

音楽はコピーングかサポートか：
音楽関連行動と心理的健康の関連

メタデータ	言語: ja 出版者: 静岡大学人文社会科学部 公開日: 2019-08-26 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 橋本, 剛, 齋田, 百恵佳, 小松, 周平, 伊藤, 栞, 小林, 彩子 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.14945/00026758

音楽はコーピングかサポートか —音楽関連行動と心理的健康の関連—

橋 本 剛・齋 田 百恵佳
小 松 周 平・伊 藤 栞
小 林 彩 子

問題と目的

音楽が心理的健康を促進する2つのプロセス

音楽を聴く、音楽を演奏する、歌を歌うなど、人々が音楽行動に従事する動機や理由、およびその効用については、通俗的言説から学術的知見に至るまで数多くの議論があるが、効用の最たるものとして、快感情の促進、不快感情の抑制による心理的健康の維持・促進効果があることは論を俟たないところであろう。心理学においても、音楽が感情に及ぼす影響や、音楽療法に代表されるその臨床的効果については、数多くの知見が蓄積されている（レビューはバント, 2004; 森・岩永, 2014; 谷口, 2002など）。

それでは、音楽はどのようなプロセスを経て、心理的健康を促進するのであろうか。そこには、複数のプロセスが想定されうる。ひとつは、音楽そのものがコーピングや快刺激となって、直接的に心理的健康を促進するプロセスである。音楽を聴くことや奏でること自体が、ときに悲しみや苦しみのネガティブ感情を和らげ、ときに気晴らしとなってストレスを軽減し、ときに心地よい興奮や喜び、そして希望やパワーなどのポジティブな感情や認知を喚起して、ウェル・ビーイングを維持・促進するという知見 (Hsu, Huang, Nordgren, Rucker, & Galinsky, 2015; 松本, 2002; Ziv, Chaim, & Itamar, 2011) は、このプロセスの反映と考えられる。また、音楽そのものが感情にさまざまな影響を及ぼすことは、音楽の構造や音響学的特徴と音楽聴取時の心理生理的反応との関連を扱う研究（レビューは森・岩永, 2014）でも如実に示されている。

もうひとつは、音楽そのものよりも、むしろ音楽に付随する対人関係や対人的相互作用がソーシャル・サポートとして機能し、それが心理的健康を促進す

るプロセスである。音楽はときにアイデンティティの明確化を促し、他者と一緒に唄うことは集団の絆を強くする (Pearce, Launay, & Dunbar, 2015)。友情を称える音楽は他者との繋がりを再確認させ、ロマンティックな歌詞は恋心を刺激する (Guéguen, Jacob, & Lamy, 2010; Shigeno, 2014)。これらはいわば、音楽がソーシャル・サポートの一形態として機能しているパターンとも言えよう。音楽とは他者とのつながりを感じさせる社会的認知の特殊な形態であるという知見 (Loersch & Arbuckle, 2013) も、この観点と合致する。

この2種類のプロセスの存在は、音楽の機能や音楽聴取動機などに関する先行研究からも推察される。たとえば音楽を聴くことの心理的機能を検討した Schäfer, Sedlmeier, Städtler, & Huron (2013) は、諸領域の文献レビューからピックアップされた500以上の音楽機能を129項目に整理して、最終的に3つの基本的要素にまとめている。その第一は自覚状態 (self-awareness) と称される、自己関連思考、没頭、逃避、対処、癒やし、意味づけなど、自身の思考を促進する機能である。第二は社会的関係性 (social relatedness) と称される、社会的絆や親和を示す機能である。第三は覚醒・気分調整 (arousal and mood regulation) と称される、ポジティブ気分や生理的覚醒を促進する機能である。ただし、自覚状態と覚醒・気分調整はともに個人内の認知や感情に焦点化しているので、実質的には、音楽には個人内の心理調整機能と、社会的な親和性や絆の促進機能という2つの機能があるとも解釈されよう。

また、Kuntsche, Mével, & Berson (2016) は、音楽聴取動機として「ポジティブ感情への接近かネガティブ感情の回避か」というヴァレンス次元と、「利用するのは内的資源か外的資源か」という資源次元の2次元を想定して、「みんなで楽しみたい」などの外的ポジティブ接近である社会動機 (social motives)、「自身が楽しみたい」などの内的ポジティブ接近である高揚動機 (enhancement motives)、「ネガティブ状態から回復したい」などの内的ネガティブ回避である対処動機 (coping motives)、「仲間の輪に入りたい」などの外的ネガティブ回避である同調動機 (conformity motives) という4下位尺度からなる音楽聴取動機尺度を作成している。ここでもやはり、音楽聴取を動機づける説明として、個人内心理のマネジメントと、社会的関係のマネジメントという2つが想定されている。

このように、音楽が心理的適応を維持・促進するプロセスには、個人内コーピングに類するプロセスと、個人間サポートに類するプロセスの2側面があると考えられよう。それでは、それらのプロセスはどのような関係性にあるのだろうか。それらは基本的に独立して機能するのだろうか、それとも相乗効果や

補完効果が想定されるのだろうか。たとえば、一人で音楽を聴くことは、ソーシャル・サポートの代替となりうるのだろうか。このような疑問に対して、音楽が直接的に心理的健康を促すプロセスと、対人関係を介して間接的に心理的健康を促すプロセスの両側面を包括して検討した試みは、ほぼ皆無である。そこで本研究は、このリサーチ・クエスションに基づいて、人々の音楽にまつわる行動が、心理的健康とどのように関連するのかについて検討する。

音楽と対人関係の組み合わせをどのように捉えるか

とはいえ、音楽と心理的健康の関連における対人関係の介在可能性には、さまざまなパターンが想定されうる。典型例としては、人間関係の意義や価値を唄う歌詞によって、現実の対人関係におけるサポーティブネスの認識が促されるようなパターンなどが容易に想像できるが、それ以外にも、心理的健康に対して、音楽と対人関係の組み合わせが影響を及ぼすパターンには、さまざまなものが考えられる。

まず、音楽にまつわる対人関係のポジティブな効果を、より広義に捉えれば、たとえば音楽に関連する会話によって対人関係の親密化が促進される場合なども含まれるであろう。特に青年期においては、関係初期の印象形成において音楽の好みに関する話題がその他の話題よりも多く交わされており (Rentfrow & Gosling, 2006)、音楽の好みの類似性が価値観の類似性を媒介して相手の魅力を高め (Boer, Fischer, Strack, Bond, Lo, & Lam, 2011)、その後の関係形成を予測しうる (Selfhout, Branje, ter Bogt, & Meeus, 2009)。好みの音楽を共有することは、社会的アイデンティティの形成 (Tajfel, 1978) や類似性に基づく魅力 (Byrne & Nelson, 1965) を介して、サポーティブな関係の構築を促すと考えられよう。

また、音楽フェスへの参加がウェル・ビーイングを促進する (Packer & Ballantyne, 2011) という知見のように、音楽聴取のポジティブな効果が、他者の存在によって調整 (増幅) されるというパターンもある。これは社会的促進の一種ともみなせるものであり、他者存在が覚醒水準を高めるという社会的促進理論 (Zajonc, 1965) を援用すれば、単独聴取より共有聴取の効果が大きいのは理に叶っている。さらに、音楽に接する社会的文脈によって、音楽の影響が左右されるという知見もある。抑うつ状態の人が集団で悲しい音楽を聴くことの効果を検討した Garrido, Eerola, & McFerran (2017) では、悲しい音楽や悲しいことについて話す集団反芻をすると抑うつが強くなりやすい一方で、音楽に関するポジティブな相互作用をすることはポジティブな効果に繋がりやすかった。

これもまた、音楽の効果が社会的文脈によって調整されうること示している
と言えよう。

このように、音楽が心理的健康に影響を及ぼすプロセスにおいて、対人関係は様々な形で介在しうるので、それらの多様なプロセスを含めて包括的に検討するような枠組みも必要であろう。そこで本研究では、音楽聴取のみならず、音楽に関する情報収集、音楽に関する会話など、さまざまな音楽に関連する種々の行動を音楽関連行動と総称して、その社会的文脈(特に、単独か、もしくは他者との共有か)にも留意しながら、音楽関連行動と心理的健康の関連を検討する。もし一般論として言われるように「音楽は(それ自体が)心を癒やし、心理的健康を促進する」のであれば、音楽聴取をはじめとする音楽関連行動は、その社会的文脈(単独か共有か)を問わず、心理的健康と正の関連を示すであろう。しかし、社会的文脈によって音楽関連行動の効果が異なり、たとえば共有行動のみが有効であるならば、音楽による心理的健康の促進効果は、音楽そのものの効果というよりもむしろ、音楽を介した対人関係やコミュニケーションによる効果と解釈した方が妥当であろう。なお、音楽関連行動を最広義に想定するならば、そこには音楽を受け手(リスナー)として利用する「受容行動」のみならず、送り手(演奏者)として利用する「表出行動」も含まれるが、議論の過度な煩雑化を避けるために、本研究では受け手としての音楽関連行動に限定して議論する。

音楽ならではの効果をどのように捉えるか

しかしながら、より厳密には、音楽関連行動と心理的健康との関連を明らかにするだけでは、それを「音楽ならではの効果」と解釈するには不十分とも考えられる。なぜなら、音楽以外の余暇活動(映画、スポーツなど)でも同様の関連が示されるならば、「音楽だから」というよりも「(音楽に限らず)余暇活動なら何でも」そのような効果がある、という解釈も生じうるからである。換言すれば、音楽に関連する共有行動が心理的健康と関連したとしても、それだけでは、音楽関連の共有行動だからこそサポートとして機能したのか、それとも音楽と無関係に共有行動であるがゆえにサポート機能が生じたのかは定かでない。したがって、音楽関連行動のユニークネスを明確にするためには、音楽関連行動と、音楽以外の領域に関する行動と対比させることも有用であろう。

そこで本研究では、音楽関連行動の独自性をより明確にするために、単独－共有という社会的文脈次元に加えて、音楽－非音楽という活動領域次元を想定

し、それら2次元に基づく4種類の行動の関連や差異について検討する。非音楽の活動としては、食事関連行動（食事をする、食事に関する会話をする、食事に関する情報を集める、など）を扱うこととする。非音楽領域として食事を扱うのは、たとえば映画などでは音楽との重複が懸念される、スポーツは日常的にコミットしている者の少なさが懸念される、などの問題があり、それに対して食事であれば音楽と同様に、万人に共通する活動であり、かつ単独行動と共有行動の区分も共通して想定可能であり、かつ心理的健康との関連も想定される、などの特徴を考慮したものである。したがって本研究では、音楽関連単独行動、音楽関連共有行動、食事関連単独行動、食事関連共有行動という4種類の行動区分を想定して、それらと心理的健康の関連を比較検討することによって、音楽関連行動が心理的健康に及ぼす効果について検討する。音楽と食事という複数領域での単独行動と共有行動とを扱うことにより、音楽独自の効果がより明確になるものと考えられる。

なお、音楽との関わりや音楽の重要性は、年齢によっても異なるという指摘もある。すなわち、若年層ほど音楽に接する時間は多く、音楽に対する熱意も青年期の方が中年期以降よりも相対的に高い傾向にある (Bonneville-Roussy, Rentfrow, Xu, & Potter, 2013)。日本における調査 (日本レコード協会, 2018) でも、音楽を有料聴取しようとする人々の比率は大学生年代が最も高く、音楽を聴こうとしない無関心層は社会人 (20代～60代) よりも学生 (中学生、高校生、大学生) で少ない。そこで本研究では、音楽の重要性が相対的に高いであろう青年層 (大学生) を対象とする。

心理的健康をどのように捉えるか

ところで、音楽の効果に関する心理学的研究は、音楽聴取によって喚起される情動などの心理的指標、およびコルチゾールや心拍などの生理的指標を用いた研究を中心として展開されている (中嶋・海老原・西条・大平, 2013)。情動は主観的幸福感の重要な一側面でもあることから、それら音楽と感情の関連に関する数多くの研究を、音楽と心理的健康の関連についての研究と解釈することも可能であろう。ただし、それらの研究では、聴取する音楽の種類や特徴を明確に把握・操作することが一般的である。一方で本研究では、日常的で広範な音楽関連行動と心理的健康の関連を主たる論点としているので、扱う音楽の種類や特徴を特定して状態的な情動反応を扱うよりも、あらゆる音楽への関わりを包括的に扱い、かつ状態的な変動が相対的に小さいと想定される心理的健

康指標を用いるのが適切であろうと考えられる。また、心理的健康に関する指標には、ポジティブ感情や人生満足感のようなポジティブなもの、ネガティブ感情やストレス反応のようなネガティブなものがあるが、その両側面を含めた方がより包括的な議論が可能であろう。

そこで本研究では、全般的ネガティブ指標として孤独感を、全般的ポジティブ指標として主観的幸福感を扱うこととする。音楽経験や音楽活動が、孤独感や主観的幸福感といった、全般的・安定性の高い心理的健康指標と関連しているのかを検討した試みは相対的に少なく、その点もまた本研究のオリジナリティとして挙げられよう。

音楽内容および音楽経験の影響可能性について

本研究の主たる目的は、孤独感や主観的幸福感などの心理的健康に対して、単独もしくは共有での音楽関連行動がどのように関連するのかを、食事関連行動との対比を含めて検討することである。ただしその際には、いくつかの関連要因についても留意すべきであろう。

ひとつは、音楽関連行動のなかで扱われる音楽の種類や内容である。先に述べたように、本研究では特定の音楽の特徴や性質に焦点化することは想定していない。しかし、たとえばロックはポジティブ感情を高める(堀内・大江, 2015)などのように、音楽の種類によって特定の感情が影響されやすいということもありうる。また、ネガティブな気分の上に、感情を調整するために幸せな音楽を聴くことを好む人もいれば、あえて悲しい音楽を聴くことを好む人もいる(Shiffriss, Bodner, & Palgi, 2015)。このような個人差も、音楽の種類や特徴によって音楽と孤独感や主観的幸福感との関連が異なる可能性を示唆している。また、ポピュラーなジャンルに比べてマニアックなジャンルの音楽は共有しにくいなど、音楽の種類や内容によって共有しやすさが異なる可能性も考えられよう。したがって、音楽と心理的健康の関連を論じる際には、音楽の種類や内容による差異についても考慮することが好ましいであろう。

しかし、音楽の種類や特徴にはさまざまな観点があり、これを簡便に整理して捉えるのは容易でない。もっとも単純なのは、音楽をジャンルで分類する観点であるが、音楽のジャンルは多様かつ流動的なので、実用的かつ普遍的な指標を設定することは難しい。また、ジャンルを越えて共通する特徴や要素を抽出するアプローチもある。たとえばRentfrow & Gosling (2003) のSTOMP (Short Test Of Music Preference) では、内省的・複雑(blues, classic, folk, jazz)、衝動

的・反抗的 (rock, alternative, heavy metal)、アップビート・慣習的 (country, sound track, religious, pop)、精力的・リズムック (rap/hip-hop, soul/funk, electronic/dance) の4次元に基づいて音楽の好みの個人差を捉えている。また、Rentfrow, Goldberg, & Levitin (2011) は、聴き手の感情的反応に基づいた音楽の好みの次元として、なめらかでリラックスした甘美性 (mellow)、カントリーなどの朴訥とした質素性 (unpretentious)、クラシック、オペラ、ジャズなどにみられる洗練性 (sophisticated)、轟音や力強さなどで特徴づけられる衝動性 (intense)、ラップ、ファンクなどのリズムックでパーカッシブな現代性 (contemporary) という5因子モデル (MUSICモデル) を提唱している。しかし、先行研究の多くは欧米圏において行われており、そこで提唱された枠組みが、アイドルやアニソン、歌謡曲などの独自要素を持つ日本音楽事情にも十分に対応しうるのかは、疑問も残るところである。そこで本研究では現代日本の音楽事情を踏まえたジャンルを便宜的に設定して、それらを聴取する頻度・程度を把握することで、音楽の種類や特徴による影響可能性について補足的に検討する。

また、もうひとつの重要な関連要因として、音楽への志向性やコミットメントの個人差がある。すなわち、同じ音楽関連行動に従事したとしても、その効果や影響は、音楽に対する志向性などの個人差によって調整されよう (Schäfer, 2016)。ただし、音楽への志向性やコミットメントもまた、複雑で多面的な概念であり、それらを厳密かつ精緻に論じることが本研究の目的とするところではない。また、それを詳細に捉えるためにさらに多くの測度を設けるのも、議論を冗長かつ煩雑にしてしまうとともに、研究参加者の負担になりかねない。そこで本研究では、音楽への志向性の簡便な代替的指標として、音楽経験の個人差 (音楽歴) に注目する。すなわち、過去の自発的な音楽経験の有無や程度は、音楽への志向性のある程度反映しているものと仮定して、それらが音楽関連行動や心理的健康とどのように関連するのかを検討することを通じて、音楽への志向性やコミットメントによる影響を考慮することとする。

さらに、現在の音楽関連行動は、これまでの音楽経験とも少なからず連動しているであろう。そうだとすると、心理的健康を左右するのは、現在の音楽関連行動よりも、むしろ過去の音楽経験、そしてその背後にある音楽への志向性の個人差と考えられるかもしれない。しかし、もし過去の音楽経験の差異を問わず、音楽関連行動と心理的健康の関連が示されるならば、それは過去経験や音楽への志向性を考慮しても、現在の音楽関連行動そのものに効果があるという解釈を支持するものと考えられよう。そこで本研究では、これらの論点につ

いても検討するために、過去の音楽経験についても扱うこととする。

方 法

調査概要

調査は2018年12月、大学で心理学の授業を受講している大学生を対象として、「音楽に関する行動と心理についての調査」と題した質問紙法による一斉調査で行われた。実施時には調査の概要、回答は任意であること、匿名で行われることなどの実施方法および倫理的配慮について説明され、協力を了承した者のみが回答した。

その結果、188名の回答が得られたが、回答不備が多い4名、年齢が青年層に該当すると確認できなかった4名(40代以上の2名、欠損値2名)、後述する2つのチェック項目での回答が不適切であった7名を除外して、173名(男性90名、女性83名、平均年齢19.4歳、 $SD = 1.1$)の回答を有効回答とした。

質問紙の構成

質問紙では以下の尺度を実施した。

デモグラフィック項目 年齢、自認する性別(男性、女性、その他)、出身地(日本、その他)、居住形態(実家、下宿、その他)を尋ねた。

音楽活動経験 中学以降の音楽活動経験について、学校内で音楽に関連する課外活動(部活動、サークル等)をしていたか、していた場合は活動の内容と期間を尋ねた。学校外での音楽活動(習い事、バンドなど)も同様に、経験の有無、および活動の内容と期間を尋ねた。

経済事情 音楽関連活動が経済力に影響される可能性も考えられたので、1か月平均で余暇活動や趣味等へ自由に使えるお金について、9件法(0円、1万円未満、1～2万円、2～3万円、3～4万円、4～5万円、5～6万円、6～7万円、7万円以上)で尋ねた。

友人数 本研究で扱う諸変数が友人数と関連する可能性も考えられたので、友人を「普段からお互いに雑談を交わせる相手(直接でもインターネット上のやり取りでも)」と定義した上で、その人数を9件法(0人、1人、2～3人、4～5人、5～10人、10～20人、20～30人、30～50人、50人以上)で尋ねた。

音楽の好み 音楽の好みについては、Rentfrow & Gosling (2003) によるSTOMPで用いられたジャンル設定、およびそれを改編した森 (2010) による項目を参考

にしつつも、日本音楽事情を考慮して、著者による研究チーム（社会心理学を専門とする大学教員1名、臨床心理学を専攻する大学院生4名）による合議でジャンルを設定した。具体的には、J-POP、洋楽POP、ロック、ヘビーメタル、オルタナティブ、ジャズ、ブルース、フォーク、カントリー、ワールドミュージック、ソウル／ファンク、ゴスペル、ラップ／ヒップホップ、エレクトロニカ／ダンス、インストゥルメンタル、クラシック、サウンドトラック、演歌／歌謡曲、K-POP、ヴィジュアル系、アニソン、アイドル、その他（自由記述）¹の23項目について、「1. 全く聴かない」～「6. とてもよく聴く」の6段階、さらに「知らない・わからない」を加えた7件法で尋ねた。なお、教示文では「店内で流れていた曲や、CMで流れる曲を偶然聴くのではなく、自分から主体的にYou Tubeで検索して聴く、プレイリストにある中から選んで聞くといった音楽聴取」という文言を含むことで、意図的かつ主体的な音楽聴取についての回答を求めることを強調した。

音楽関連行動 音楽関連行動については、研究目的に合致する既存尺度がなかったため、研究チームの合議により新規作成した。項目案作成では、先述した研究コンセプトを踏まえて、なるべく多様な音楽活動（音楽の聴取、テレビ番組やビデオの視聴、音楽イベントへの参加、書籍・雑誌・インターネットによる音楽情報の収集）を網羅するように項目案を作成した。また、それらの行動が単独で行われる場合と、他者と共有する形で行われる場合の項目を両方作成した。さらに、共有行動には普段の知人との対面コミュニケーションのみならず、SNSなどを用いた不特定多数とのコミュニケーションなどの可能性も考えられたため、それらに該当する項目も作成した。最終的に24項目が作成され、それらの行動を行う程度について、「1. まったくしない」～「6. とてもよくする」の6件法で回答を求めた。

食事関連行動 こちらも音楽関連行動と同じく、研究チームの合議により新規作成した。項目作成の手続きとしては、音楽関連行動尺度として作成された項目案をベースとして、その中の音楽に関する文言を食事に関する文言に置き換え、それ以外の部分はなるべく同等・類似したものとなるように作成した。したがって、こちらも最終的には24項目が作成され、音楽関連行動と同様に各行動を行う程度について、「1. まったくしない」～「6. とてもよくする」の6件法で回答を求めた。

¹ 自由記述で挙げられたそれ以外のジャンルは、ボーカロイド9人、その他8人であり、少数であったため、分析では特に考慮しないこととした。

孤独感 孤独感の指標として、諸井 (1991) による改訂UCLA孤独感尺度日本語版を使用した。20項目 (うち逆転項目10項目) について4件法で回答を求めた。高得点であるほど孤独感が高いことを意味する。

主観的幸福感 伊藤・相良・池田・川浦 (2003) による主観的幸福感尺度を使用した。15項目4件法の尺度であり、原典では下位尺度も想定されているが、本研究では1次元性として使用した。高得点であるほど主観的幸福感が高いことを意味する。

ソーシャル・サポート 岩佐他 (2007) による日本語版ソーシャル・サポート尺度の中から、友人のサポート下位尺度 (4項目7件法) を用いた。ただし、この尺度は内容的に孤独感尺度と少なからず重複していたので (詳細は後述)、分析では使用しないこととした。

努力の最小限化への対応

調査において、質問文の内容を十分に理解しないままに回答してしまう努力の最小限化 (satisfice) は、調査結果の信頼性や妥当性を低下させる重大な問題ともなりかねない。そこで本研究では、回答者が質問文をきちんと読んだ上で適切に回答しているかをチェックするためのDirected Question Scaleとして、孤独感尺度の途中で「ここでは一番右をチェックしてください」という1項目、および主観的幸福感尺度の途中で「ここでは一番左の選択肢を○で囲んでください」という1項目を挿入した。先述したように、これらの質問のいずれかに適切に回答していなかった回答者は分析対象から除外した。

結 果

尺度構成の検討

音楽関連行動について、全24項目による探索的因子分析 (最尤法、プロマックス回転) を実施したところ、4因子解と解釈された。第1因子には8項目が高い因子負荷 (絶対値.40以上) を示し、うち7項目は身近な人と対面しての会話や音楽に関する共有経験に関する項目であったので、音楽直接共有因子と解釈した。第2因子には、身近な人との音楽に関する通話に該当する5項目が高負荷を示したので、音楽関連通話因子と解釈した。第3因子には、音楽に関連するSNS投稿に関する5項目が高負荷を示したので、音楽関連投稿因子と命名した。第4因子には4項目が高負荷を示し、うち3項目は単独での音楽に関す

る情報接触行動と考えられたので、音楽単独接触因子と解釈した。以上の解釈に基づき、因子の内容解釈と合致しないと見なされた項目（第1因子と第4因子の各1項目）を除外した上で、各因子に対応する項目構成での項目平均を各尺度得点とした。各尺度の要約統計量は、音楽直接共有（7項目） $M = 2.93$, $SD = 1.39$, $\alpha = .92$ 、音楽関連通話（5項目） $M = 2.25$, $SD = 1.33$, $\alpha = .95$ 、音楽関連投稿（5項目） $M = 2.15$, $SD = 1.43$, $\alpha = .95$ 、音楽単独接触（3項目） $M = 3.38$, $SD = 1.22$, $\alpha = .66$ であり、音楽単独接触の信頼性係数がやや低いが、項目数と照らし合わせて許容範囲内と判断した。

次に食事関連行動についても同様に探索的因子分析を行ったところ、こちらは7因子解と解釈された。第1因子には身近な人との食事に関する通話に該当する5項目が高負荷を示したので食事関連通話因子と解釈した。第2因子には食事に関するSNS投稿に関する5項目が高負荷を示したので、食事関連投稿因子と命名した。第3因子以降は細分化しており、第3因子には身近な人との出前に関する共有行動2項目、第4因子には食に関するイベントにまつわる3項目、第5因子には身近な人との共食2項目、第6因子には単独での食事に関する2項目、そして第7因子には食に関する情報収集・情報交換に関する3項目が、それぞれ高負荷を示した。そこで各因子に対応する項目平均を各尺度得点とした。各尺度の要約統計量は、食事関連通話（5項目） $M = 2.01$, $SD = 1.09$, $\alpha = .91$ 、食事関連投稿（5項目） $M = 2.10$, $SD = 1.20$, $\alpha = .90$ 、出前関連行動（2項目） $M = 2.08$, $SD = 1.18$, $\alpha = .83$ 、食イベント行動（3項目） $M = 2.11$, $SD = 1.10$, $\alpha = .80$ 、共食行動（2項目） $M = 4.22$, $SD = 1.16$, $\alpha = .63$ 、個食行動（2項目） $M = 4.02$, $SD = 1.20$, $\alpha = .70$ 、食情報収集（3項目） $M = 3.24$, $SD = 1.33$, $\alpha = .79$ であり、共食行動と個食行動の信頼性係数がやや低いが、項目数と照らし合わせて許容範囲内と判断した。

上記で構成された下位尺度と、本研究で想定していた音楽関連単独行動、音楽関連共有行動、食事関連単独行動、食事関連共有行動との対応を考えると、音楽関連単独行動としては音楽単独接触、音楽関連共有行動としては音楽直接共有、食事関連単独行動としては個食行動、食事関連共有行動としては共食行動が、それぞれ内容的にもっとも合致すると考えられた (Table 1)。一方、SNS投稿や通話については、音楽関連行動と食事関連行動の両方で尺度が構成されたものの、いずれも平均値から1標準偏差を減じた値が可能得点範囲の下限値を下回り、かつ下限値に該当する回答がいずれも35%以上であった。よってこれらの行動は全体的に低頻度と考えられたので、以降の分析では扱わないこと

Table 1 音楽関連行動と食事関連行動として用いられた尺度と項目

	共有行動	単独行動
	音楽直接共有	音楽単独接触
音楽領域	テレビ・ラジオ等で視聴した音楽番組について、身近な人と直接会ったときに話す	楽曲を購入（ダウンロード等を含む）またはCD等を借りて一人で聴く
	身近な人と一緒に音楽番組（テレビ・ラジオ等）を視聴する	音楽に関連する情報について調べる（書籍・雑誌・インターネット等）
	身近な人と一緒に音楽のライブ・コンサート等の映像（DVD・ビデオ・動画サイト等）を視聴する	一人で音楽のライブ・コンサート・フェスに行く
	DVD・ビデオ・動画サイト等で視聴した音楽のライブ・コンサート・プロモーションビデオ等の映像について、身近な人と直接会ったときに話す	
	書籍・雑誌・インターネット等で調べた音楽に関連する情報について、身近な人と直接会ったときに話す	
	音楽のライブ・コンサート・フェスに行ったことやそのときの感想などを、身近な人と直接会ったときに話す	
食事領域	身近な人と一緒に音楽のライブ・コンサート・フェスに行く	
	共食行動	個食行動
食事領域	身近な人と一緒に飲食店で食事をする	一人で飲食店で食事をする
	食べ物（弁当・惣菜等）を購入して身近な人と一緒に食べる	食べ物（弁当・惣菜等）を購入して一人で食べる

とした。また、食事関連行動ではその他の下位尺度も構成されたが、本研究の論点とするところではないので、これらも以降の分析では対象外とした。したがって、これ以降は、一人で音楽に触れる音楽単独接触、他者と一緒に音楽に触れる音楽直接共有、一人で食事をする個食行動、他者と一緒に食事をする共食行動という4種類の行動指標を用いて、分析を進めることとした。

心理的健康指標について、孤独感尺度は全20項目のうち1項目で内的整合性がやや低かったものの、それを含めても十分な信頼性が確認されたので、合計を尺度得点とした ($M = 40.01$, $SD = 9.21$, $\alpha = .90$)。主観的幸福感については、

全15項目のうち1項目で項目文に誤字があり、その項目の内的整合性に問題が認められた²ので、それを除外した14項目による信頼性を確認した上で、その合計を尺度得点とした ($M = 37.14$, $SD = 5.25$, $\alpha = .82$)。サポート尺度については、信頼性が確認されたので4項目の合計を尺度得点とした ($M = 21.02$, $SD = 4.97$, $\alpha = .90$)。ただし、サポート尺度は孤独感尺度と過度に高い相関が示されたので ($r = -.74$)、実質的な概念重複による議論の冗長化を回避するために、本研究では基本的に使用しないこととした。

音楽経験と心理的健康との関連

日常的な音楽関連行動と心理的健康の関連を検討する前提として、これまでの音楽経験と心理的健康の関連について検討するために、音楽経験の回答分布を確認したところ、学内・学外両方で音楽経験ありが29名、学内のみありが26名、学外のみありが22名、両方なしが95名であった (欠損1名)。そこで学内外を問わず経験者をまとめて、経験有群 (77名) と経験無群 (95名) の2群を設定した。ちなみに性別との関連を確認したところ、男性は無群 (64名) が有群 (25名) より多く、女性は有群 (52名) が無群 (31名) より多かった ($\chi^2(1) = 20.75$, $p < .001$)。したがって、音楽経験を含む分析においては、性別要因との交絡可能性も考慮して、性別要因も含めて分析することとした。

まず音楽経験による心理的健康について検討するために、音楽経験と性別を独立変数、心理的健康指標 (孤独感、主観的幸福感) を従属変数とした2要因分散分析を実施した。その結果、孤独感に対しては、いずれも有意な効果は示されなかった。主観的幸福感に対しては交互作用が有意傾向であったが ($F(1, 167) = 3.48$, $p = .064$, 偏 $\eta^2 = .020$)、単純主効果検定 (Sidak) で有意差は示されなかった。したがって、現在の心理的健康に対して、過去の音楽経験はあまり影響しないものと考えられる。

² 具体的には、「期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか」と記すべき項目で、「手に入れたと思いますか」という誤記があった。この項目も含めて、原典と同様に全15項目による主成分分析を実施したところ、この項目の主成分は原典 (学生520名のデータ) では.392であったのに対し、本研究では-.002であった。その他14項目については、原典での主成分は.348から.698の範囲、本研究では.415から.730の範囲といずれも十分な主成分が示された。誤字によって、この項目のみが現在の幸福感でなく願望を問う質問となってしまう、内的一貫性が損なわれたものと考えられる。ミスは反省すべきであるが、この結果は図らずも、今回の有効回答者が項目文を丁寧に理解していたこと、そして一文字の誤記が結果に大きな影響を及ぼしうることを示しており、示唆に富むものと思われたのでここに付記しておく。

音楽経験による音楽関連行動

音楽経験による音楽関連行動の差異を検討するために、音楽経験と性別を参加者間要因、音楽関連行動の種類（音楽直接共有と音楽単独接触）を参加者内要因とした3要因混合分散分析を実施した。その結果 (Figure 1)、まず主効果と

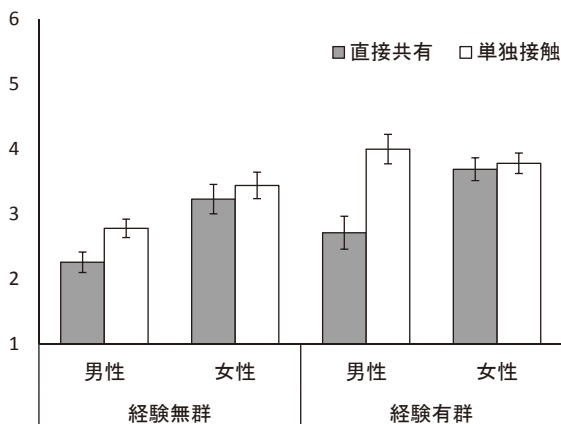


Figure 1 音楽経験と性別による音楽関連行動

エラーバーは標準誤差

して、男性 ($M = 2.94$, $SE = 0.12$) より女性 ($M = 3.54$, $SE = 0.12$) が高いという性別の主効果 ($F(1, 168) = 12.49$, $p = .001$, 偏 $\eta^2 = .069$)、経験無群 ($M = 2.93$, $SE = 0.11$) より有群 ($M = 3.55$, $SE = 0.13$) が高いという経験の主効果 ($F(1, 168) = 13.36$, $p < .001$, 偏 $\eta^2 = .074$)、直接共有 ($M = 2.97$, $SE = 0.10$) より単独接触 ($M = 3.50$, $SE = 0.09$) が高いという行動の主効果 ($F(1, 168) = 27.96$, $p < .001$, 偏 $\eta^2 = .143$) がいずれも有意であった。次に交互作用として、行動と性別の2要因交互作用 ($F(1, 168) = 14.22$, $p < .001$, 偏 $\eta^2 = .078$) が有意であり、単純主効果検定の結果、男性の直接共有 ($M = 2.49$, $SE = 0.15$) のみ、男性の単独接触 ($M = 3.39$, $SE = 0.13$) や女性の直接共有 ($M = 3.46$, $SE = 0.14$) よりも有意に低かった。さらに3要因交互作用 ($F(1, 168) = 4.87$, $p = .029$, 偏 $\eta^2 = .028$) も有意であり、単純交互作用検定の結果、音楽経験有群の単独接触のみ性差はないが、それ以外の行動はいずれも男性より女性の方が高かった。また、男性の単独接触のみ、経験有群が高いという経験の効果が有意であった。これらの結果は、音楽関連行動が音楽経験と性別の交互作用として規定され、女性は経験の有無を問わず、

直接共有にも単独接触にもある程度従事する一方で、男性は経験によって単独接触の程度が大きく異なり、しかし直接共有は経験の有無を問わず少ないことを示している。

音楽経験による食事関連行動

参考までに食事関連行動についても、音楽経験と性別を参加者間要因、食事関連行動の種類（共食行動と個食行動）を参加者内要因とした3要因混合分散分析を実施した。その結果、主効果としては、経験無群 ($M = 4.03, SE = 0.10$) より有群 ($M = 4.30, SE = 0.11$) が高いという経験の主効果 ($F(1, 168) = 3.71, p = .056$, 偏 $\eta^2 = .022$) が有意傾向を示したのみであった。しかし交互作用として、行動種類と性別の2要因交互作用 ($F(1, 168) = 6.51, p = .012$, 偏 $\eta^2 = .037$) が有意であり、単純主効果検定の結果、個食行動に性差はなかったが、共食行動は女性の方が多かった。また、男性では共食と個食に差はなかったが、女性は個食より共食の方が多かった。さらに、行動種類と音楽経験の2要因交互作用 ($F(1, 168) = 5.00, p = .027$, 偏 $\eta^2 = .029$) も有意であり、個食に音楽経験による差はなかったが、共食は音楽経験がある人の方が多かった。また、音楽経験のない人は共食と個食に差はなかったが、音楽経験のある人は個食よりも共食の方が多かった。その他の交互作用は有意でなかった。

もちろん、過去の音楽経験が現在の食事行動を直接的に規定すると想定するのは非合理的であり、むしろこれらの関連は、音楽経験の背景に想定される対人志向性やソーシャルスキルなどが、共食行動とも関連しているという第三変数効果の可能性を示唆していると考えた方が妥当であろう。

音楽関連行動と食事関連行動の関連

次に、音楽関連行動と食事関連行動の頻度が、単独行動か共有行動かという社会的文脈次元によって左右されるのかを検討するために、音楽関連行動と食事関連行動の4下位尺度を用いて、領域（音楽か食事か）および文脈（単独か複数か）という2つの参加者内要因を設定し、さらに性別を参加者間要因とした3要因混合分散分析を実施した。その結果 (Figure 2)、まず主効果として、音楽 ($M = 3.18, SE = 0.08$) より食事 ($M = 4.13, SE = 0.07$) が高いという領域の主効果 ($F(1, 171) = 107.59, p < .001$, 偏 $\eta^2 = .386$)、男性 ($M = 3.39, SE = 0.08$) より女性 ($M = 3.92, SE = 0.09$) が高いという性別の主効果 ($F(1, 171) = 20.27, p < .001$, 偏 $\eta^2 = .106$) が有意であったが、文脈の主効果 ($F(1, 171) = 1.73, p = .190$,

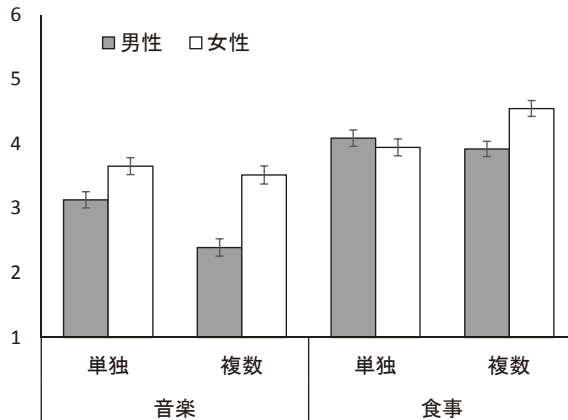


Figure 2 領域、文脈、性別による行動頻度

エラーバーは標準誤差

偏 $\eta^2 = .010$) は有意でなかった (単独 $M = 3.71$, $SE = 0.07$; 複数 $M = 3.60$, $SE = 0.07$)。次に 2 要因交互作用は、領域と性別の交互作用 ($F(1, 171) = 10.03$, $p = .002$, 偏 $\eta^2 = .055$)、文脈と性別の交互作用 ($F(1, 171) = 16.86$, $p < .001$, 偏 $\eta^2 = .090$)、領域と文脈の交互作用 ($F(1, 171) = 27.06$, $p < .001$, 偏 $\eta^2 = .137$) がいずれも有意であった。そこでそれぞれ単純主効果検定を実施したところ、まず領域と性別の交互作用として、音楽領域では明確に男性より女性の行動頻度が高い一方で、食事領域での性差は有意傾向に留まった。次に性別と文脈の交互作用として、単独行動の頻度に性差はないが、共有行動は領域を問わず女性が男性より明確に高頻度であった。また、男性では共有行動よりも単独行動が有意に多く、一方で女性ではむしろ共有行動の方が多いという有意傾向が示された。さらに領域と文脈の交互作用としては、音楽領域では複数よりも単独行動の方が有意に多いが、食事行動では単独行動よりもむしろ複数行動の方が多いという有意傾向が示された。ちなみに 3 要因交互作用 ($F(1, 171) = 0.44$, $p = .507$, 偏 $\eta^2 = .003$) は有意でなかった。したがって、ある程度の性差はありつつも、基本的に音楽関連行動は共有より単独で従事することが多い一方で、食事は個食より共食の機会が多いようである。ここから、音楽よりも食事の方が、行動の性質として共有しやすい、すなわちサポートとして機能しやすいという前提が推察され、このことは結果の解釈でも留意すべきであろう。

さらに、音楽関連行動と食事関連行動の 4 尺度の相関係数を確認したところ、

音楽直接共有は音楽単独接触 ($r = .54, p < .001$) および共食行動 ($r = .36, p < .001$) と高い正の関連を示したが、個食行動とは関連を示さなかった ($r = -.01, p = .86$)。音楽単独接触は、共食行動 ($r = .20, p = .009$) および個食行動 ($r = .21, p = .006$) とやや弱い正の関連を示した。共食行動と個食行動は弱い有意傾向の正の相関を示した ($r = .14, p = .06$)。ちなみに男女別相関も算出したところ、基本的には全体と同様の傾向を示したが、男性の場合は音楽単独接触と個食行動の正の関連が高くなり ($r = .30, p = .004$)、共食行動との関連は消失した ($r = .13, p = .23$)。一方で女性では音楽単独接触と食事関連行動の関連が有意でなくなった (共食行動 $r = .19, p = .09$; 個食行動 $r = .12, p = .28$)。また、全体では有意傾向であった共食と個食の相関は、男性のみでは有意な正の相関を示した ($r = .26, p = .01$) 一方で女性では消失した ($r = .02, p = .83$)。このことは、男性には共食か個食かを問わない食事頻度の個人差があるが、女性ではそのような傾向があまりないことを示唆している。男性の食事頻度は食欲と連動するが、女性ではそこが連動しないということであろうか。本研究の主題とは関連しないが、興味深い知見ではある。

音楽関連行動は心理的幸福と関連するか

本題に戻って、音楽関連行動と心理的健康の関連を検討するために、まずは音楽関連行動および食事関連行動の4下位尺度と心理的健康指標の尺度間相関を算出した。その結果、孤独感に対しては、音楽直接共有 ($r = -.30, p < .001$) と共食行動 ($r = -.35, p < .001$) が有意な負の関連を、個食行動が有意な正の関連を示した ($r = .17, p = .03$)。音楽単独接触は有意傾向の負の関連を示した ($r = -.13, p = .08$)。一方で主観的幸福感に対しては、共食行動が有意傾向の正の関連を示したのみであり ($r = .14, p = .06$)、その他の行動は有意な関連を示さなかった (音楽直接共有 $r = .09, p = .23$; 音楽単独接触 $r = .02, p = .83$; 個食行動 $r = -.07, p = .38$)。したがって、音楽関連行動が多いほど孤独感は低い傾向にあったが、幸福感は音楽関連行動の頻度と無関連であった。なお、音楽関連行動と孤独感の関連については、性別が交絡要因となっている可能性も考えられたので、男女別にも相関係数を算出したところ、音楽直接共有は男女とも有意な相関を示したが (男性 $r = -.26, p = .02$; 女性 $r = -.35, p = .001$)、音楽単独接触は男性のみで有意傾向であり、女性では関連は示されなかった (男性 $r = -.18, p = .09$; 女性 $r = -.07, p = .51$)。ちなみに、サポートは音楽直接共有 ($r = .32, p < .001$) および共食行動 ($r = .36, p < .001$) と正の関連を示し、さらに音楽単独接触もサ

ポートと弱い正の相関を示したが ($r = .20, p = .01$)、個食行動は関連を示さなかった ($r = -.08, p = .29$)。これらは、今回作成した2種類の共有行動および音楽接触が、サポートとしての機能を果たすという理論想定の妥当性を示す傍証のひとつとも考えられよう。

次に、心理的健康に対する行動指標4尺度の相対的影響力を検討するために、心理的健康指標を基準変数として、音楽直接共有、音楽単独接触、共食行動、個食行動を説明変数とした重回帰分析(強制投入法)を実施した。まず孤独感を基準変数とした分析 ($R^2_{\text{adj}} = .18, p < .001$) では、音楽直接共有 ($\beta = -.16, p = .07$) が有意傾向の負の寄与を示したが、音楽単独接触 ($\beta = -.03, p = .72$) の効果は有意でなかった。共食行動 ($\beta = -.31, p < .001$) は負、個食行動 ($\beta = .23, p = .003$) は正の有意な寄与を示した。ちなみに投入法としてステップワイズ法を用いた場合も、やはり共食行動、個食行動、音楽直接共有が有意な寄与を示した。したがって、孤独感に対する相対的影響は、音楽関連行動よりも食事関連行動の方が大きかった。ただし、共食行動と個食行動を第1ステップ、音楽直接共有と音楽単独接触を第2ステップで投入した階層的重回帰分析では、第2ステップでも R^2 増分が有意傾向であり、共食行動 ($\beta = -.31, p < .001$) と個食行動 ($\beta = .22, p = .003$) に加えて音楽直接共有 ($\beta = -.16, p = .07$) が有意傾向の負の寄与を示したので、限定的ながら、食事関連行動の効果を差し引いても、音楽関連行動は孤独感と関連を示した。一方、幸福感を基準変数とした同様の分析では、モデル自体が有意とならなかった。また、同様の階層的重回帰分析でも、第1ステップで共食行動のみ有意であったが、第2ステップで R^2 増分は有意にならなかった。したがって、幸福感に対する音楽関連行動の効果は認められなかった。

これらの相関分析や重回帰分析から、音楽関連行動と心理的健康の関連は孤独感に限って部分的に示されたが、各行動の組み合わせによる交互作用効果については、ここまでは検討していない。たとえば、単相関では音楽直接共有も音楽単独接触も孤独感と負の関連を示しているが、それでは共有でも単独でも、音楽を聴く総量が多いほど孤独感は低いという加算効果があるのだろうか。それとも、何らかの相乗効果はあるのだろうか。この点について検討するために、音楽単純接触を統制変数として音楽直接共有と孤独感の偏相関係数を求めたところ、その値は $r = -.27 (p < .001)$ であり、単相関とほぼ同程度であった。しかし、音楽直接共有を統制変数とした音楽単独接触と孤独感の偏相関係数は $r = .03 (p = .70)$ であり、単相関で示されていた負の関連は消失した。

さらに、孤独感を基準変数として、中心化した音楽直接共有と音楽単独接触を第1ステップ、それらの交互作用項を第2ステップで投入した階層的重回帰分析を実施した。その結果、第1ステップ、第2ステップともに平方和増分は有意であり、第2ステップでは音楽直接共有の主効果 ($b = -3.19, p < .001$) に加えて交互作用 ($b = 1.25, p = .09$) も有意傾向であった。その交互作用のパターンとしては、全般的に音楽直接共有が多いと孤独感が低く、音楽単独接触が少ないとその傾向が顕著であった (Figure 3)。このことは、音楽直接共有は多いが

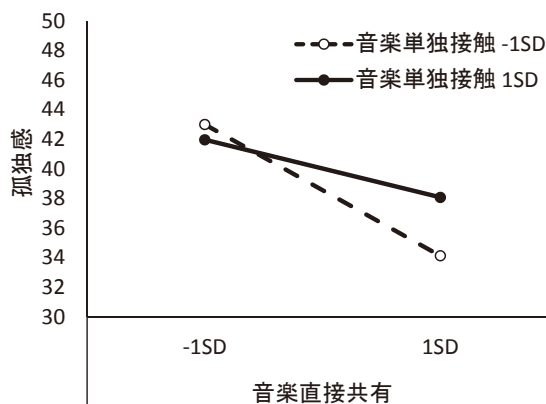


Figure 3 音楽関連行動による孤独感

音楽単独接触は少ない場合に、もっとも孤独感が低いことを示している。

ちなみに、幸福感を基準変数とした同様の分析では、いずれの効果も示されなかった。

音楽の好みとの関連

最後に、音楽関連行動にまつわる補足的分析として、音楽の好みに関する分析を実施した。まず、音楽ジャンルごとの聴取頻度について6件法による度数分布を確認したところ、多くの項目で偏りが見られたので、「全く聴かない」「ほとんど聴かない」「どちらかといえば聴かない」をまとめて「聴かない」、「どちらかといえば聴く」「よく聴く」「とてもよく聴く」をまとめて「聴く」として、「知らない・わからない (DK)」を含めた3件法による各項目の度数分布を集計した。その結果 (Figure 4)、「聴く」という回答が多かったジャンルは順にJ-POP

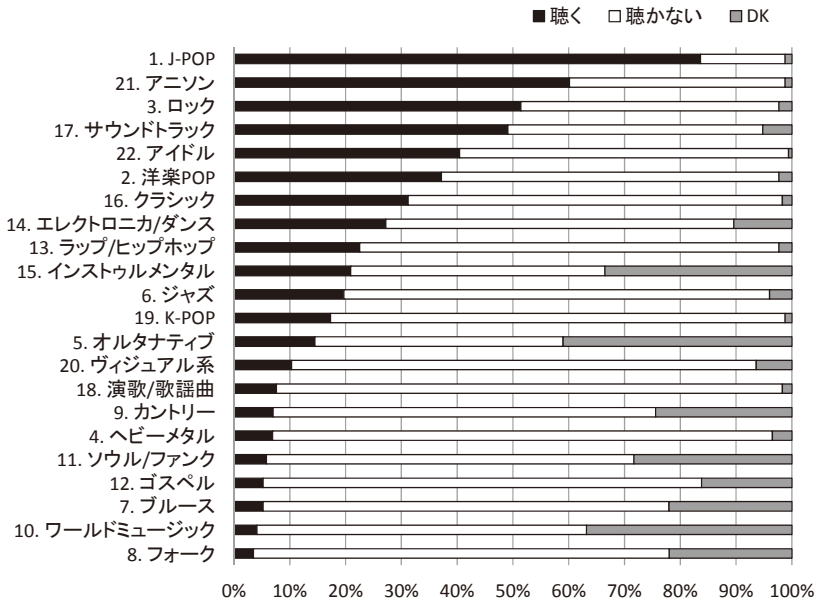


Figure 4 音楽ジャンルの聴取傾向分布

(84%)、アニソン (60%)、ロック (51%)、サウンドトラック (49%)、アイドル (40%)、洋楽POP (37%)、クラシック (31%) であった。

次に、22ジャンルのうち「聴く」と回答したジャンルの合計をジャンル数 ($M = 5.30$, $SD = 3.06$) として、音楽経験と性別によるジャンル数を2要因分散分析で検討したが、いずれの有意差も示されなかった。また、ジャンル数と行動4尺度の相関を求めたところ、音楽直接共有 ($r = .20$, $p = .007$)、音楽単独接触 ($r = .36$, $p < .001$)、共食行動 ($r = .20$, $p = .008$)、個食行動 ($r = .29$, $p < .001$) のすべてが有意な正の相関を示した。しかし孤独感 ($r = .00$) および幸福感 ($r = .12$) とは、いずれも有意な相関を示さなかった。このことは、さまざまなジャンルの音楽を聴取することが、余暇活動への積極性とは関連するが、心理的健康とは関連しないことを示唆している。

さらに、聴く人が30%以上であった先述の7ジャンルを用いて、2次元を想定した多重コレスポンデンス分析を実施した。その結果 (Figure 5)、次元1はクラシックとサウンドトラックが相対的に高く、一方でロック、J-POP、洋楽POP、アイドルなどが低かったので、便宜的に高尚性－庶民性の次元とした。

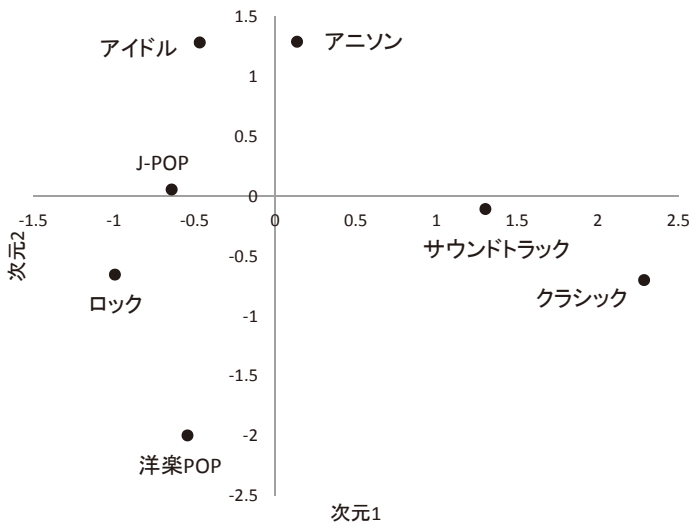


Figure 5 ジャンルによる多重コレスpondens分析

次元2はアイドルとアニソンが高く、洋楽POPが最も低かったので、日本的サブカルチャー次元とみなした。さらに、それらの次元のオブジェクトスコア（個人得点）と、行動および心理的健康との尺度間相関を算出したところ、次元1と個食行動にのみ正の相関が見出されたが（ $r = .17, p = .03$ ）、その他に有意な相関は示されなかった。したがって、音楽の聴取ジャンルは、音楽関連行動、食事関連行動、心理的健康とは基本的に関連しないと言えよう。ちなみに、音楽経験と性別を独立変数、次元1を従属変数とした2要因分散分析でも、いずれの効果も示されなかった。しかし、次元2を従属変数とした分析では交互作用が有意であり（ $F(1, 164) = 6.50, p = .01$, 偏 $\eta^2 = .038$ ）、男性では音楽経験のある方が、女性では音楽経験のない方が、それぞれ高かった。

考 察

本論文では、音楽が心理的健康を維持・促進するプロセスには、音楽が直接的に心理的健康の維持・促進に寄与するプロセスと、音楽が対人関係を媒介して心理的健康を促すソーシャル・サポートに類するようなプロセスの2側面があるという想定の下に、音楽と心理的健康の関連について検討した。具体的に

は、音楽聴取、音楽に関する情報収集、音楽に関する会話など、音楽に関連するあらゆる行動を音楽関連行動と総称して、その社会的文脈(単独行動か、他者との共有行動か)に注目しながら、また食事関連行動と対比しながら、音楽関連行動と心理的健康の関連を検討した。

音楽経験および性別による音楽関連行動

過去の音楽経験は、現在の心理的健康に対して直接的には影響を示さなかったが、特に男性の音楽単独接触と少なからず関連していた。一方、全般的に女性は音楽経験の有無を問わず、直接共有にも単独接触にもある程度の頻度で従事していたが、男性は音楽経験の有無を問わず、全般的に直接共有が少なかった。食事関連行動でも女性は男性より共食行動が多く、音楽か食事かという領域を問わず、女性は男性より共有行動の頻度が高かった。したがって、女性は男性より共有行動に従事しやすく、音楽直接共有もその一環として位置づけられるが、男性でも音楽への志向性が高ければ、音楽単独接触という形で音楽を利用しやすいと考えられよう。これらのパターンは、女性はサポートのような形で、一方で男性はコーピングのような形で、それぞれ音楽を利用する傾向があるとも解釈できるのではないだろうか。

音楽関連行動と心理的健康の関連

相関分析および重回帰分析の結果、音楽直接共有は性別を問わず孤独感と負の関連を示したが、音楽単独接触は男性においてのみ孤独感と弱い負の関連を示した。このことは、音楽による心理的健康促進効果は、音楽そのものによる直接的なコーピングとしての効果よりも、むしろ対人関係を介したサポートとしての効果による、という説明が妥当である可能性を示唆している。一方で、音楽単独接触との関連で示された性差は、男性は女性よりもコーピングとして音楽を用いやすいのではないかという先の推察と整合的である。

音楽関連行動が孤独感とは関連したが、主観的幸福感とは関連しなかった理由について、孤独感はサポートと表裏一体の性質を有する概念であり、先述のように音楽直接共有がサポートとしての性質を少なからず有していることが挙げられよう。一方、今回用いた主観的幸福感の指標は有能感や達成感などの理念的な幸福感(いわゆる心理的ウェル・ビーイング)を反映する側面が多く、一般的に音楽は理性よりも感情に訴えるであろうと想定されるので、その影響が現れにくかったという可能性が考えられる。

さらに、孤独感に対する音楽直接共有と音楽単独接触の交互作用効果の分析では、音楽直接共有は多いが音楽単独接触は少ないというパターンがもっとも孤独感が低く、その一方で、音楽直接共有と音楽単独接触の両方が多いことは、孤独感を和らげるよりも、むしろ孤独感を高めるかもしれないという可能性が示唆された。ただし、音楽関連行動が心理的健康に影響するという因果の方向性を基本モデルとして本論文では議論を進めたが、「孤独な状況では単独音楽聴取が促進される」などといった逆方向因果の可能性をはじめ、現実的にはさまざまな因果の方向性が考えられる。さらに、音楽聴取によるノスタルジア喚起効果に対して、抑うつと主観的幸福感による調整効果が示されたという知見(小林・大竹, 2018)のように、心理的健康が従属変数ではなく調整要因として位置づけられるようなパターンもありうる。変数間因果については、さらなる検討によって慎重に解釈すべきであろう。

今後の課題

これまでに言及した論点の他にも、本論文の問題意識に関する今後の課題として考えられるいくつかの論点を、以下に列挙する。

ひとつは、パーソナリティなどによる疑似相関の可能性である。なかでも、音楽関連行動と心理的健康が関連するとき、そこにパーソナリティが介在している可能性は少なからず考えられる。パーソナリティと心身の健康の関連を指摘する研究は多数あることから、もしパーソナリティが音楽関連行動とも関連するならば、音楽関連行動と心理的健康の関連はパーソナリティを第三変数とした疑似相関に過ぎない、もしくはパーソナリティが音楽関連行動を媒介して心理的健康に影響を及ぼす、といった理論的枠組みも十分に考えられよう。

もちろん、音楽とパーソナリティの関連についても、ある程度の先行研究は行われている。たとえばビッグ・ファイブとパーソナリティの関連を検討したDunn, de Ruyster, & Bouwhuis (2012) では、神経症傾向とクラシック、開放性とジャズに正の関連が見出されており、開放性とジャズ、クラシック、オペラなどの「内省的音楽」への好みは、日本の大学生を対象としたBrown (2012) でも示されている。MUSICモデル(Rentfrow et al., 2011)に基づく音楽の好みと、ビッグ・ファブおよびセンセーションシーキングの関連をメタ分析で検討したSchäfer & Mehlhorn (2017) でも、開放性は弱いながら甘美性、洗練性、衝動性の3つの要素と正の関連があることが示されている。ただしこの研究では、一般的に音楽の好みに対するパーソナリティの効果は小さいことも指摘されてい

る。これらの知見を踏まえると、ジャズなどの洗練性が高い音楽と開放性の関連はわりと頑健であるものの、音楽とパーソナリティの関連は全般的に弱いの
で、音楽関連行動と心理的健康の関連に及ぼすパーソナリティの影響について
も、それほど重要視しなくてもよいのかもしれない。しかし、音楽とパーソ
ナリティの関連にまつわる先行研究では、楽観性やレジリエンスなどの心理的健康
との関連がしばしば指摘されるパーソナリティを扱った研究がまだ十分には
行われていないので、それらも視野に容れての検討は今後の課題の一つといえ
よう。

また、今後の課題として次に挙げられるのが、音楽関連行動と心理的健康を
媒介する要因の検討である。音楽関連行動と心理的健康が関連を示すとき、そ
こには前者が後者に直接的に影響するのみならず、音楽聴取をはじめとする音
楽関連行動によって喚起される何らかの別行動が媒介要因となって、心理的健康
に影響を及ぼすという可能性も考えられる。

この典型例としては、いわゆる「不健全な音楽 (problem music)」によって反
社会的行動や逸脱行動 (暴力、非行、飲酒など) が喚起され、それが心身の健康
に悪影響を及ぼすというパターンが挙げられる (Bodner & Bensimon, 2015; Coyne,
& Padilla-Walker, 2015; Lozon & Bensimon, 2014)。特に攻撃的な内容を含む音
楽が攻撃性を高めること、そして攻撃的な認知や行動が心理的不健康とも連動
することは、攻撃性と健康に関する研究知見をはじめとして、学術的にも通俗
的にもさまざまに指摘・言及されている。本研究では、そのような音楽のコン
テンツによる影響については扱わなかったが、音楽と心理的健康の関連を包括
的に論じる際には、その直接効果のみならず、上記のような他の認知・行動要
因を媒介した間接効果も視野に容れての議論が求められよう。ちなみに、本研
究における音楽の好みに関する分析では、聴取者が多いジャンルとしてJ-POP
とアニソンが最上位であった。このことから、日本において音楽のジャンルや
コンテンツを検討する際には、海外の研究で用いられているジャンル設定を安
直に用いるよりも、日本独自の音楽事情を考慮した方が適切である可能性も考
えられる。

さらに、本研究では音楽関連行動との比較対象として食事関連行動を用いた
が、食事には食事なりの独自性があるので、音楽の独自性をより明確にするた
めには、食事以外の行動領域との対比も必要であろう。また、本研究では少数
の尺度項目しか用いられず、調査対象も大学生に限定されているなど、方法的
な問題や限界も少なからずある。知見の普遍性などを検証するために、それら

の問題点を改善してのさらなる検討が求められよう。

引用文献

- Bodner, E. & Bensimon, M. (2015). Problem music and its different shades over its fans. *Psychology of Music*, 43, 641-660.
- Boer, D., Fischer, R., Strack, M., Bond, M. H., Lo, E., & Lam, J. (2011). How shared preferences in music create bonds between people: Values as the missing link. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1159-1171.
- Bonneville-Roussy, A., Rentfrow, P. J., Xu, M. K., & Potter, J. (2013). Music through the ages: Trends in musical engagement and preferences from adolescence through middle adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 703-717.
- Brown, R. A. (2012). Music preferences and personality among Japanese university students. *International Journal of Psychology*, 47, 259-268.
- バント, L. (2004). 音楽の臨臨床的・療法的利用 ハーグリーヴズ, D. J.・ノース, A. C. (編) 磯部二郎・沖野成紀・小柴はるみ・佐藤典子・福田達夫 (訳) 人はなぜ音楽を聴くのか—音楽の社会心理学— 東海大学出版会 pp.307-331.
- Byrne, D. & Nelson, D. (1965). Attraction as a linear function of proportion of positive reinforcements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 659-663.
- Coyne, S. M. & Padilla-Walker, L. M. (2015). Sex, violence, & rock n' roll: Longitudinal effects of music on aggression, sex, and prosocial behavior during adolescence. *Journal of Adolescence*, 41, 96-104.
- Dunn, P. G., de Ruiter, B., & Bouwhuis, D. G. (2012). Toward a better understanding of the relation between music preference, listening behavior, and personality. *Psychology of Music*, 40, 411-428.
- Garrido, S., Eerola, T., and McFerran, K. (2017). Group rumination: Social interactions around music in people with depression. *Frontiers in Psychology*, 8:490. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00490
- Guéguen, N., Jacob, C., & Lamy, L. (2010). 'Love is in the air': Effects of songs with romantic lyrics on compliance with a courtship request. *Psychology of*

Music, 38, 303-307.

- 堀内隆裕・大江朋子 (2015). 音楽聴取により生じる感情とBGMによるストレス緩和効果：4ジャンルの音楽を用いた比較 帝京大学心理学紀要, 19, 123-139.
- Hsu, D. Y., Huang, L., Nordgren, L. F., Rucker, D. D., & Galinsky, A. D. (2015). The music of power: Perceptual and behavioral consequences of powerful music. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 75-83.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- 岩佐 一・権藤恭之・増井幸恵 他 (2007). 日本語版「ソーシャル・サポート尺度」の信頼性ならびに妥当性—中高年者を対象とした検討 厚生指標, 54(6), 26-33.
- 小林正法・大竹恵子 (2018). 主観的幸福感と抑うつ傾向がノスタルジア状態の喚起に与える影響—音楽によるノスタルジア状態喚起を用いて— パーソナリティ研究, 27, 155-158.
- Kuntsche, E., Mével, L. L., & Berson, I. (2016). Development of the four-dimensional Motives for Listening to Music Questionnaire (MLMQ) and associations with health and social issues among adolescents. *Psychology of Music*, 44, 219-233.
- Loersch, C., & Arbuckle, N. L. (2013). Unraveling the mystery of music: Music as an evolved group process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105, 777-798.
- Lozon, J. & Bensimon, M. (2014). Music misuse: A review of the personal and collective roles of “problem music”. *Aggression and Violent Behavior*, 19, 207-218.
- 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.
- 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.
- 森 数馬・岩永 誠 (2014). 音楽と感情に関する研究の展開—心理反応、末梢神経系活動、音楽および音響特徴— 心理学評論, 57, 215-234.
- 諸井克英 (1991). 改訂UCLA孤独感尺度の次元性の検討 人文論集 (静岡大学人文学部), 42(1), 23-51.

- 中嶋麻菜・海老原直邦・西条寿夫・大平英樹 (2013). 音楽のストレス解消効果について—心理的指標および生理的ストレス指標による検討— 人間環境学研究, 11, 19-25.
- 日本レコード協会 (2018). 2017年度 音楽メディアユーザー実態調査報告書 〈<https://www.riaj.or.jp/f/pdf/report/mediauser/softuser2017.pdf>〉 (2019/03/08)
- Packer, J. & Ballantyne, J. (2011). The impact of music festival attendance on young people's psychological and social well-being. *Psychology of Music*, 39, 164-181.
- Pearce, E., Launay, J., & Dunbar, R. I. M. (2015). The ice-breaker effect: singing mediates fast social bonding. *Royal Society Open Science*. 2: 150221. <http://dx.doi.org/10.1098/rsos.150221>
- Rentfrow, P. J., Goldberg, L. R., & Levitin, D. J. (2011). The structure of musical preferences: A five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 1139-1157.
- 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, 1236-1256.
- Rentfrow, P. J. & Gosling, S. D. (2006). Message in a ballad: The role of music preferences in interpersonal perception. *Psychological Science*, 17, 236-242.
- Schäfer, T. (2016). The goals and effects of music listening and their relationship to the strength of music preference. *PLoS ONE*, 11(3). Article ID e0151634.
- Schäfer, T. & Mehlhorn, C. (2017). Can personality traits predict musical style preferences? A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 116, 265-273.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C. & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4:511. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00511
- Selfhout, M. H. W., Branje, S. J. T., ter Bogt, T. F. M., & Meeus, W. H. J. (2009). The role of music preferences in early adolescents' friendship formation and stability. *Journal of Adolescence*, 32, 95-107.
- Shiffriss, R., Bodner, E., & Palgi, Y. (2015). When you're down and troubled: Views on the regulatory power of music. *Psychology of Music*, 43, 793-807.
- Shigeno, S. (2014). Effects of background music on young Japanese adults' impres-

- sions of opposite-sex conversation partners. *Psychology of Music*, 43, 898-908.
- Tajfel, H. (1978). *Differentiation between social groups*. Academic Press, London.
- 谷口高士 (2002). 音楽と感情 高橋雅延・谷口高士 (編著) 感情と心理学 北大路書房 pp.122-139.
- Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149(3681), 269-274.
- Ziv, N., Chaim, A. B., & Itamar, O. (2011). The effect of positive music and dispositional hope on state hope and affect. *Psychology of Music*, 39, 3-17.