

(10) 歌を歌うこと、音を聴くことによるリラクゼーション作用 — 身体的および心理的变化 —

川崎医療福祉大学大学院 保健看護学専攻 修士課程 荒金英里子

川崎医療福祉大学 保健看護学科 川出富貴子

【要旨】

【はじめに】現代の社会では、多くの人々がストレスを抱えながら生活を送っている。今回は、リラクゼーションに焦点をあて、「音を聴くこと」「歌うこと」によるリラクゼーション作用を測定することとした。

【目的】学生の音を聴くこと、歌を歌うことによるリラクゼーション作用を主観的、客観的に評価し、その作用を明らかにする。

【研究方法】研究協力が得られた学生23名を対象に、音聴取、歌唱および安静前後の身体的・心理的变化を測定した。身体的変化の測定は、ストレス測定器 Bianka Z を用いて、頭部（神経系）、胸部（循環器系）、下腹部（内分泌系）の3器官の測定を行なった。また、心理的变化の測定には坂野らが開発した気分調査票を基に「緊張と興奮」、「爽快感」の2因子各8項目、計16項目を用いた。

【結果】身体的変化は、音を聴く群において、頭部（神経系）に有意な差がみられた。心理的变化は、音を聴く群、歌を歌う群において、有意な差がみ

れた。

【考察】実験前後の身体的変化で有意にリラクゼーションを示したのは、音を聴く群の頭部（神経系）のみであった。また、心理的变化でも、実験前後で有意差がみられたのは、音を聴く群が最も多かった。これは、脳波を $\alpha$ 波に近づける音を聴くことは、神経系をリラックスさせるとともに、気持ちを落ち着かせる作用もあることを示している。心を落ち着かせたり、活性化させたりという音楽に関する研究は、曲を用いることが多いが、「音」においても心を落ち着かせる作用があることが明らかになった。

【まとめ】今回、実験を行なった3群のうち、身体的・心理的に最も有意にリラクゼーション作用がみられたのは音を聴く群であった。また、歌を歌う群でも、心理面において有意な差がみられた。このことから、何も刺激を受けずにただ安静を保つよりも、音を聴いたり、歌を歌ったりという刺激がある方が身体的にも心理的にもリラクゼーション作用があることが明らかになった。