ありと歌詞なし、歌詞ありと歌詞のみにおいて、歌詞ありの得点平均が有意に高かった(いずれもp<<0.05)。"リラックスした"項目では全ての楽曲で歌詞ありと歌詞なし、歌詞なしと歌詞のみにおいて歌詞なしの得点平均が有意に高かった(いず

れも p<.05)。

#### 考 察

ここでは、前述した4つの仮説に基づき考察を 行う。

仮説1は、11段階リッカート法での"前向き

質問項目	提示方法	楽曲A	楽曲B	楽曲C
落ち着いた	歌詞あり	2.72	2.67	2.51
	歌詞なし	2.23	3.18	2.94
	歌詞のみ	2.67	2.83	2.33
イライラした	歌詞あり	0.42	0.33	0.40
	歌詞なし	0.69	0.27	0.24
	歌詞のみ	0.31	0.37	0.59
活気にあふれた	歌詞あり	2.14	2.31	2.56
	歌詞なし	1.34	1.11	1.90
	歌詞のみ	1.42	1.50	1.64
無気力な	歌詞あり	0.82	0.77	0.96
	歌詞なし	0.92	1.20	0.90
	歌詞のみ	1.16	0.87	0.87
リラックスした	歌詞あり	2.66	2.62	2.42
	歌詞なし	3.41	3.27	3.00
	歌詞のみ	2.64	2.63	1.72
ピリピリした	歌詞あり	0.16	0.28	0.42
	歌詞なし	0.44	0.16	0.16
	歌詞のみ	0.31	0.33	0.46
だらけた	歌詞あり	0.82	0.59	1.11
	歌詞なし	1.00	1.04	0.90
	歌詞のみ	1.31	0.87	0.90
	歌詞あり	2.14	2.38	2.62
イキイキした	歌詞なし	1.36	1.22	1.96
	歌詞のみ	1.36	1.43	1.44

表3 TDMS-ST の平均得点

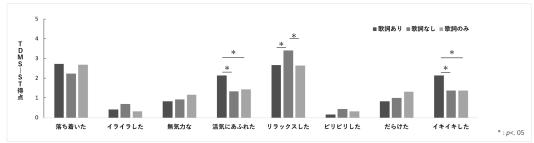
な気持ちになった"、"勇気づけられた"の意欲に 関連する2項目における得点が、歌詞なし、歌詞 のみよりも歌詞ありの方が高いという仮説であっ た。実験の結果から、全ての楽曲において"前向 きな気持ちになった"、"勇気づけられた"の2項 目で、歌詞ありと歌詞なし、歌詞ありと歌詞のみ において、有意差が認められた。この結果から、 インストゥルメンタルの聴取や歌詞の黙読よりも、 歌詞のある楽曲を聴取する方が意欲に関連する気 分を高める効果が得られるという仮説を支持する 結果が得られた。

仮説 2 は、11 段階リッカート法での "気持ちがゆったりした" 項目におけるリラクセーション に関連する得点が、歌詞あり、歌詞のみよりも歌詞なしの方が高いという仮説であった。結果から、全ての楽曲で歌詞なしと歌詞あり、歌詞なしと歌詞のみにおいて、歌詞なしの得点平均が有意に高

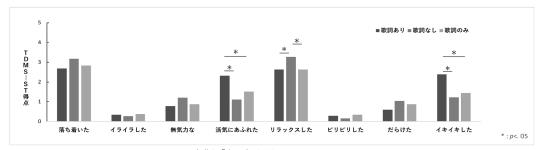
かった。このことから、インストゥルメンタルを 聴取する方が、歌詞のある楽曲を聴取することや、 歌詞を黙読するよりもリラクセーション効果が得 られるという仮説を支持する結果が得られた。

仮説 3 は、TDMS-STでの "活気にあふれた"、 "イキイキした" の意欲に関連する 2 項目における得点が、歌詞なしや歌詞のみよりも、歌詞ありの方が高いという仮説であった。結果から全ての楽曲において "活気にあふれた"、"イキイキした" の 2 項目で、歌詞ありと歌詞なし、歌詞ありと歌詞のみにおいて、有意差が認められた。このことから、インストゥルメンタルの聴取や歌詞の黙読よりも、歌詞のある楽曲を聴取する方が、"活気にあふれた"、"イキイキした" という意欲に関連する気分を高める効果が得られたと考えられ、仮説を支持する結果が確認された。

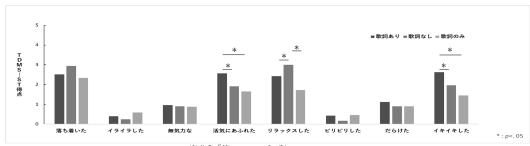
仮説4は、TDMS-STでの"リラックスした"



楽曲A「ついてない1日の終わりに」



楽曲B「上ヲ向イテ」



楽曲C「笑っていこうぜ」

図3 TDMS-ST 平均得点

項目におけるリラクセーションを感じる得点が、歌詞ありや歌詞のみよりも、歌詞なしの方が高いという仮説であった。結果から、全ての楽曲で歌詞なしと歌詞あり、歌詞なしと歌詞のみにおいて、有意差が認められた。このことから、インストゥルメンタルを聴取することが歌詞のある楽曲を聴取することや、歌詞を黙読するよりもリラクセーション効果が得られたと考えられ、仮説を支持する結果が確認された。

今回の仮説 1,3の結果から、励ましメッセージの歌詞が含まれるラップ曲が、大学生の意欲に影響していることが示唆された。先行研究では、男女問わず多くの青年が気分を変えるために音楽

を使用している(Wells, 1990)。また Wells and Hakanen(1991)の研究でも、青年にとって音楽の使用が気分を強化することや、意欲を向上することが明らかにされている。本研究結果はこれら先行研究の知見を支持するものと考えられる。また先行研究では音楽全体を対象としたため、歌詞の効果やインストゥルメンタルの効果について個別に明らかにすることはなかったが、本研究で取り組まれた同じ楽曲の歌詞ありと歌詞なしを用いた比較検討から、励ましメッセージの歌詞を含む楽曲が歌詞なしの曲よりも意欲に関連する気分を向上することが確認できた。なお、本研究は聴取前と聴取直後の効果を比較したものであり、持続

的な効果を検討したものではない. 今後は効果の 持続時間や課題遂行への影響などを考慮した検討 が望まれる。

また、仮説 2、4の結果から、インストゥルメンタルを聴取することは歌詞のある楽曲を聴取するよりもリラクセーション効果があることが示された。関谷ら(2005)は安静時と音楽聴取時を比較し、内藤(2007)は、メロディーやテンポでの比較を行いリラクセーション効果について検討している。これらの研究では音楽を聴くことがリラクセーション効果に影響があると示唆している。しかし、本研究では同じ楽曲を用いて歌詞の有無の効果を比較していることから、リラクセーション効果におけるインストゥルメンタルの有用性を示唆した。

本研究では145名全体の傾向について解析をした。しかし、個人によって歌詞の意味の理解や受け止め方が異なる(North & Hargreaves, 2008)と考えられることから、今後自由記述実験などを行い、どのように歌詞の意味を受け止め、どのような部分に意欲が上がると感じたかなど、個人的体験に焦点を当てた検討が必要であると考えられる。

さらに本実験ではラップ曲を使用した。これま でラップ音楽に焦点を当てた海外の研究では、ラ ップ音楽の聴取が攻撃性に関連していることが示 されている (Selfhout, et al., 2008; Ter Bogt et al., 2013)。また、ラップミュージックビデオが青年 期の健康にどのような影響があるかを検討した研 究 (Wingood et al., 2003; Johnson, Jackson & Getto, 1995) など、ネガティブな影響についての 研究が多く行われてきた。一方、日本語のラップ 音楽についての検討はほとんどされておらず、本 研究により日本語ラップ音楽の新たな知見が得ら れたと考えられる。本実験では歌詞あり、歌詞な しの条件を用いて意欲に関連する気分が高まると 結論付けた。実験終了時に実験参加者から「歌詞 の内容がとても良かった」「今の自分自身にぴっ たりの歌詞であった」などの感想を得たことで, 参加者が歌詞の内容について一定の理解をしてい ることが確かめられた。しかし一方で、メッセージの内容が気分を高めたのか、単に人の声自体が気分を高めたのか、あるいは音高やリズムが気分を高めたかについては厳密には区別できていない。そのため、今後は日本語を母国語としない人を対象とした実験や、歌手の性差や歌声の違いなどについての検討が望まれる。また、大学生以外の幅広い実験参加者を対象に検討することも必要である。以上のような検討課題を包含した幅広い視点での調査研究が将来必須となる。

本研究での知見は、日常の生活場面においての自己調整などにも活用できると期待される。またスポーツ場面での競技者の意欲向上や、リハビリテーション患者のリハビリテーションに対する意欲向上など応用研究への拡張が考えられる。今後、幅広い状況での検討が望まれる。

#### 参考文献

- 荒金英里子, 川出富貴子 (2009). 音を聴くこと, 歌を歌 うことによるリラクセーション作用. 川崎医療福 祉学会誌, 19(1), 105-111.
- Arnett, J. J. (1995). Adolescents' uses of media for self-socialization. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(5), 535-549.
- Brattico, E., Alluri, V., Bogert, B., Jacobsen, T., Vartiainen, N., Nieminen, S. K. & Tervaniemi, M. (2011). A functional MRI study of happy and sad emotions in music with and without lyrics. Frontiers in psychology, 2, 308.
- Christenson, P. G., DeBenedittis, P. & Lindlof, T. R. (1985). Children's use of audio media. *Communication Research*, 12(3), 327–343.
- Christenson, P. G. & Roberts, D. F. (1998). It's not only rock & roll: Popular music in the lives of adolescents. *Journal of Communication*, 49 (4), 212–229.
- Dalla Bella, S., Peretz, I., Rousseau, L. & Gosselin, N. (2001). A developmental study of the affective value of tempo and mode in music. *Cognition*, 80, 1-10.
- 藤林あゆみ, 宮本友弘 (2011). 大学生における歌の聴取行動と感情変化に関する調査: 歌詞に着目して. 日本教育心理学会総会 第53 回総会発表論文

集, 144.

- Gabrielsson, A. & Lindstöm Wik, S. (2003). Strong experiences related to music: A descriptive system. *Musicae Scientiae*, 7(2), 157–217.
- Haake, A. B. (2011). Individual music listening in workplace settings: An exploratory survey of offices in the UK. *Musicae Scientiae*, 15(1), 107– 129
- Hewston, R., Lane, A. M., Karageorghis, C. & Nevill, A. M. (2005). Criterion validity of the Music Mood Regulation Scale (MMRS). *Journal of Sports Sciences*, 22, 174-175.
- Johnson, J. D., Jackson, L. A. & Gatto, L. (1995).
  Violent attitudes and deferred academic aspirations: Deleterious effects of exposure to rap music. Basic and Applied Social Psychology, 16 (1-2), 27-41.
- 金ウンビ, 伊東明宏, 中塚健太郎, 坂入洋右 (2014). 音 楽と身体接触を活用した運動が心理状態と対人関 係に及ぼす効果. スポーツ心理学研究, 41(1), 19-34
- 小松亜矢子,山内貴子,中村舞,吉野忍,座間温子 (2009).集中治療部におけるBGMの効果とスト レスの変化について:唾液アミラーゼ値を測定し て.東京医科大学病院看護研究集録, 29, 87-91.
- 熊谷千津, 永山香織 (2015). 小学生の計算力と気分に 与える精油の影響. アロマテラピー学雑誌, 16(1), 7-14.
- 黒川直美 (2001). 日本語における励ましの特徴と問題 点. 言語と人間研究会, 5.
- Larson, R. (1995). Secrets in the bedroom: Adolescents' private use of media. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(5), 535–550.
- Larson, R., Kubey, R. & Colletti, J. (1989). Changing channels: Early adolescent media choices and shifting investments in family and friends. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(6), 583–599.
- Lesiuk, T. (2005). The effect of music listening on work performance. *Psychology of Music*, 33 (2), 173–191.
- Lull, J. (1987). Listeners' communicative uses of popular music. *Popular Music and Communication*, 89, 140–174.
- Lynar, E., Cvejic, E., Schubert, E. & Vollmer-Conna, U. (2017). The joy of heartfelt music: An examination of emotional and physiological responses. *International Journal of Psychophysiology*, 120, 118-125.

- 森川貴嗣, 長見まき子, 彦次佳, 駒野浩士, 亀島信也 (2016). 関西福祉科学大学 心理・教育相談センター紀要, 14, 1-7.
- 森数馬 (2010). 日常の音楽聴取における歌詞の役割についての研究. 対人社会心理学研究, 10, 131-137.
- 内藤正智 (2007). 音楽聴取後の感情変化についての研究ーテンポとメロディと曲に対する好みが感情尺度と癒し感情に与える影響. 日本大学大学院総合社会情報研究科紀要, (7), 443-452.
- North, A. C., Hargreaves, D. J. & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70, 255–272.
- North, A. C. & Hargreaves, D. J. (2008). 'Problem' Music and Subcultures. The Social and Applied Psychology of Music, 502–512.
- 小川翔大 (2014). 青年期における友人の慰め方が受け 手の感情に与える影響: 励ましや共感の言葉かけ と何もせずそっと離れる行動の比較. 発達心理学 研究, 25(3), 279-290.
- Oldham, G. R., Cummings, A., Mischel, L. J., Schmidtke, J. M. & Zhou, J. (1995). Listen while you work? Quasi-experimental relations between personal-stereo headset use and employee work responses. *Journal of Applied Psychology*, 80(5), 547-564.
- 大谷喜美江 (2009). 音楽を用いたリラクセーションの 効果と心身健康科学. 心身健康科学, 5(2), 82-92.
- Rentfrow, P. J. & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: the structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236.
- 坂入洋右, 徳田英次, 川原正人, 谷木龍男, 征矢英昭 (2003). 心理的覚醒度・快適度を測定する二次元 気分尺度の開発. 筑波大学体育科学系紀要, 26, 27-36.
- Sanchez, X., Moss, S. L., Twist, C. & Karageorghis, C. I. (2014). On the role of lyrics in the music-exercise performance relationship. *Psychology of Sport* and *Exercise*, 15(1), 132-138.
- Scheufele, P. M. (2000). Effects of progressive relaxation and classical music on measurements of attention, relaxation, and stress responses. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(2), 207–228.
- Schwartz, K. D. & Fouts, G. T. (2003). Music preferences, personality style, and developmental issues of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(3), 205–213.
- Selfhout, M. H., Delsing, M. J., Ter Bogt, T. F. &

- Meeus, W. H. (2008). Heavy metal and hip-hop style preferences and externalizing problem behavior: A two-wave longitudinal study. *Youth & Society*, 39(4), 435-452.
- 関井愛紀子 (2010). 新人看護師の勤務継続意欲に関連 する職場環境要因. 新潟医学会雑誌, 124(9), 501-511.
- 関谷正子, 森谷絜 (2005). 在宅高齢者に対する受動的音楽療法の生理的・心理的効果. 北海道大学大学院教育学研究科紀要, 97, 69-79.
- Sousou, S. D. (1997). Effects of melody and lyrics on mood and memory. *Perceptual and Motor Skills*, 85(1), 31-40.
- Stevens, M. J. & Lane, A. M. (2001). Mood-regulating strategies used by athletes. *Athletic Insight*, 3(3), 1–12.
- Stratton, V. N. & Zalanowski, A. H. (1994). Affective impact of music vs. lyrics. *Empirical Studies of* the Arts, 12(2), 173–184.
- 武井賢郎 (2014). 音楽が疼痛閾値に与える影響. 松本 歯学, 40(1), 40-49.
- Ter Bogt, T. F., Keijsers, L. & Meeus, W. H. (2013). Early adolescent music preferences and minor delinquency. *Pediatrics*, 131(2), 380–389.
- Wells, A. (1990). Popular music: Emotional use and management. *Journal of Popular Culture*, 24(1), 105–117.
- Wells, A. & Hakanen, E. A. (1991). The emotional use of popular music by adolescents. *Journalism Quarterly*, 68(3), 445–454.
- Wingood, G. M., DiClemente, R. J., Bernhardt, J. M., Harrington, K., Davies, S. L., Robillard, A. & Hook III, E. W. (2003). A prospective study of exposure to rap music videos and African American female adolescents' health. *American Journal of Public Health*, 93(3), 437–439.