

博士論文

音楽を手がかりとした回想と高齢者の精神的健康に関する研究

平成 17 年 3 月

広島大学大学院生物圏科学研究科

生物圏共存科学専攻

小林 麻美

目次

第1章 音楽を用いた回想に関する先行研究の紹介と問題点の指摘及び本研究の検討課題

1. 高齢者の精神的健康の重要性.....	1
1-1. 社会の高齢化.....	1
1-2. 高齢者の精神的健康.....	1
2. 高齢者の精神的健康と音楽を用いた回想法.....	3
2-1. 回想法とは.....	3
2-2. 回想法の手法 —— 一般的回想とライフレビュー ——.....	4
2-2-1. 一般的回想.....	4
2-2-2. ライフレビュー.....	5
3. 回想法における音楽の有効性.....	5
4. 高齢者の回想と精神的健康との関連.....	7
4-1. 回想法が高齢者の精神的健康に与える影響.....	7
4-2. 回想の量的特徴と精神的健康との関連.....	8
4-3. 回想の質的特徴と精神的健康との関連.....	9
4-4. ライフレビューにおける構造化と評価の重要性.....	9
5. 回想法の理論的根拠.....	11
5-1. 高齢者の自己統合と回想との関係.....	11
5-2. ネガティブ体験の開示と精神的健康との関係.....	12
6. 音楽を用いた回想と高齢者の精神的健康との関係.....	13
6-1. 音楽と回想との関係.....	13
6-2. 音楽と感情喚起との関係.....	14
6-3. 音楽を用いた回想が高齢者のQOLに及ぼす影響.....	16
7. 音楽を用いた回想法の問題点.....	17
8. 回想によって精神的健康の向上を促す要因の検討.....	18
8-1. 懐かしさの定義.....	19
8-2. 懐かしさと回想の構造化及び再評価との関係.....	19
8-3. 音楽と懐かしさ及び回想との関係.....	21
9. 音楽による懐かしさ生起と回想及び精神的健康への関連 先行研究から想定されるモデル.....	21
10. 本研究の目的と検討手順.....	21
要約.....	23

第2章 音楽と回想内容との関係及び音楽を用いた回想法の短期的効果との関係に関する研究

序論.....	25
方法.....	27
結果.....	29
考察.....	32
要約.....	34

第3章 音楽と回想内容に対する評価との関係及び音楽を用いた回想法の短期的効果に関する研究

序論.....	35
方法.....	36
結果.....	39
考察.....	41
要約.....	43

第4章 音楽の主観的特徴と回想内容の評価との関係及び音楽を用いた回想法の短期的効果に関する研究

序論.....	45
方法.....	47
結果.....	50
考察.....	54
要約.....	56

第5章 懐かしさを生起させる音楽を用いたライフレビューにおける回想過程と精神的健康との関係に関する経時的な研究

序論	58
方法	59
結果	62
考察	68
要約	71

第6章 総合考察

1. 結果の総括	72
2. 音楽と回想及び高齢者の精神的健康との関連	75
2-1. 音楽と回想との関連	75
2-1-1. 音楽と回想内容との関連	75
2-1-2. 音楽と回想内容に対する評価との関連	76
2-2. 音楽を用いたライフレビューにおける回想と精神的健康との関連	77
2-3. 音楽を用いたライフレビューによる精神的健康の向上を説明するモデル	78
3. 本研究で示された結果の臨床応用性	80
3-1. ライフレビューにおける音楽の選択基準	80
3-2. 精神的健康の向上を促す介入方法としての有効性	81
4. 本研究の問題点と今後の検討課題	82
4-1. 回想における構造化についての検討	82
4-2. 精神的健康の長期的な効果に対する音楽の影響	83
5. 今後の展望	83
要約	84

本論文の要約	85
--------	----

引用文献	89
------	----

付録

第1章 音楽を用いた回想に関する先行研究の紹介と問題点の指摘及び本研究の 検討課題

1. 高齢者の精神的健康の重要性

1-1. 社会の高齢化

近年、世界的に人口の長寿化がすすんでいる。「高齢者」とは、65歳以上の人をさし、総人口に占める高齢者人口の割合を高齢化率（高齢者人口割合）と呼ぶ(厚生省, 2000)。日本では、高齢化率が1970年に7.1%だったのに対して1995年に14.5%、さらに2000年には17.2%、と急速な高まりを見せている。国際連合の定義では、高齢化率が7%以上で高齢化社会、14%以上で高齢社会とされていることから、現在の日本は高齢社会といえる。今後も第二次世界大戦後のベビーブーム世代が高齢者となるにつれて、更に高齢化率が高まり、2020年には総人口の26.9%つまり4人に1人が高齢者という世界最高水準の高齢社会を迎える。2000年から以後20年間の高齢者の増加数は、現在の東京と人口にも匹敵する規模であり、まさにこれから「高齢者の世紀」が始まるといえる（厚生省, 2000）。

高齢者人口の増加に伴って、平均寿命も年々伸び続ける傾向にある。日本では、1970年の平均寿命は男が69.3歳で女性が74.7歳であり、65歳時の平均余命は男性が12.5歳、女性が15.3歳であった。それに対して、2000年の平均寿命は、男性が77.7歳、女性が84.6歳であり、65歳時の平均余命は男性が17.5歳、女性が22.4歳である。つまり、高齢者は65歳以降約20年間を過ごすことになるのである。今や老年期は単なる余生ではなく、人生において重要な段階(stage)として捉えられるべきであろう。

1-2. 高齢者の精神的健康

WHO(1948)の定義によると、健康とは、「単に病気の無い状態ではなく、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあること」といわれている(高田, 2001)。老年期には、ほとんどの人が何らかの慢性的な疾患を抱えており、仕事や家庭内での役割の喪失などといった社会的生活上の変化も経験し、精神的に不健康な状態へ陥りやすいといわれている(大山, 2001)。老年期には、身体的な健康、配偶者や親族、収入、地位・役割、生きがいなどの喪失体験や、仕事上の心労負担や職業上の役割の喪失、家族の心配、家族内の対人葛藤、肉親との死別体験、子どもの結婚、身体疾患、手術や入院の

体験、義歯の不全などの身体的・社会的な変化が原因で、うつ病が発症しやすくなるともいわれている(大森, 1987)。しかしながら、身体や社会的な生活の変化によって、全ての高齢者が精神的に不健康な状態へと陥るわけではない。そのような変化を経験しながらも、精神的に健康で、自分らしく生き生きと生活している高齢者は多く存在する。

高齢者が、「老化の過程にうまく適応することができ、幸福な老後を迎えることができること」を、サクセスフルエイジング (successful aging) という (野口, 2001)。サクセスフルエイジングは、Havighurst (1961)や Palmore (1979)によって、提唱された概念である。「サクセス」(success)は、獲得や実行に成功すること、均衡がとれている状態のことを表す。それに対して、「エイジング」(aging)は成長 (growth) と対比的に用いられる言葉であり、日本語でいう「老化」の意味合いに近く、衰退や機能低下、喪失を表す。これらの言葉を組み合わせることによって、エイジングに伴って自然に生じる変化 (身体的な衰えや退職、友人の死など)を受容し、あるがままに任せるのではなく、目的をもって年齢を重ね、老年期の人生を創り上げていくということの意味する (Baltes & Smith, 1990)。このことから、身体や社会的な生活の変化を受け入れ、現在の自己を受容することは、高齢者の精神的健康の向上を促すと考えられる。

高齢者の精神的健康は、高齢者のサクセスフルエイジングにとって重要な要素 (Baltes & Smith, 1990)といわれており、高齢者の Quality of Life (QOL)の充足につながると考えられる。精神的健康とは、非常に広い概念であり、これまで多くの研究者が定義づけを試みてきた (上田, 1993)。上田(1993)がまとめた精神的健康の定義を参考にすると、高齢者が精神的健康であるという状態は、情緒的に安定していて、自主的に行動を行っており、自分自身について満足感をもっているなどといった状態をさすと考えられる。また、このような状態を測定するために使用される指標として、これまでの研究では、気分状態、活動意欲、社会活動、協調性、満足感、などの程度を量的にとらえる指標が用いられている。これらの指標の中でも、情動反応・気分は一過的に変動する短期的な側面であり、人生満足感や自己評価は長期間をかけて変動する長期的な側面とされている (George, 1981)。これらのことから、本研究では、高齢者の精神的健康については、気分を短期的な側面として、人生や現在に対する満足感を長期的な側面として扱うこととする。

2. 高齢者の精神的健康と音楽を用いた回想法

高齢者を対象とした施設や医療機関では、身体的な問題や社会的生活に対する支援をおこなうとともに、精神的な健康の維持・向上をめざす心理的アプローチとして、最近、様々な心理療法が実施されるようになってきている。例としては、カウンセリングや行動療法、音楽療法、園芸療法、作業療法、回想法などがあげられる。中でも、回想法は特に広く実施されている方法である。

2-1. 回想法とは

回想法とは、高齢者に対して過去の出来事や体験を思い出すように働きかけ、回想したことを他者に話すことで、高齢者の QOL の向上を促す方法である。回想には、単に過去の出来事や経験を想起するだけではなく、関係する出来事や事柄などを思い出し、さらに、思い出した経験が自分の人生にとってどんな意味をもつ経験であったのか、今の自分にどんな影響を与えたのかなどの評価をおこなう過程も含まれる。

高齢者は、昔のことを思い出す機会が多く、過去についての回想をおこなう傾向が高いと一般的にいられている。幼少期などの過去の記憶は思い出されやすく、発言を促しやすいと考えられる。また、過去に関する話題は他者と共有しやすく、感情的な思い出は他者との共感を促しやすいと考えられる。これらのことから、回想法は高齢者に不足しがちである他者とのコミュニケーションを促しながら、無理なく取り組める方法であるといえる。

過去を頻繁に思い出し懐かしむ行為は、うつ病（メランコリー）に見られる症状としても捉えられる。かつては、高齢者が回想する行為についても、過去への繰り言や現実逃避などといわれ、否定的に捉えられがちであった（野村, 1998）。しかし、アメリカの精神科医であった Butler (1963) が、高齢者の回想を「自己の人生を振り返り、未解決の葛藤の解決を促す自然で普遍的な心的過程」であると提唱したことを機に、回想に対する見直しがなされ始めた。1960年代は、臨床や実践の場で回想を応用する試みが広くおこなわれるようになり、1970年代には、Lewis and Butler (1974) が、高齢者の回想をライフレビューとして療法的に応用できることを提案したことで、ライフレビューの概念化や実践がおこなわれるようになった。1980年代には、回想法に関する文献のレビューが多く呈示され、理論的検討や臨床における適用対象や心理・社会的な効果などの検討がおこなわれるようになった。1990年代には、回想法に関す

る科学的な理論的裏づけをおこなうために、心理学的な観点からの研究がおこなわれるようになった。また、1990年代になると、1980年代になされていた理論的な再検討がなされ、回想法を一般的な回想とライフレビューとに分類されるようになった。一般的な回想とライフレビューは、全く異なる方法ではなく、同じ過去の想起という枠組みの中に存在する。しかし、両者は、目的の設定や理論ベース、過程、効果、などといった点で相違があるといわれている (Haight & Burnside, 1993)。これらの相違点について、Table1-1に示す。これまでおこなわれてきた回想法の心理的効果に関する研究には、一般的な回想とライフレビューについて明確な区別がおこなわれている場合とそうでない場合がある。本研究では、両者を分けて検討する。なお、先行研究に関する表記については、区別がおこなわれている場合は一般的な回想又はライフレビューと表記し、区別がおこなわれていない場合には回想法と表記して、説明をおこなうこととする。

2-2. 回想法の手法 - 一般的な回想とライフレビュー -

2-2-1. 一般的な回想

一般的な回想は、回想を多く引き出すことによって、対人コミュニケーションの促進や楽しみの提供などをおこない、高齢者の QOL を向上させようとする方法である。この方法は、Butler (1963)の影響を受けた McMahon and Rhudick (1964)の提唱が基となり、グループに対するアプローチとして発展してきた。Butler (1963)が高齢者の回想の重要性を提唱した文章の中で述べた、「高齢者の回想は、自然で普遍的な心的過程」という部分を受けて、高齢者が自ら回想をおこなうということを重要視している。そのため、セラピストの質問によって回想を引き出すのではなく、あくまでも高齢者が自ら自由に発言できるような形式でおこなわれる。高齢者の共通の話題となるような過去の事物（例として玩具や生活道具）やテーマ（例として誰もが知っている事件）を、セラピスト（進行役）がグループに対して呈示することによって、グループ内での自発的発言を促し、その発言をもとに会話を発展させていくという進め方で回想法が展開されている。一般的な回想では、回想による他者とのコミュニケーションの増大が高齢者の精神的健康の向上につながると考えられる。

2-2-2. ライフレビュー

ライフレビューは、発達段階ごとの自伝的な回想をおこない、過去を受容し、過去から現在をまとめていくことによって、Erikson (1950)の示す老年期の発達課題の解決と自我の統合を促し、高齢者の QOL を向上させようとする方法である。この方法は、Butler (1963)の提唱した高齢者の回想の療法的意義を受けて、発展してきた。Butler (1963)が、高齢者の回想の意義として重要であるとした「過去の経験を再統合する」過程は、ライフレビューにおける統合の過程と一致するといえる。統合の過程では、過去を受容し、現在の自分を過去から連続した存在として認識することが大切となる。そのためには、単に過去の経験を回想するだけではなく、回想した内容に対して評価していくという過程もライフレビューには重要である。ライフレビューでは、自伝的な回想と回想内容に対する評価によって自己の統合が促された結果、高齢者の精神的健康の向上を導くことができると考えられる。

Table 1-1 一般的回想とライフレビューとの違い

	一般的回想	ライフレビュー
目的	社会性の向上 コミュニケーションスキルの獲得 楽しみの提供	自己統合
理論ベース	心理社会的ベース	精神分析的ベース
過程	自由な形式 自発的 リラックスした環境 主にポジティブな回想内容	構造的 個人的 評価的 ライフスパンによるアプローチ
効果	孤独感の低減 他者との関係性の構築	自己統合 well-being の増加

Haight & Burnside (1993)より抜粋

3. 回想法における音楽の有効性

回想法では、回想をスムーズに引き出したり、他者との話題の共有を促したりするために、道具や材料が使用されることがある。材料や道具を使用することは、回想法

における展開や他者とのコミュニケーションに影響を与えられられる。

回想法をおこなう際には、言語と併せて材料や道具などを用いると、回想がスムーズに引き出されやすくなると一般的にいわれている。また、Gibson (1994)は、材料や道具を用いることによって、視覚や聴覚、触覚、味覚、嗅覚を通じて、回想が促されると述べている。使用される材料と道具の例としては、写真や衣服、料理 (Ingersoll & Goodman, 1996)、動物 (Kerr & Pratt, 1982)、音楽 (Palmer, 1977; Wylie, 1990)、新聞や地図、雑誌、写真などの出版物、玩具や生活用具、雑貨などの昔使用されていたもの、植物、食べ物、香水などの五感を刺激するもの (野村, 1993)、があげられる。これらの材料・道具は、回想をスムーズに引き出すと経験的に言われている。

しかし、一方で、回想を引き出す刺激として、個人に適合 (matching) しない場合があることも指摘されている (野村, 2000)。例えば、回想法において最もよく使用されている写真でさえ、生活環境や地域差、産まれた年の影響が大きいため、回想が引き出されない場合もある。回想法に適する刺激としては、広く知られており、回想を促す働きをもつということが重要な条件となるといえる。

また、回想法では他者との感情的な共有体験も重要であるとされており、感情的な内容について回想し、他者との共感を促すことが大切であると考えられる。そのため、回想法で用いる刺激としては、感情喚起作用をもつ刺激であるということも重要な条件であるといえる。

これらのことから、回想法において有効な刺激の条件としては、広く知られており回想を引き出しやすいということと、感情喚起作用をもつということが重要であるといえる。これらの条件を満たすものとしてあげられるのが音楽である。学校唱歌や流行歌といった音楽は、教育やメディアなどを通して広く知られる刺激だからである。

以上により音楽と回想、高齢者の精神的健康との関係性は Figure 1-1 に示した図によって説明できると考えられる。つまり、回想法は高齢者の精神的健康に働きかける方法であり、音楽は回想法をスムーズにおこなうための刺激として用いられていると考えられる。

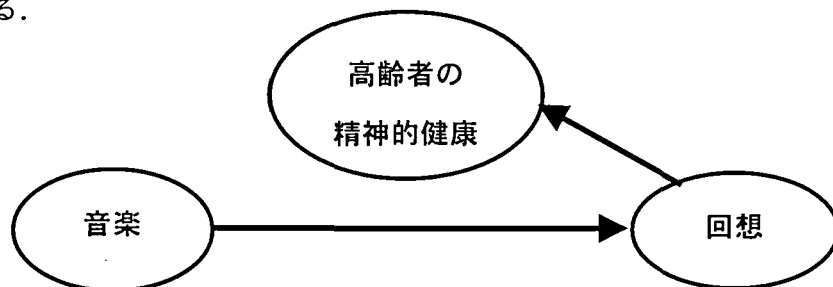


Figure 1-1 高齢者の精神的健康と音楽を手がかりとした回想との関係

4. 高齢者の回想と精神的健康との関連

回想法における音楽の有効性を示すため、まずは、引き出される回想と高齢者の精神的健康との関係について明らかにする必要があると考えられる。このためには、回想と精神的健康との関係を検討し、精神的健康の向上を促す回想とはどのような回想なのかを示す必要がある。

本節では、高齢者の精神的健康に関係する回想について示すため、高齢者の回想と精神的健康に関する先行研究について概観する。先行研究については、まず、回想法と高齢者の精神的健康との関係を検討した研究をあげる。その後、回想における回想の量的特徴と質的特徴に関する検討や、それら特徴と精神的健康との関係に関する検討をおこなった研究について述べる。その上で、精神的健康の向上を促すためには回想において何が大切なのかを示していく。

4-1. 回想法が高齢者の精神的健康に与える影響

回想法によって、高齢者の QOL にどのような影響が認められるかについては、回想法を高齢者に対して実施し、実施前後での心理状態の変化を比較することによって検討されてきた。

先行研究では、回想法が高齢者の人生満足感の改善 (Haight, 1988; Cook, 1998) や感情状態の改善 (Haight, 1988)、主観的な健康度の改善・他者との関わりが増大 (Fielden, 1990)、抑うつ感の低下 (Youssef, 1990) をもたらすことが示されている。

しかし、回想法によって、主観的疲労感 (Burnside, 1990) や感情状態 (Burnside, 1990; Reddin, 1996)、人生満足感 (Burnside, 1990; Cook, 1991; Reddin, 1996)、抑うつ (Cook, 1991; Steven-Ratchford, 1993)、自尊心 (Cook, 1991; Steven-Ratchford, 1993) などへの影響が認められなかったという報告もあり、回想法と高齢者の精神的健康とは関連性が認められないともいわれている。

以上のように、回想法の心理的効果については、一貫した結果が得られていない。Oliveria (1977) は、回想によってポジティブな経験の追体験をすることもあれば、トラブルについて思い出すこともあることや、ポジティブな気分を多くの場合感じる(被験者の 77% がポジティブな気分を感じる) が罪悪感や不安、葛藤、抑うつ感を感じることもあること、などといったことを述べている (Kovach, 1999)。このように、引き出される回想の質的な特徴によって、気分などの心理的な状態は大きく影響を受ける

と考えられる。回想法と高齢者の精神的健康との関連を明らかにするためには、回想と心理的指標との関連を明らかにすることが必要であると考えられる。

次の4-2では、回想のうち、回想の量的特徴に着目した先行研究を、4-3では、回想の質的特徴に着目した先行研究について説明する。

4-2. 回想の量的特徴と精神的健康との関連

高齢者の回想と精神的健康との関連を明らかにするために、高齢者が回想する頻度や量と精神的健康（抑うつ、人生満足感、自尊感情、自己統合など）との関係については、多くの先行研究によって検討されている。

Hyland and Ackerman (1988)は、多くの高齢者が、回想行為を楽しみ（pleasant）としておこなっており、回想の頻度が多くなると楽しい気分になると述べている。Boylin, Gordon and Nehrke (1976)は、回想の頻度と自己統合の程度には正の相関があることを示している。このような先行研究からは、高齢者が日常において回想をおこなうことは、心理的にポジティブな効果をもつと考えられる。

しかし、一方で回想が心理的にネガティブな効果をもつという結果も示されている。Lieberman and Falk (1971)は、高齢者は中年者よりも日常多く回想をおこなうが、回想量とストレスへの適応との関連が認められなかったことを示している。また、長田・長田 (1994)は、高齢者の回想の頻度が多いほど、現在の満足度の低いことを示している。Brennan and Steinberg (1984)は、回想量と過去に対する満足感には負の相関が認められることを示している。

以上のように、回想の頻度や量といった回想の量的側面と精神的健康との関係については、一貫した結果が得られていない。うつ病に見られるような過去への執着は、日常の回想量や回想の頻度の多さにもつながっていると推測され、回想を単に多くしていくことが精神的な不健康を導いてしまう可能性も大きいのではないかと考えられる。したがって、高齢者が単に過去の出来事や経験を多く思い出すことが精神的健康につながるわけではないと考えられる。

一般的回想は、回想の量を多くするよう働きかける手法であるため、一概に精神的健康を向上させていくことにつながらないと考えられる。音楽を用いた回想法をおこなう際には、音楽は回想を引き出す刺激として用いられていることが多く、一般的回想の枠組みでの実践しかおこなわれていないといえる。そのため、単に回想を引き出

す刺激として回想法に音楽を用いるのでは、一概に精神的健康の向上につながらないと考えられる。

4-3. 回想の質的特徴と精神的健康との関連

回想の質的特徴に関しては、構造の特徴や評価（再評価や感情価）に着目した検討がおこなわれている。Haight (1986)は、Eriksonの自我発達段階説(1959)を反映したLife Review and Experience Form (LREF)を用いた「構造的ライフレビュー」を提唱し、その効果を検討している。Haight (1986)は、構造的なライフレビューをおこなった群では、人生満足度と心理的幸福感が向上したことを示している。Haight and Dias (1992)は、個人で構造的かつ評価的に回想をおこなう群では、人生満足感や自尊感情、幸福感が高まったことを示した。さらに、Haight, Coleman and Lord (1995)は、ライフレビューが自尊感情の向上につながったこと、さらに、顕著に自尊感情が高まった2例には、愛情の対象を喪失した体験やそのときの感情を示した回想内容が含まれていることを示している。

また、回想の質的な特徴のうち、回想内容の感情的な要素からの検討もされている。Fry (1991)は、構造化面接により、回想量及び回想内容の感情価と精神的健康を示す指標との関連を検討した。その結果、回想量が多いときには、人生満足度や主観的幸福感が低く抑うつ程度が高かった。しかし、ポジティブ感情を伴う内容を回想するときには、過去に対する満足感や主観的満足感が高く、抑うつ程度が低いことを示した。さらに、野村・橋本(1997)は、老人保健施設のデイケア利用高齢者16名に対する事例的な検討によって、現在に対する適応度の高い高齢者に共通する特徴として、「過去のネガティブな出来事に対して再評価をする傾向」があることを示している。

以上のことから、回想法において精神的健康の維持・向上を促すためには、回想において、回想内容の構造化や評価、特にネガティブな出来事へのポジティブな再評価をおこなうことが大切であるといえる。

4-4. ライフレビューにおける構造化と評価の重要性

Haight & Burnside (1993)は、多くの事例や知見をふまえた上で、ライフレビューが治療効果を生み出すために必要な3条件を示している。その条件とは、回想が「個別でおこなわれること(individuality)」、「構造化されていること(structure)」、「評価

的であること (evaluation)」、である。

「個別におこなわれること」は、話し手（回想する者）と解決や再統合を助ける役割の聞き手が一対一であるということである。個別でおこなわれると、個人的な話題が引き出されやすいといわれている。

「評価的であること」とは、回想内容に対する再理解や意味づけをおこなうこと (Silver, 1995)や、ネガティブな体験に対してポジティブな再評価をおこなうこと (野村・橋本, 2001)を示している。回想に対する評価は、ライフレビューの過程で最も重要であるといわれている (Haight & Burnside, 1993)。

「構造化されていること」は、Haight and Burnside(1993)によると、回想する時代がある一定の時代に偏るのではなく、ライフスパン全体を回想することを示し、幼児期から老年期までの各発達段階を回想することである。

Erikson, Erikson & Kivnick (1986)は、高齢者に対する面接を通して、老年期における自己の統合とは、過去を思い出し、共通点のない多くの要素を一緒に織り込み、これらバラバラのものを意味明瞭な全体へと統合することであることとした。Eriksonら (1986)の示した自己統合の過程は、まさにライフレビューの構造化の過程といえる。Eriksonら (1986)による自己統合の見解を考慮すると、構造化には、過去を思い出し、多くの要素を意味明瞭な全体へと統合していくという過程も含むことが大切であると考えられる。このような、構造化を促すためには、まず、自分の体験や自分の周囲でおこった出来事などといった自伝的な回想内容を引き出すことが必要である。さらに、そのような自伝的な回想を各発達段階で促し、人生をまとめるという過程が必要である。構造化を促す要因に必要なのはまず、各発達段階の自伝的な回想を引き出せるという働きをもつことである。さらに、ある発達段階の回想に執着するのではなく、各発達段階の自伝的な回想を統合していくことを促す働きをもつことも必要であると考えられる。

なお、「評価的であること」は回想したことに対して今の自分が再評価をおこない、過去や現在の受容につなげていく過程であると考えられる。回想において大切な評価とは、回想内容に対する再理解や意味づけをおこなうこと (Silver, 1995)、ネガティブな体験に対してポジティブな再評価をおこなうこと (野村・橋本, 2001)であると考えられる。評価を促す要因に必要な働きは、回想内容に対してポジティブな評価を促したり、意味づけを促したりすることである。

このように、ライフレビューは回想の質的な特徴を重要視している方法であり、また、それらの特徴を伴った回想が精神的健康の向上につながることも、実証されている。構造化や評価といった回想の質的な特徴を回想に含むことが、高齢者の自己受容、さらには自己統合を導き、心理臨床的な効果をもたらすと考えられる。

しかし、ライフレビューにおいて、構造化や評価を促すために、何が有効なのかは未だ明らかにされていない。今後、構造化と評価を促進する要因について明らかにすることが課題である。

5. 回想法の理論的根拠

回想法の理論的根拠としては、自己統合理論からの説明と、ネガティブ感情体験の開示と精神的健康との関係について示した先行研究からの説明が可能であると考えられる。

5-1. 高齢者の自己統合と回想との関係

人の一生は、生物学的な成長と老化という観点のみからではなく、精神的な加齢変化を発達とみなした「生涯発達」の観点から捉えられる。「生涯発達」についての研究モデルとしては、「発達段階モデル」や「ライフサイクル・モデル」、「ライフコース・モデル」、「ライフイベント・モデル」などが代表的である（佐藤, 2001）。中でも、老年期を発達段階のひとつとして位置づけているものとして最もよく取り上げられるのが、Erikson (1950)の自我発達段階説である。老年期の課題は、過去や残された人生の課題を完全に肯定的に受容することであるとされている。この課題の解決に成功すると「自己統合」がなされ、失敗すると「絶望」を感じるといわれている。さらに、自己統合がなされた結果、英知 (wisdom)を得ることができるといわれている (Erikson, 1959)。

Erikson, Erikson and Kivnick (1986)は、高齢者に対するインタビューをおこなう中で、回想と自己統合との関係について述べている。彼らは、老年期における自己統合は、過去を思い出し、共通点のない多くの要素を一緒に織り込み、これらバラバラのものを意味明瞭な全体へと統合することとしている(朝長・朝長, 1997)。さらに、Erikson ら (1986)は、従来強調してきた肯定的な受容のみが重要なのではなく、「人生が山あり谷ありであったと知る過程こそが、生きる力を生み出す」と述べている。

以上のことから、過去の経験を受容し、現在の自分が過去から連続した存在であることを認識し、過去から現在までの経験を統合していくという回想が、自己の統合を促すと考えられる。回想法の手法の中でも、ライフレビューでは、自分の人生を振り返り、発達段階に沿って経験したことを回想し、回想した内容に対して評価をおこなっていくという回想が含まれている。このことから、自己の統合を促す回想は、ライフレビューにおいておこなわれると考えられる。

5-2. ネガティブ体験の開示と精神的健康との関係

人は、一生を通してポジティブな体験やネガティブな体験など、あらゆる感情体験を経験する。前項で述べたように、ライフレビューでは、人生での体験を統合していく過程が自己統合に結びつくと考えられる。すなわち、自己の統合のためには、ネガティブな体験も含めて統合をしていくことが必要となる。ネガティブな体験を回想することが、心身の健康の向上につながる可能性を示す先行研究に、ネガティブな感情体験の自己開示に関する研究があげられる。

近年、ネガティブな感情体験あるいはトラウマ体験の開示が心身の健康に与える影響に関する研究が、多くおこなわれている。ネガティブな感情体験は、ポジティブな感情体験と違って、他者との共有が促されない話題であり、開示が抑制されるといわれている (Pennebaker, 1990)。しかし、抑制されているネガティブな感情体験を言語化し、開示することによって、短期的には抑うつなどのネガティブな感情状態に陥ることもあるが、長期的には心身の健康が増進するということが、これまで多くの研究によって明らかにされている (King & Emmons, 1990; Pennebaker, 1989; Pennebaker & Beall, 1986; Greenberg & Stone, 1992; Petrie, Booth, Pennebaker, & Davidson, 1995)。このように、開示が心身の健康に良好な影響を及ぼす理由としては、開示によって情動のカタルシス効果が生じたり、自己洞察が促されたりするためではないかと考えられている (King & Emmons, 1990; Pennebaker, 1989)。

さらに、最近では、開示による心身の健康への影響には、体験に対する現在の評価や統合の過程が重要であるという指摘もされている。King & Miner (2000)は、トラウマ体験が与えた自分にとってのポジティブな影響について筆記させるとともに、再構成させるような筆記を促したときには、開示内容に自己洞察につながるような語が多く身体的健康も増進したことを示している。さらに、King (2001)は開示による短期

的及び長期的な健康への影響について検討し、人生のネガティブな体験を開示させることそのものが重要ではなく、ネガティブな体験が自分に与えたポジティブな影響に気づき、自分のライフストーリーにとりこむことが大切であると述べている。

これらのことから、回想法では、ポジティブな感情体験だけではなく、ネガティブな感情体験も回想し、回想内容に対する再評価や再構成をおこなうことによって長期的に精神的健康の向上が促されるといえる。

以上あげたネガティブな体験の開示と精神的健康との関係について検討した先行研究での知見からは、回想が精神的健康にポジティブな影響を与えるためには、ネガティブな体験を含む自伝的な内容を回想し、それらを再評価し再構成していくといった回想が重要であると考えられる。このような回想は、回想法の手法の中でもライフレビューの過程に含まれているといえ、精神的健康を促す方法としてはライフレビューが有効であると考えられる。

6. 音楽を用いた回想と高齢者の精神的健康との関係

5節からは、高齢者の精神的健康の向上を促すためには、ライフレビューの観点により自伝的な回想や回想内容に対する再評価をおこなうことが重要であると考えられる。このことから、音楽が回想法において有効な刺激であることを明らかにするためには、音楽と自伝的な回想や自伝的な回想内容に対する再評価との関係、さらには音楽と精神的健康との関係も明らかにする必要がある。

そこで、本節では、音楽と回想との関係について検討した先行研究や、精神的健康の短期的側面である気分と音楽との関係を検討した先行研究、音楽を用いた回想と高齢者のQOLとの関係を検討した先行研究の知見をまとめ、音楽を用いた回想法の有効性について述べていく。

6-1. 音楽と回想との関係

音楽が記憶の想起に及ぼす影響に関しては、文脈依存記憶や気分一致効果の観点からの研究がおこなわれている。言語課題や映像課題などを記憶課題とし、短期記憶もしくは長期記憶についての検討がなされている。一連の単語や映像を記録する際に同時に音楽が呈示され、その後、記録時と同じもしくは異なる音楽が呈示される中で、単語や映像の再生が求められるというものである。被験者は、記録時と再生時に異な

る音楽が呈示される場合に比べて、同じ音楽が呈示される場合に再生数が多かったことが示されている (Smith, 1985; Balch, Bowman, & Mohler, 1992)。記銘時と再生時に音楽によって異なる気分が誘導される場合よりも、同一の気分が誘導された場合に、再生数が多かったことも示されている (Eich & Metcalfe, 1989; Thaut & de l'Etoile, 1993; Balch & Lewis, 1996)。さらに、記銘時と再生時に、異なる音楽が呈示されるが同一の気分が誘導された場合よりも、同じ音楽が呈示されかつ同一の気分が誘導された場合に再生数が多かったことが示されている (小林, 2002)。このように、音楽自体や音楽によって生起された気分が想起の手がかりとして有効であることが分かっており、音楽は記憶の想起を促進する刺激であると考えられる。

また、音楽と自伝的な記憶の想起との関係についても、幼児期の記憶や、個人的で特別な出来事もしくは一般的な出来事の想起に着目した検討がなされている。Martin and Metha (1997)は、音楽によって楽しい気分もしくは悲しい気分誘導し、過去の子供時代の記憶を想起させた。その結果、音楽によって楽しい気分誘導されたときには、ポジティブな過去の出来事が多く想起されることを明らかにしている。また、Schulkind, Hennis and Rubin (1999)は、高齢者は10代で聴いた曲が過去の一般的な出来事の想起を促すことを示し、Wylie (1990)は、音楽が大人になってからの活動を思い出す手がかりとなっていることを示している。

以上のことから、音楽は過去の出来事や体験などの想起を促すことが示されているといえ、音回想を引き出すために音楽が有効であると考えられる。

6.2. 音楽と感情喚起との関係

音楽の情動喚起作用に関しては、これまで多くの研究が行われており、音楽は気分を誘導させる刺激として有効であるといわれている。感情喚起に関する研究では、主に音楽の感情価や好みといった音楽に対する個人の態度を要因とした検討がされている。音楽の感情価とは、音楽の印象を示すものであり、明るいまたは暗い印象を示す明暗性、激しさなど活動性の印象を示す力動性などがあげられる。明るい音楽はポジティブな気分状態を生起し、暗い音楽はネガティブな気分状態を生起することや (谷口, 1995)、沈静的な音楽は主観的リラクセーションを増大させること (Scalterri, 1984) がこれまでに明らかにされており、明暗性や力動性といった音楽の感情価が感情反応に影響を及ぼすことが分かっている。また、力動性を規定する音楽の要素であ

る音楽のテンポは、音楽を聴取したときの感情反応に最も影響を与える要因とされている。テンポが速い音楽を聴取したときには興奮した、落ち着かない、劇的などといった感情が生起し、テンポが遅い音楽を聴取したときには静かな、詩的な、空想的などといった感情が生起する (Hevner, 1937)。また、力動性が高いほど、つまりテンポが速くにぎやかな音楽ほど、興奮したといった気分が喚起する (岩永, 1999)。これらのことから、テンポは覚醒度と関係した感情反応へ影響を及ぼしていると言える。テンポは力動性という感情価を規定する要素であると考えることが出来、テンポも感情価と同様に感情反応へ影響を及ぼす要因として扱うことができると考えられる。

また、音楽による感情反応には、音楽の感情価によって誰でも同じ感情反応が生起するのではなく、個人の音楽に対する態度（音楽への好み）が媒介変数となって、感情反応が生起することが分かっている (諸木・岩永, 1996)。音楽の感情価によって特定の感情反応が喚起するのは、その音楽を個人が好きである場合にいえることである。

先行研究では、感情反応について、聴取型音楽療法を主眼とした研究において、主観指標だけではなく、生理指標による検討も行われている。音楽療法の目的とされる不安の低減やリラクセーションに対する効果を明らかにするためには、生理的な側面への影響を確認する必要があるからである。生理反応の中でも、自律神経系の測度は、ストレスや不安、リラクセーションを反映する指標として用いられている。諸木・岩永 (1996) は、静かでゆったりとした感じの曲である沈静的な音楽が、リズムカルで激しい感じの曲である覚醒的な音楽よりも、主観的リラクセーションを高め不快感情を低減すると同時に、心拍数や呼吸数、血圧を低下させること、そして、このうち、不快感情の低減と心拍数の低下については聴いた音楽が好きな音楽であるほど強い影響があるということを示している。以上の知見により、音楽は感情を喚起することのできる刺激であると考えられる。

回想法をおこなう際に音楽を用いることによって、感情が誘導され他者と感情体験の共有を促すことが可能であると考えられる。

以上にあげた先行研究により、音楽は回想を引き出しやすく、感情の喚起を促す刺激であるため、回想法において有効であるといえる。では、音楽を用いて回想をおこなうと、回想法の目標である高齢者の QOL にはどのような影響が認められるのだろうか。

6-3. 音楽を用いた回想が高齢者の QOL に及ぼす影響

音楽療法に関する研究では、高齢者が音楽により回想をおこなうことで QOL に変化が生じることが事例的に示されている。Gilbert (1977)や Kartman (1984)は、歌を歌うことによって回想が引き出され、その結果、他者への援助や交流が多く認められるようになったと述べている。また、Pollack & Namazi (1992)は、音楽によって回想が引き出されている場合には会話の頻度が増したと述べている。これらの知見からは、音楽を用いた回想法は他者とのコミュニケーションを増大させることにつながることを示されているといえる。さらに、Bennett and Maas (1988)は、高齢者に対して、音楽を用いたライフレビューにより、人生満足感が高まったことを示している。このことから、音楽を用いた回想法の中でもライフレビューをおこなうことによって、精神的健康にポジティブな影響が及ぶ可能性が高いと考えられる。

音楽を用いた回想法の効果は、認知症（痴呆）の高齢者においても認められている。Tomaino (1994)は、認知症を伴う高齢者に対する音楽療法をおこなった結果、音楽によって回想が引き出され、他者との交流やリラックス状態が促されたことを示している。また、高橋 (1996, 1997b)は、認知症を伴う高齢者を対象として、馴染みの歌を用いた音楽療法をおこなった結果、馴染みの歌を用いたときには歌にまつわる回想が安定して引き出されることや、セッション直後に消極的な行動が減少し、自分から他者に関わる行動や発話量が増えること、音楽療法を継続しておこなうことによって、セッション前の行動が消極的な行動から積極的な行動へと変化することを示している。Lord & Garner (1993)は、認知症を伴う高齢者が音楽によって個人的な経験を思い出しやすくなることを示している。Ashida (2000)は、認知症を伴う高齢者が音楽による回想法に参加した結果、音楽を聴くことによって発言が増え、他者と関わる行動が増えたことも観察され、さらに、うつ状態が低下したことを示している。このように、認知症の高齢者においても、音楽が回想を引き出し、それによって他者とのコミュニケーションの改善や増大、うつ状態の低下などといった精神的健康へのポジティブな影響が認められる可能性が高いと考えられる。

以上のことから、音楽は高齢者の回想を引き出すために有効であり、音楽をきっかけに回想が多く引き出されることで発言が増し、それが高齢者の心理状態や行動にポジティブな影響を与えると考えられる。先行研究では、回想法において音楽が有効であるといえる理由として、音楽が回想を多く引き出す効果をもつことがあげられてい

る。

7. 音楽を用いた回想法の問題点

音楽は回想法において、回想を促すために有効な刺激として使用されている。また、音楽と記憶想起との関係や感情喚起との関係に関する先行研究からは、音楽を用いることにより回想法がスムーズに展開される可能性が示されているといえる。さらに、臨床的な研究では、音楽を用いた回想が高齢者の QOL の向上につながる可能性も示されている。

しかし、従来の研究や臨床事例においては、音楽が回想を引き出すきっかけとして用いられているに過ぎない。このため、回想法における音楽の有効性に関しては、一般的回想の観点からの検討しかされておらず、ライフレビューの観点からの検討はなされていないといえる。したがって、自己統合を促すような回想と音楽との関係、さらに、音楽に影響を受けた回想と精神的健康との関係性に着目した検討はなされていない。また、音楽に対する印象や好みによって、気分へ影響が及ぶといわれているものの、そういった音楽に対する主観的な評価と気分との関係は回想法において考慮されていない。

音楽を用いた回想法では、自己統合を促すようなライフレビューがおこなわれておらず、音楽によって影響を受けた回想と精神的健康の長期的な側面との関係については、ほとんど検討がおこなわれていない。また、音楽に対する主観的な評価が気分に影響する可能性があることが考慮されていない。これらのことから、音楽を用いた回想法によって、心理的にネガティブな状態が導かれてしまう危険性があるといえる。例えば、暗い印象の軍歌を聴くことで、ネガティブな体験を思い出し、再評価や再構成がおきないために感情体験の追体験のみがなされてしまい、不安状態へ陥ることがある。回想法における回想では、単に過去の出来事や経験を想起するだけでなく、関係する出来事や事柄などを思い出し、さらに、思い出した経験が自分の人生にとってどんな意味をもつ経験であったのか、今の自分にどんな影響を与えたのか、などという再評価をおこない、統合していく過程が重要である。また、音楽に引き出された回想内容がネガティブな経験であった場合には、ネガティブな気分が誘導される可能性が高いと考えられる。これらのことから、音楽を用いた回想法の有効性を明らかにするためには、ネガティブな体験も含む自伝的な回想と回想内容に対する評価

を含む回想と音楽との関係や、音楽によって引き出された回想が精神的健康に与える影響について検討していく必要があると考えられる。

8. 回想によって精神的健康の向上を促す要因の検討

高齢者の自己統合を促すことで精神的健康を向上させるためには、ライフレビューが有効であるといえる。また、回想と高齢者の精神的健康との関係に関する先行研究からは、ライフレビューにおいて精神的健康を促すためには、回想の構造化と再評価をおこなうことが大切であるといえる。しかし、これまでの研究では、ライフレビューで回想の構造化と再評価を促すためには何が有効なのかといった検討はほとんどおこなわれてこなかった。回想法に用いる道具として有効である音楽は、回想の構造化や再評価とどのような関係があるのだろうか。また、音楽によって、構造化や再評価を促すことができるのだろうか。

ライフレビューにおいては、回想の構造化や再評価が重要であるといわれている(Haight & Burnside, 1993)。構造化のためには自伝的な回想をおこなう必要があり、また、再評価をおこなうためには過去の体験に対してよりポジティブな評価をおこなう必要がある。このため、ライフレビューでは、回想する際に自伝的な回想やポジティブな再評価を促すような働きかけが大切であると考えられる。

過去の経験や昔慣れ親しんだものを思い出したときに感じる懐かしい(nostalgia)という状態は、自伝的な回想とポジティブな評価と関係していると考えられている。過去の体験を思い出したり、過去に親しんだものを久しぶりに見たり聴いたりしたときに、人は懐かしいという状態を経験する。このように、過去に関連することを経験したときに感じる、特有の状態を懐かしさという。他にも、過去を思い出したときに感じる状態として、葛藤、絶望、後悔、孤独というネガティブな状態(Fry, 1991)や、楽しむといったポジティブな状態(野村, 2000)があげられる。これらの状態は、回想によって引き出される状態のみを示しているのに比べ、懐かしさはある刺激をきっかけとして生起する状態をさす。このことから、音楽を用いた回想法において、音楽という刺激によって懐かしいと感じる状態へと誘導することができれば、ライフレビューに重要な構造化や再評価につながる自伝的な回想やポジティブな再評価を促すことができるのではないかと考えられる。

本節では、まず懐かしさについて定義をした上で、懐かしさと自伝的な回想とポジ

ティブな再評価との関係について先行研究をもとに述べる。さらに、音楽によって懐かしさを生じさせることができるのかを検討するため、音楽と懐かしさとの関係について述べる。

8-1. 懐かしさの定義

懐かしさが生じている状態は、17世紀から20世紀中頃までは精神病にみられる症状として、あるいは、精神病患者が衰弱したときの症状として捉えられ(Rosen, 1975)、ネガティブな状態であるとされていた。懐かしさと関係する症状には、悲嘆や不眠症、食欲不振、不安などが認められるともいわれていた (Havlena & Holak, 1991)。19世紀には、懐かしさが生じている状態は、特にうつ病 (Melancholia)や抑うつ (depression)に含まれる症状のひとつとして扱われていた (Griesinger, 1965)。

ところが、20世紀の中頃になると、懐かしさという言葉の意味に広がりが見られ始め、精神病患者の症状というよりも、誰もが経験しうる状態を示す言葉として用いられるようになった。さらに、この頃には、懐かしさのネガティブな面だけでなく、ポジティブな面についても注目されるようになった。Rosen (1975)は、懐かしい状態で過去を思い出すことは、人生に向き合い意味づけをする試みであり、過去と現在をつなげる作業とした。Kaplan (1987)は、懐かしさは、過去に対する暖かい気分であり、楽しい思い出や喜び、満足と関係していると述べている。Holbrook and Schindler (1991)は、懐かしさは、現在よりも若いときに慣れ親しんだものや行為に対する好意的な感情・態度としている。本研究では、Holbrookら(1991)の定義にならい、懐かしさを音楽という昔慣れ親しんだ刺激に対する好意的な感情・態度として定義することとする。

8-2. 懐かしさと回想の構造化及び評価との関係

懐かしさは過去に関係する特有の状態であるため、過去経験したことの記憶に関する認知過程と関係があると考えられている。

Werman (1977)は、懐かしさは想起に伴って生じている感情であることを、さらに、Cavanaugh (1989)は、記憶と感情の相互の影響があると述べている。Mills and Coleman (1994)は、懐かしさが自己概念を発達、維持させるために有効な手段となる

ことを明らかにし、懐かしさが認知に及ぼすポジティブな影響について示した。これらのことから、懐かしさが生じている状態は、過去と現在、未来といった時間軸に沿って自分自身について思い出し、感情や思考が影響を受けている状態といえる。

懐かしさは、回想にも影響を与えていることが、示されるようになった。懐かしさと自伝的記憶の想起量との関係について検討した Batcho (1998)は、懐かしさを強く感じている者の方が感じていない者より、自伝的記憶を多く想起することを報告している。さらに、多田 (1998)は、個人的に経験した偶発的想起について記入させ、想起された出来事感情価と偶発的想起を体験した当時の気分状態を評定させ、その関連を検討した。その結果、過去についての想起を行った際に懐かしさが伴った場合には気分状態がポジティブであり、想起した内容に対してポジティブな評価がされることを示した。

このように、懐かしさの状態が引き起こされているときには、自伝的な回想がおこなわれるとともに、回想した内容に対してポジティブな評価が伴っている可能性が高いと考えられる。回想において重要な「構造化」と「再評価」を促すためには、自伝的な回想やポジティブな評価を促す働きをもつと考えられる懐かしさが重要な要因となると考えられる。ライフレビューにおいては、懐かしさが生じる状態へと誘導することが大切であると考えられる。そこで、本研究では、懐かしさを生じさせることがライフレビューに重要であると考え、その誘導を促す刺激として音楽を用いることが可能であるのかについて、次に述べる。

8-3. 音楽と懐かしさ及び回想との関係

過去に自分が聴いたり歌ったりした音楽は、懐かしさを引き起こすという経験は、誰もが経験したことがあるだろう。Holbrook (1989)は、音楽が懐かしさを生じさせることも報告している。Holbrook and Schindler (1991)は、懐かしさが、今よりも若いときに慣れ親しんだものや行為に対する好意的感情・態度としている。このことから、懐かしさは過去に親しんだものをきっかけとして生起するといえる。過去自分が聴取した親しみのある音楽を用いることにより、音楽がきっかけとなり「懐かしさ」という状態を引き起こすことができると考えられる。

また、小林・岩永・生和 (2002)は、音楽による懐かしさの生起を確認しており、さらに、音楽を呈示した際に感じる懐かしさが強いほど、自伝的な回想を引き出したり、

ポジティブ気分を向上させたりすることを示している。このように、音楽によって生じた懐かしさは、回想や気分へ影響を及ぼすことも示されている。

以上のことから、音楽により懐かしさを生起することは可能であるといえる。さらに、音楽を用いて懐かしさを生起させることで、回想に影響を与え、自伝的な回想やポジティブな再評価といった構造化や再評価が促される可能性がある。また、自伝的な回想や再評価を含む回想をおこなうことで、精神的健康にポジティブな影響を与えることも可能ではないかと考えられる。

9. 音楽による懐かしさ生起と回想及び精神的健康への関連—先行研究から想定されるモデル—

音楽による懐かしさの生起と回想及び高齢者の精神的健康との関連については、これまで述べた先行研究により Figure 1-2 のようなモデルが想定できると考えられる。まず、音楽により懐かしさが生起されることで回想が促進され、自伝的な内容の回想量が増したり、回想内容に対する再評価が促されたりする。さらに、そのような回想が高齢者の精神的健康を増大させると考えられる。

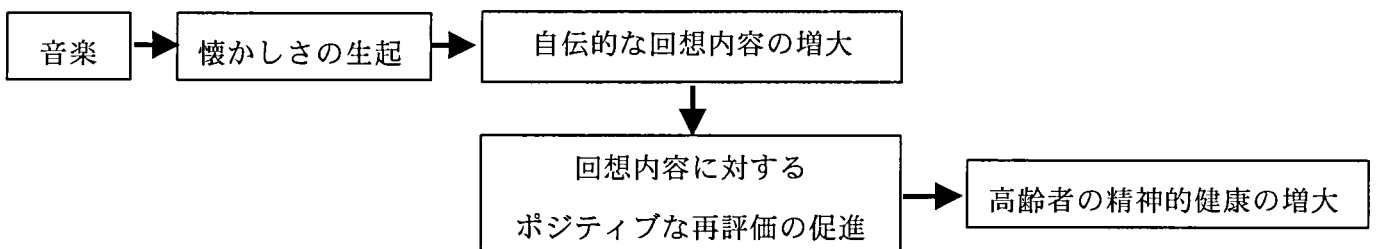


Figure 1-2 音楽による懐かしさ生起と回想及び精神的健康への関連を示したモデル

10. 本研究の目的と検討手順

回想法では、音楽が回想を促す手がかりとして用いられている。しかし、ライフレビューにおいては、回想で「構造化」と「再評価」が含まれることが、高齢者の心理的な発達で重要な「自己統合」を導くために重要な条件といわれている。ライフレビューにおける音楽の有効性について実証するためには、単に音楽が回想を引き出すということだけではなく、音楽によって回想における「構造化」と「再評価」が促され、

さらに音楽による回想が精神的健康の向上につながるという一連のメカニズム過程を明らかにする必要がある。

「構造化」に必要な自伝的な回想や、「再評価」に必要な回想に対するポジティブな再評価を促すためには、「懐かしさ」が生じた状態へと誘導することが有効であると考えられる。このことより、音楽を用いることによって「懐かしさ」が生じた状態へと誘導されることによって、回想が影響を受け、自伝的な回想やポジティブな再評価が促される可能性があると考えられる。さらに、そのような回想がおこなわれることによって、精神的健康へも影響が生じるのではないかと考えられる。

本研究の目的は、音楽を手がかりとしたライフレビューの有効性について明らかにすることである。音楽と回想内容及び回想内容に対する評価との関係、さらに音楽によって引き出された回想内容及び回想内容への評価と高齢者の精神的健康との関係について明らかにするために、第2章から第6章で実証的な検討をおこなうこととする。

音楽によって「懐かしさ」が生じたときには、「構造化」をおこなう上で、まず必要な自伝的な回想が引き出されるのかを明らかにする必要がある。さらに、音楽により引き出された回想内容と、精神的健康との対応関係を検討する必要がある。そこで、第2章では、「懐かしさ」が生じる音楽と回想内容との関係を検討する。さらに回想法の短期的効果を明らかにするため、精神的健康を示す指標の中でも短期的な変動を示す気分を指標として、回想直後の気分と回想内容との関係について検討する。

回想においては、自伝的な回想が引き出された上、回想内容に対してポジティブな再評価が促されることが重要である。音楽によって「懐かしさ」が生じた場合に、回想のうち回想内容に対する評価に与える影響を検討する必要がある。と同時に、気分が受ける影響についても検討する必要がある。そこで、第3章では、音楽によって「懐かしさ」が生じた状態が、回想内容及び回想の評価、気分を与える影響について検討する。また、「懐かしさ」を生じさせる音楽の中でも、特に回想や気分に影響を与える音楽があるのかについて検討するため、印象の異なる音楽を用いた検討もおこなう。

ライフレビューにおける構造化では、幼児期から老年期に渡って回想をすることで、統合が促されると考えられている。そのため、個人に対して複数回に渡って、各発達段階の回想をおこなう。個人が繰り返し同様の手続きで、あらゆる時代の音楽を聴き、回想をおこなう。そこで、第4章では、「懐かしさ」を生じる音楽を用いて、個人に対して各発達段階の回想を促すという手続きによって検討をする。また、「懐かしさ」を

生じさせる音楽の中でも、どのような特徴をもつ音楽が再評価や気分ポジティブな関係をもつといえるのかを検討するため、音楽の印象や好みと回想内容に対する再評価及び高齢者の気分との関係について検討する。

ライフレビューを繰り返しおこなうことによって生じる心理的な効果には、個人差が認められるといわれている。しかし、なぜ、そのような個人差が認められるのかは明らかにされていない。回想では、評価が最も重要でいわれていることから、回想内容に対する評価の違いが心理的な効果に影響を与える可能性があるのではないかと考えられる。そこで、第5章では、「懐かしさ」を生じる音楽を用いた回想法を長期的におこない、精神的健康を示す指標の中でも長期的に変動すると考えられる指標（人生満足感など）の変化と回想内容の評価、及び精神的健康の短期的な変動を示す気分との関係について検討する。

第6章では、第2章から第5章までの結果をまとめ、音楽を用いたライフレビューの有効性について述べる。音楽によって「懐かしさ」が生じる状態へと誘導することで、回想が受ける影響、さらに精神的健康に与える影響について明らかにし、音楽を用いた高齢者の回想のメカニズムを提唱する。さらに、本研究の結果をまとめ、音楽の利用可能性や音楽を用いたライフレビューの手法の提案をおこない、臨床的な応用性について考察する。

【要約】

近年、高齢者を対象とした施設や医療機関では、高齢者の精神的な健康の維持・向上をめざして、様々な心理療法が行われるようになってきている。中でも、音楽療法は特に普及している方法の一つである。

高齢者の音楽療法では、高齢者にとって親しみ深い曲を用い、聴取や歌唱を通して回想を促し会話を進めていくという、音楽を手がかりとした回想法が広く実施されている。しかし、音楽は回想を促すために有効であるといわれているものの、音楽と回想及び高齢者の精神的健康との関係についてのメカニズムは明らかにされていないため、経験則による音楽の選択や手続きがとられているのが現状である。呈示された音楽や回想内容によっては、高齢者が心理的に不安定になる場合もあることから、音楽と回想される量や内容との関係や音楽による回想が精神的健康に与える影響について明らかにすることが大きな課題であるといえる。

第1章 音楽を用いた回想法の問題点と本研究の目的

本研究では、音楽を手がかりとした回想法の有効性を検討することを目的とした。音楽と回想との関係及び高齢者の精神的健康との関係について明らかにするために、第2章から第6章で実証的な検討をおこなった。

第2章では、「懐かしさ」を生起させる音楽によって引き出される回想内容、及び、回想内容と気分（精神的健康の短期的側面）との関係について検討する。

第3章では、「懐かしさ」を生起させる音楽が、回想内容に対する再評価と気分を与える影響について検討する。

第4章では、「懐かしさ」を生起させる音楽を用いたライフレビューを複数回実施し、「懐かしさ」音楽に対する主観的特徴（印象や好み）と回想内容に対する再評価及び高齢者の気分との関係について検討する。

第5章では、「懐かしさ」を生起させる音楽を用いたライフレビューを複数回実施し、回想内容に対する再評価と精神的健康の長期的側面との関係について検討する。

第6章では、第2章から第5章までの結果をまとめ、音楽を用いたライフレビューと精神的健康との関係性に関するメカニズムと臨床的応用性について考察する。

第2章 音楽と回想内容及び音楽を用いた回想法の短期的効果との関係に関する研究

音楽によって引き出される回想には、その音楽をよく聴いていた頃の生活風景や時代の様子、歌にまつわる思い出（歌った様子や聴いた状況）、自己体験など、多くの内容が引き出されることが、臨床現場では認められている。特に、高齢者にとって馴染みのある曲を用いたときには、多くの回想内容が発言されることも報告されている（高橋, 1996, 1997b）。

音楽が引き出す回想内容については、引き出された内容をカテゴリーによって捉えることで検討されている。音楽と自伝的な記憶との関係を検討した実証的な研究では、あらかじめ実験者が設定したカテゴリーによって分類が行なわれてきた。Wylie (1990)は、知人や知人ではない人、訪れた場所や訪れていない場所、個人的な出来事、歴史的な出来事、子供の頃の活動、大人になってからの活動、物質的なもの、という9つのカテゴリーを用い、歌 (songs)や物品 (objects)、歴史的出来事の概要 (historical summaries)、質問 (general questions)といった4つの刺激ごとの想起量を比較している。その結果、音楽(songs)は、大人になってからの活動を他の刺激よりも多く想起させることが示された。Martin and Metha (1997)は社会的な出来事と個人的な出来事という2つのカテゴリーを用い、複数の popular 音楽を刺激として呈示することによって、音楽ごとの想起量の比較を若者と高齢者でおこなっている。その結果、高齢者は自分が10代の頃に聴いた曲で、社会的な出来事を若者よりも多く想起することが示された。このように、音楽と自伝的な記憶との関係について検討した研究では、必ずしも自伝的な回想を音楽が引き出すという結果は得られていない。結果が一貫していない原因としては、次の2つの問題点が影響していると考えられる。

第一に、それぞれの研究で用いられているカテゴリーは、音楽や精神的健康との関係を考慮したものではないため、音楽を用いた回想法において回想内容を分類するために使用するカテゴリーとして適切ではない可能性があるという問題があげられる。音楽による回想内容を分類するために適切な音楽によって引き出された内容をカテゴリー分類し比較をおこなうためには、音楽や精神的健康との関係を考慮したカテゴリーを明らかにした上で比較をおこなう必要があると考えられる。

第二に、音楽の選択方法の問題があげられる。先行研究では、一般的に流行してい

た曲が用いられており、個人の聴取経験については検討されていなかった。Holbrook and Schindler (1991)は、現在よりも若いときに慣れ親しんだものや行為に対する好意的な感情・態度として、懐かしさが生じるとしている。個人が昔頻繁に聴いたり、好きだった曲を聴くことは、懐かしい状態へと誘導させるきっかけとなると考えられる。また、懐かしさが生起している状態は、自伝的な回想を引き出されていることも報告されている (Batcho, 1998)。このことから、個人が懐かしいと感じる曲を用いることで、自伝的な回想を引き出すことができるのではないかと考えられる。

回想法と精神的健康との関係を検討した先行研究では、精神的健康の指標として主観的な気分が用いられている。主観的な気分が改善することは、回想法の効果のひとつとされている (Edinberg, 1985)。しかし、回想法によって、ネガティブ感情が生起する可能性があることも指摘されている (Lewis & Butler, 1974)。Oliveria (1977)は、回想によってポジティブな経験の追体験をすることもあれば、トラブルについて思い出すこともあることを述べている。また、Kovach (1999)は、回想によって多くの場合ポジティブな気分を感じるが、罪悪感や不安、葛藤、抑鬱感を感じることもあることも指摘している。一概に、回想法をおこなうといっても、引き出される回想内容は多様であり、それに伴って気分は大きく影響を受けると考えられる。Hirsch and Mouratoglou (1999)は、子供の頃のことを思い出しているときには、抑鬱感がほとんど感じられていなかったと報告している。このことから、回想内容と気分に関連があると考えられる。

そこで、本研究では、音楽が自伝的な回想を引き出す刺激として有効なのかを検討するために、懐かしさを生起させる音楽を用いて、引き出された回想内容に基づいたカテゴリーを抽出し、その上で、カテゴリー間に含まれる内容数の比較をおこなう。さらに、各カテゴリーを引き出すための要因について明らかにするために、カテゴリーを規定している潜在要因についても検討することとする。また、カテゴリーと回想を行なった直後の気分(精神的健康の短期的側面)との関係性も検討することとした。

【目的】

懐かしさを生起させる音楽と回想内容との関係を明らかにするために、回想内容のカテゴリー分類とそのカテゴリーを規定する要因について検討する。また、回想内容と精神的健康の短期的な側面である主観的な気分との関係、を明らかにするために、回

想内容のカテゴリー（クラスター）ごとに回想前後の気分変化を比較する。

【方法】

実験参加者

個人病院のデイサービスを利用する高齢者 18 名（女性 15 名，男性 3 名）であった。年齢は 71 から 89 歳で平均年齢 79.2 歳であった。実験は，平成 14 年 11 月におこなった。参加者は，痴呆症状がみられず，発話や言語理解ができる者であった。2 回の実験を受けることが出来た 16 名（女性 13 名，男性 3 名；平均年齢 79.6 歳）を，最終的に分析の対象とした。

音楽刺激

使用した音楽刺激について，Table 2-1 に示す。

懐かしさ生起曲として，幼少期に聴いたと考えられる尋常小学校唱歌の中から，対象者が最も「懐かしい」と思う曲として選んだ 2 曲を用いた。曲を選ぶ際には，3 曲の題名と歌い出しを記したリストを参加者に呈示し，その中から「一番懐かしいと思う曲」1 曲を実験参加者本人が選んだ。この手続きを 2 回おこなったため，懐かしさ生起曲は計 2 曲であった。「懐かしさ」をあまり感じない曲（以下，統制曲）として，成人期に聴いたと考えられる曲を「高齢者のなじみの曲ベスト 20」（高橋，1997a）の中から実験者が選択した。1 回の実験で懐かしさ生起曲と統制曲を各 1 曲ずつ計 2 曲呈示した。実験は別の日で 2 回に分けておこなった。

Table2-1 使用した音楽刺激

	題名	出版年・発表年	備考(歌手名など)
懐かしさ生起曲	故郷	1917	尋常小学校唱歌 (6)
	紅葉	1911	尋常小学校唱歌 (2)
	ふゆのよる	1912	尋常小学校唱歌 (3)
	村の鍛冶屋	1912	尋常小学校唱歌 (4)
	村祭	1912	尋常小学校唱歌 (3)
	汽車	1912	尋常小学校唱歌 (3)
統制曲	北国の春	1977	千昌夫
	365 歩のマーチ	1968	水前寺清子

手続き

実験者が実験内容についての説明をし、実験参加に同意した人を施設内にある1室へ誘導した。実験を始める前に、口頭で実験参加への了承を確認した。参加への了承を得た後、ベースとなる気分評定に回答させ、統制曲を1曲呈示した。呈示後、「音楽を聴いている間に思い浮かんだこと」について、自由に話してもらった。話が終わり次第、気分評定を行なった。次に、懐かしさ生起曲1曲の選定を参加者が行ない、その曲を呈示した。その後は、統制曲の呈示後と同様の手続きをとった。以上の手順で一人に対して2日にわけて2回実験を行なった。

質問紙

主観的感情を測定するための気分評定を使用した。多面的気分尺度（寺崎・古賀・岸本, 1992）と一般感情尺度（小川・門地・菊池・鈴木, 2000）を参考に、“憂うつ感”、“快活感”、“リラックス感”、“親和感”を示す各2項目計8項目を用いた。主観反応は7件法でおこない、全くない1から非常にある7とした。評定は質問紙を実験参加者に見せた状態で、各項目に対し、実験者が項目を読み上げ、実験参加者がそれに答えるという方法で行なった。

分析

分析には、初発の発言内容と全発言内容、気分の変化量を用いた。

発言内容を分類するカテゴリーの抽出と分類

実験者の反応による影響や、思い出されたことが次の想起の手がかりとなることを避けるため、初発発言を分類の対象とした。初発発言を、KJ法（川喜田, 1967）の手続きに基づき19名が分類した。年齢は21歳から59歳（平均年齢28.5歳、標準偏差11.19）であった。19名は心理学を専攻する大学院生や会社員、教師、主婦など様々な職業に従事する者であった。実験者の恣意が含まれないように評定者は実験者以外とし、さらに、評定者の中でも特定の個人の恣意を含まない分類を行なうため、分類者の資質が多様であるように考慮した。各発言の類似性は、同一のカテゴリーに分類した分類者の数とした。類似性を反転した値を距離行列として用い、最遠近法によるクラスター分析をおこない、カテゴリーについて検討した。抽出されたクラスターを基

に、クラスターに含まれる内容数の比較をクラスター間と、懐かしさ喚起曲と統制曲間で比較した。

カテゴリーを規定する潜在要因の抽出 一次元による解釈

クラスター（カテゴリー）を規定する潜在要因について検討するため、距離行列をもとに多次元尺度法もおこない、発言内容の空間的な配置を試みた。クラスターの空間的な配置と、発言内容の配置により、次元を解釈した。

カテゴリーごとの気分変化

気分評定での評定値をもとに、“憂うつ感”、“快活感”、“リラックス感”、“親和感”を示す項目の平均値を算出し、気分因子得点とした。音楽聴取後の因子得点から聴取後の因子得点を引いた値を変化量とした。参加者の気分の変化がクラスターごとに認められていたのかを調べるため、クラスターごとに分類された発言をした参加者の気分変化量を用いて、1サンプルの t 検定を行なった。気分の変化が、発言内容の違いによるものなのか、発言数の量なのかを調べるために、全発言数を参加者ごとにカウントし、全発言数の平均値を、クラスターごとで算出した。

【結果】

発言内容を分類するカテゴリーの抽出と分類

参加者から得られた76の発言をもとにクラスター分析を行なった結果、1つの発言を除く75の発言が5つのクラスターに分類された。第1クラスターは、例えば人生の出来事や経験、幼少期の思い出、といったような生い立ちや過去の自分の体験に関する記憶で、であった。第2クラスターは、歌のテーマ、例えば自動車に関する思い出といったような、歌のテーマであるものに関する記憶であった。第3クラスターは、例えば村祭りの状況といったような、歌のテーマである出来事の記憶であった。第4クラスターは「いい曲である」「懐かしい」といったようなことや歌手の名前など、音楽の印象や気分・歌手のことであった。第5クラスターは思い浮かんだことがあるかの質問に「ない」と答えるといったような、問いに対する返事、であった。Table 2-2に、各クラスターに含まれた内容数の割合を音楽別に示している。Table 2-3に、各発言内容の初発言の振り分けと全発言数の平均を示している。

Table 2-2 音楽別の各クラスターに含まれた内容数の割合(%)

	懐かしさ生起曲	統制曲
生い立ちや自分の体験に関する記憶	43.6	25.0
歌のテーマであるものに関する記憶	20.5	0.0
歌のテーマである出来事の記憶	12.8	0.0
音楽の印象や気分・歌手のこと	15.4	55.6
問いに対する返事	7.7	19.4

Table 2-3 各発言内容の初発言の振り分けと全発言数の平均

	初発言の振り分け	全発言数平均
生い立ちや自分の体験に関する記憶	25	9.0
歌のテーマであるものの記憶	6	11.8
歌のテーマである出来事の記憶	5	9.2
音楽の印象や気分	23	6.7
問いに対する返事	10	1.9

注) 歌のテーマである物に関する記憶とは、歌のテーマになっている物、例えばもみじや汽車に関する思い出をさす。歌のテーマである出来事の記憶とは、歌のテーマになっているイベント例えば村祭りに関する思い出をさす。

カテゴリーを規定する潜在要因の抽出と一次元による解釈

Figure 2-1 に多次元尺度法をおこなった結果、2次元の解釈が妥当であるとみなされた。Young Stress(formula 1) による Stress 値は.283 で、Kruskal Stress (formula 1)による Stress 値は.227 であった。各発言内容を空間配置した結果を Figure 1 に示す。

各次元とクラスターが配置された場所とクラスターに含まれる発言内容をみたと、Figure 2-1 の配置された内容のうち、上の方に配置された内容ほど音楽に関する発言や音楽にまつわる内容が多く、次元1は音楽に関する感想や音楽にまつわる思い出の有無などといった音楽への関心の程度の強さが示されていると解釈された。また、Figure 2-1 に配置された内容のうち、右の方へ配置された内容ほど自分の気持ちを含んだ内容や自分自身が関わった経験が多く、次元2は内容がどの程度自分と関連している内容かといった自己との関連の強さを示していると考えられた。これらのこ

とより、次元1は「聴取した音楽に対する関心度」、次元2は「発言内容の自己関連度」と解釈された。

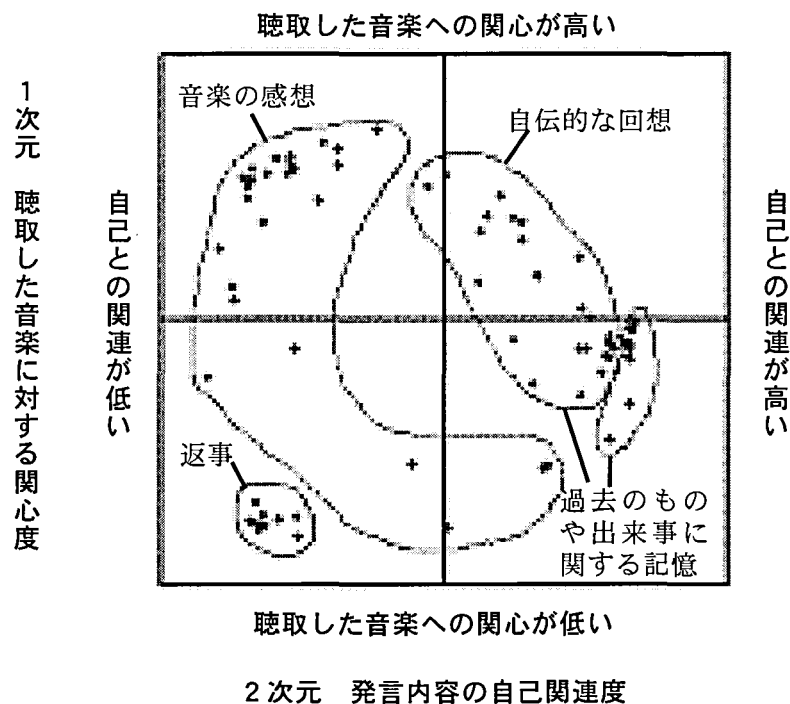


Figure 2-1 クラスターの空間的配置と次元

カテゴリーごとの気分変化

Table 2-4 に各発言カテゴリーにおける気分の変化量を示している。

気分の変化が有意であったのは、第1クラスターの自伝的な内容と第2クラスターのテーマである物について、第4クラスターの印象や気分・歌手についての内容を語った場合においてであった。自伝的内容の発言では、リラックス感と親和感、快活感が、音楽聴取前より発言後で有意に高まっていた($t_s(24)=3.36\sim 4.47, p<.05$)。物についての発言では、親和感が音楽聴取前より発言後で有意に高まっていた($t_s(5)=5.48, p<.05$)。印象についての発言では、快活感と親和感が音楽聴取前より発言後で有意に高まっていた($t_s(22)= 4.33\sim 4.38, p<.05$)。他の発言内容では、いずれの気分の変化も有意ではなかった。

Table 2-4 各発言内容における気分の変化量

	リラックス感	親和感	快活感	憂うつ感
生い立ちや自分の体験に関する記憶	1.1*	1.9*	1.0*	0.0
歌のテーマである物の記憶	1.1	2.0*	0.8	0.2
歌のテーマである出来事の記憶	0.0	0.9	0.3	-0.8
音楽の印象や気分	0.4	1.3*	1.0*	-0.5
問いに対する返事	0.4	0.5	0.1	-0.7

* $p < .05$

【考察】

本研究の目的は、音楽を刺激として用い、語られた内容と気分との関連について明らかにすることであった。まず、音楽によって語られる内容の分類と次元について検討した。その結果、音楽聴取後に発言される内容から5つのクラスターが抽出されることが分かった。生い立ちや過去の自分の体験に関する記憶、歌のテーマである物に関する記憶、歌のテーマである出来事の記憶、音楽の印象や気分・歌手のこと、問いに対する返事、という5つの内容に分類することができることが分かった。

懐かしさが異なる音楽では、懐かしさ生起曲は自伝的な内容、統制曲は音楽の印象や気分を最も多く発言することも分かった。また、発言内容を次元で捉えると、次元1は「音楽への関心度」、次元2は「発言内容の自己関連度」と解釈されることが分かった。音楽への関心度が高く発言内容が自己と関連しているほど、自伝的な回想が引き出されることが分かった。

次に、発言前後の気分の変化との関係について検討した。その結果、自伝的な内容の発言をするとリラックス感や親和感、快活感といったポジティブな感情が高まることが分かった。

音楽と自伝的な回想との関係

ライフレビューでは、自分自身のことを語る必要があることから、自伝的な内容が重要であると言える。今回示された5つのクラスターのうち、第1クラスターで示されたようなおいたちや自分の体験を語った内容であるといえる。クラスターと次元の結果から、おいたちや自分の体験は、音楽の関心が高く、発言する内容が自己と強く関連しているところへと位置していた。このことから、対象者自身が音楽へ関心が高く、

自己に強く関係しているような内容が引き出されたときに自分についての回想を多く促されるといえる。

これまで自伝的な回想を音楽が引き出すことは経験的に言われていたものの、ほとんど実証はされてこなかった。先行研究では、発言された内容が自分についてのことか社会的なことについてかといった点や (Martin & Metha, 1997)、自分もしくは他者のことなのか、見たものなのか実際の行動なのかなどといった点 (Wylie, 1990) からカテゴリーが決められ、分類が行なわれていた。これらは、自分が経験したことか否ということが考慮されていると考えられることから、本研究の多次元尺度法によって示された次元のうちの自己関連度を反映したカテゴリーであると考えられる。しかし、今回示されたような音楽への関心の高さについて、先行研究で用いられていたカテゴリーでは反映していなかった可能性がある。音楽によって語られる内容を検討する場合には、自己に関連している程度だけではなく、音楽への関心の程度も考慮したカテゴリーによって、分類をする必要があると考えられる。

音楽を回想法に用いる場合には、音楽に対する態度や発言内容の自己関連は重要な要因であるといえる。音楽という刺激を使って、回想をおこなう際には、音楽に対する主観的な評価との関係、及び、回想内容と自分との関係のどちらも、回想の過程に影響を与えているといえる。今回示されたカテゴリーと次元の関係をふまえると、音楽と回想による影響のどちらもカテゴリーに反映されているといえる。このことより、音楽を用いた回想における回想内容のカテゴリー分類のためには、今回示されたカテゴリーは、普遍的なものではないかと考えられる。

本研究で抽出された5つのカテゴリーは、自伝的な回想において重要である自分の経験であるということが反映されているとともに、音楽と自己との関係性についても反映したものである。従来用いられてきたカテゴリーと比べ、音楽による影響を受けた内容を示しているといえ、音楽という刺激を用いたときに引き出される回想内容について検討するために、有効なカテゴリーであると考えられる。

本研究では、音楽による回想内容を検討した結果、懐かしさを生起させる曲が自伝的な内容が多く引き出しており、ライフレビューの過程での構造化において必要な自伝的な回想を引き出す刺激として音楽が有効であることが示されたといえる。先行研究 (e. g., Wylie, 1990) で用いられていた流行歌やカントリーは、聴いたことがあったとしても聴取頻度などに個人差があり、懐かしさの生起には個人によって異なって

いたために、自分に関する記憶を引き出すことができなかった可能性がある。今回用いた懐かしさを生起させる曲は、実験参加者本人が懐かしさを感じる曲として選択した曲であった。このことから、過去に聴取したことがある曲でも、懐かしさを生起させる曲が、自伝的な回想を引き出すために有効であると考えられる。

音楽によって引き出される発言内容と気分変化との関係

回想法の主な効果の一つに、気分の改善があげられている (Edinberg, 1985)。本研究では、自伝的な回想がポジティブ感情を増加させることが示された。自分に関する内容と歌のテーマについての内容との発言数が同程度であったことから、発言前後の気分変化は内容による影響であると考えられる。このことから、発言数に関わらず、過去の自分について他者に語ることでよりポジティブ感情を生起させると考えられる。音楽による回想法では、過去のことに關しての発言を増加させることに重点が置かれており、内容については言及されてこなかった。しかし、本研究の結果から、音楽を用いた回想法において、気分の改善を目的にするときは、懐かしさを生起させる音楽で自伝的な回想を引き出すというアプローチをおこなうことが重要であるといえる。

【要約】

本章の目的は、懐かしさを生起させる音楽と回想内容との関係を明らかにすることと、精神的健康の短期的な側面である主観的気分との関係について明らかにすることであった。

高齢者 16 名に対して、懐かしさを生起させる曲又は統制曲を聴かせ、聴取中に思い浮かんだことについて自由に発言させた。分析の結果、音楽に対する関心が高く、発言した内容が自己と関連が強いときに自伝的な回想が多く引き出されていたことが示された。また、懐かしさを生起させる曲では自伝的な内容が、統制曲では音楽の印象や気分・歌手に関する内容が、最も多く引き出されていた。さらに、音楽により自伝的な回想が引き出されたときには、ポジティブ気分が向上することが示された。

第3章 音楽と回想内容に対する評価との関係及び音楽を用いた回想法の短期的効果に関する研究

ライフレビューの過程においては、回想内容に対する評価が最も重要であるといわれている (Haight & Burnside, 1993). 野村・橋本 (2001) によると、回想している際にポジティブな感情や認知が伴うと、人生満足感と自尊感情が高く抑うつが低くなることが分かっている。それに対して、回想する頻度が多く回想している際にネガティブな感情や認知が伴うと、人生満足感や自尊感情が低く抑うつが高くなることも示されている。また、経験した当時よりも回想時の方がよりポジティブな評価をしているというポジティブな再評価の傾向が強いほど、人生満足度が高くなることが示されている。つまり、高齢者の精神的健康を向上させるために重要なのは、回想内容に対するポジティブな再評価であるといえる。

回想内容へのポジティブな評価には、懐かしさが関係していると考えられる。偶発想起に関する研究では、過去についての想起を行った際に懐かしいと感じている者は感じていない者よりも、気分状態がポジティブであり、想起した内容に対してポジティブな評価をしていることが明らかにされている(多田, 1998)。先行研究から、懐かしさを感じると、ポジティブな感情が喚起し、自伝的記憶が多く想起され、回想内容へのポジティブな評価が促されると考えられる。懐かしさが生じることで、回想の過程でのポジティブな再評価が促されると考えられる。

音楽を用いた回想法では、対象者が過去に聴いたことのある音楽を用いると、回想が促され過去の体験や出来事に関する会話が引き出されることや、引き出された会話によって他者とのコミュニケーションが増すことが示されている (師井, 1999; 高橋, 1996; Wylie, 1990)。これらの研究においては、音楽と回想量との関係に着目したものがほとんどであり、音楽によって引き出された回想内容への評価については検討されてこなかった。また、臨床で用いられる音楽は、対象者が過去に聴いたことがあり、馴染みがあるという理由で選ばれることが一般的であり、懐かしさを感じるということについて考慮されているわけではなかった。懐かしさを生起させる音楽を用いることによって、回想内容へポジティブな評価を促せる可能性があるのではないかと考えられる。

そこで、本研究では、懐かしさを生起させる音楽を聴くことによって、自伝的な回

想と回想内容への再評価にどのような影響が認められるのかを検討することとした。また、音楽を用いた回想法の心理療法としての有効性についても検討するため、音楽による回想が精神的健康の短期的側面である気分へ与える影響についても検討することとする。

【目的】

懐かしさを生起させる音楽が、自伝的な回想内容に対する再評価に与える影響について明らかにすることと、懐かしさを生起させる音楽が気分を与える影響について明らかにすることを目的とする。

なお、実験において認められる気分反応が、音楽の印象による影響であるのか、音楽によって生起する懐かしさの影響であるのかを確認するため、印象の異なる音楽を用いて比較検討することにした。

【方法】

実験参加者

医療施設に併設するデイサービスを利用する高齢者 18 名（女性 15 名，男性 3 名；平均年齢 79.2 歳）であった。実験は，平成 14 年 11 月に実施した。参加者は痴呆症状がみられず，65 歳以上で，発話や言語理解について障害のない者であった。最終的に分析の対象としたのは，2 回の実験を受けた 15 名（女性 12 名，男性 3 名）であった。

実験回数，時間，実施場所

同一対象者に 2 条件での実験をおこなうために，一人の参加者につき 3 週間のうちに計 2 回実験を行った。1 回の実験時間は約 30 分であった。実験を実施した場所は施設内の一室であった。

装置

音楽は，MD/CD ステレオラジオカセットレコーダー（aiwa 製，CSD-MD1）によって呈示した。呈示音圧については，呈示の際に聞こえやすい音の大きさかという確認を行ったため，個人によって呈示音圧は異なった。呈示音圧は，等価騒音レベルで約 65～75dB (A) の範囲であった。音声はデジタルメモリレコーダー（TOSHIBA 製，

DMR-1800V/900V)を用いて、音楽呈示中とその後の発話が終了するまでを記録した。実験終了後、デジタルメモリレコーダー(同上)からパーソナルコンピュータにとりこみ音声ファイルとしてハードディスクに保存した。

音楽刺激

実験に使用した曲を Table 3-1 に示している。懐かしさを感じる曲(以下、懐かしさ生起曲)として、幼少期に聴いたと考えられる尋常小学校唱歌の中から、対象者が最も「懐かしい」と思う曲として選んだ曲を用いた。曲を選ぶ際には、3曲の題名と歌い出しを記したリストを参加者に呈示し、その中から「一番懐かしいと思う曲」1曲を実験参加者本人が選んだ。懐かしさをあまり感じない曲(以下、統制曲)として、成人期に聴いたと考えられる曲を「高齢者のなじみの曲ベスト20」(高橋, 1997)の中から実験者が選択した。感情反応への音楽の印象による影響を確認するため、テンポが遅くゆったりとした静かな印象の音楽(Slow 音楽)とテンポが早くにぎやかで明るい印象の音楽(Fast 音楽)で、それぞれ懐かしさ生起曲3曲(呈示するのはうち1曲)統制曲1曲を用いた。実験では、ゆったりとした静かな印象の音楽を聴く条件(Slow 条件)と、にぎやかで明るい音楽を聴く条件(Fast 条件)、各条件で懐かしさ生起曲1曲と統制曲1曲の計2曲を呈示した。

Table 3-1 使用した音楽

	Slow 条件(平均J = 85)		Fast 条件(平均J = 106)	
	題名	出版・発売年	題名	出版・発売年
懐かしさ生起曲	故郷	大正6年	村の鍛冶屋	大正元年
	紅葉	明治44年	村祭	明治45年
	ふゆのよる	明治45年	汽車	明治45年
統制曲	北国の春	昭和52年	365歩のマーチ	昭和43年

質問紙

主観的感情を測定するための気分評定を使用した。項目は、多面的感情状態尺度(寺崎他, 1992)と一般感情尺度(小川他, 2000)を参考に、“憂うつ感”を示す「沈んだ」「動揺した」，“快活感”を示す「活気のある」「元気に満ちた」，“リラックス感”を示す「穏やかな」「のんびりした」，“親和感”を示す「いとおいしい」「うっとりした」の

計 8 項目を用い、リッカート法 7 件法(線上に 7 つのポイントを記した)で構成した。評定は質問紙を実験参加者に見せた状態で、各項目に対し、実験者が項目を読み上げ、実験参加者がそれに答えるという方法でおこなった。

手続き

実験室に入室後、実験の流れの説明を行った。実験の内容に対して了承を得た後、ベースとなる気分評定をおこない、統制曲の呈示を行った。呈示後、「音楽を聴いている間に思い浮かんだこと」について、自由に話してもらった。話が終わり次第、気分評定をおこなった。次に懐かしい曲の選定を実験参加者がおこない、その選定された曲を懐かしさ生起曲として呈示した。呈示後は、統制曲の呈示後と同様の手続きをとった。以上の手順で一人に対して 2 回 (Slow 条件, Fast 条件) 実験をおこなった。

測定指標

自伝的回想の量

音楽聴取後の発話のうち、実験参加者が自発的に発話したと思われる部分を抜粋し、それぞれを、第 2 章で示されたカテゴリーを参考に、自伝的回想(過去自分が経験した出来事、生活の様子、見た風景など)、感情的な言葉(胸にしみる、元気になる、さみしいなど)、歌に関する事柄(歌手の名前、コーラスがいい、リズムがいいなど)の 3 つに分類をした。このうち、自伝的回想に分類されたものを回想量とした。

再評価

各回想内容に示される文章をもとに、3 名の評定者が、体験時の評価、現在の評価について 7 件法(非常にポジティブ 7 ~非常にネガティブ 1 で評定)で評定し、値から体験時と現在の評価の分類を行った。評価値の平均値が 5.0 以上 7.0 未満ものをポジティブ、3.0 以上 5.0 未満のものをニュートラル、1.0 以上 3.0 未満のものをネガティブとした。体験時と現在の分類をもとに、内容ごとに再評価の分類を行った。再評価の分類は、ポジティブ再評価、ネガティブ再評価、ポジティブ評価、ニュートラル評価、ネガティブ評価の 5 つとした。ポジティブ再評価は体験時よりも現在の評価の方がポジティブな評価がされた内容、ネガティブに再評価は体験時よりも現在の評価の方がネガティブな評価がされた内容、ポジティブ評価、ニュートラル評価、ネガテ

イブ評価は体験時も現在も同じポジティブな評価，ニュートラルな評価，ネガティブな評価がされた内容とした．再評価の分析には，回想された内容のうちの再評価の割合（分類された再評価の数を参加者ごとの回想数で割った値）を用いた．

主観的気分

気分評定での評定値をもとに，“憂うつ感”，“快活感”，“リラックス感”，“親和感”を示す項目の平均値を，各因子得点とした．音楽聴取後の因子得点からベースの因子得点を引いた差分値を算出した．

【結果】

自伝的回想の量

Figure 3-1 に回想量の平均を示している．音楽の印象（Slow・Fast）×懐かしさ（統制曲・懐かしさ生起曲）の2要因の分散分析を行った結果，音楽の印象の主効果に有意な傾向（ $F(1, 14)=3.72, p=.07$ ），懐かしさに有意な差（ $F(1, 14)=3.43, p<.01$ ）が認められた．このことから，ゆったりした静かな音楽の方がにぎやかで明るい音楽よりも回想量が多くなる傾向があり，「懐かしさ」を感じない音楽よりも「懐かしさを生起させる音楽を聴いたときの方が，回想量が多いことが分かった．

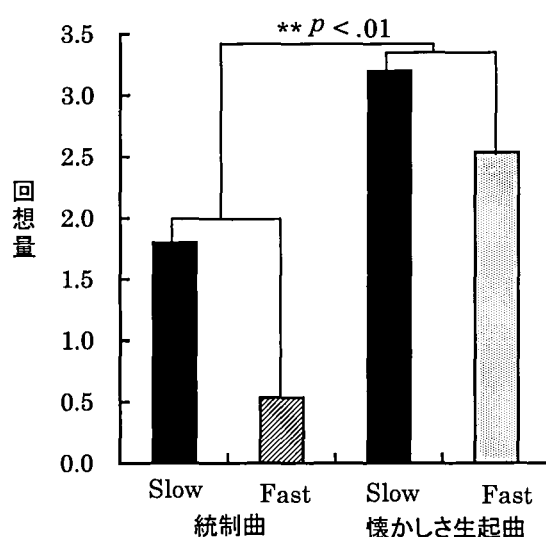


Figure3-1 音楽聴取後の自伝的回想の量

自伝的回想内容に対する再評価

Table 3-2 に回想に対する再評価の割合を群ごとに示している。再評価の割合の値をもとに Kruskal Wallis 検定を行った。その結果、ポジティブに再評価された内容において、有意差が認められた ($H=10.81, p<.05$)。このことより、音楽を聴取したときの回想のうち、ポジティブに再評価された回想が最も多いのは、「懐かしさを生起させる音楽、かつ、ゆったりとして静かな音楽、を聴取したときであることが分かった。ネガティブに再評価、ポジティブのまま、ニュートラルのまま、ネガティブのままの再評価では有意差が認められなかった ($H=1.83\sim 4.42, n.s.$)。

Table 3-2 自伝的な回想内容に対する評価の割合

	Slow 条件		Fast 条件	
	統制曲	懐かしさ喚起曲	統制曲	懐かしさ喚起曲
ポジティブ再評価	15.0	40.0	5.1	20.8
ネガティブ再評価	0.0	5.4	0.0	7.7
ポジティブ評価	34.2	22.3	54.2	62.8
ニュートラル評価	47.7	24.2	25.0	39.7
ネガティブ評価	3.1	8.1	0.0	0.0

(%)

主観的気分

Figure 3-2 に快活感, Figure 3-3 に親和感, Figure 3-4 にリラックス感, Figure 3-5 に憂うつ感の差分値の平均を示している。音楽の印象 (Slow・Fast) × 懐かしさ (統制曲・懐かしさ生起曲) の2要因の分散分析を行った結果、快活感において、懐かしさの主効果 ($F(1, 14)=8.84, p<.05$) が認められた。リラックス感, 親和感, 憂うつ感では、いずれの要因においても有意差は認められなかった ($F_s(1, 14)=0.30\sim 2.32, n.s.$)。このことから、快活感は、音楽の印象の影響よりも「懐かしさ」の影響を強く受けており、懐かしさを生起させる音楽を聴いた場合には、聴取後に快活感が高まることが分かった。

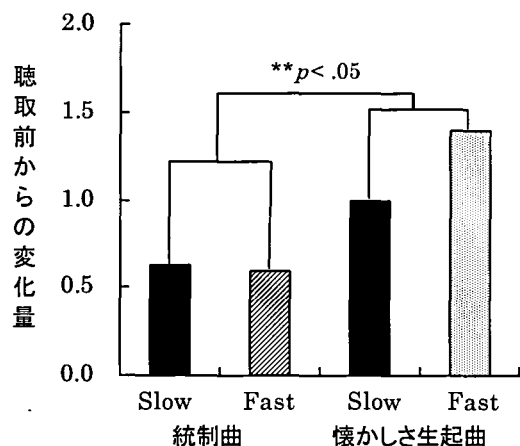


Figure3-1 回想前後の快活感の変化

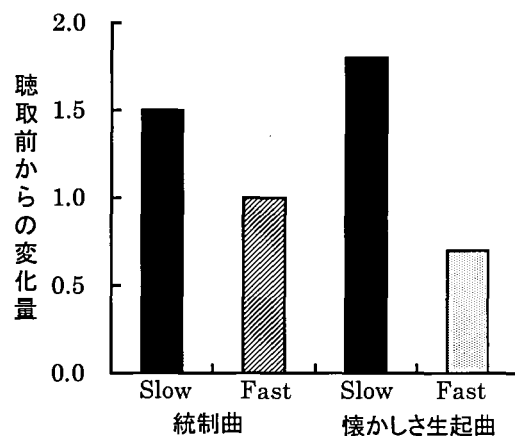


Figure3-2 回想前後の親和感の変化

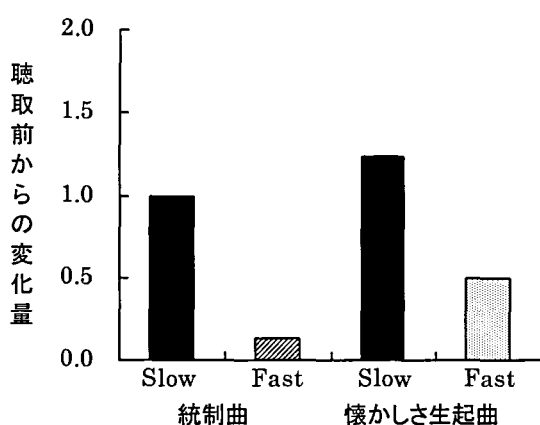


Figure3-3 回想前後のリラックス感の変化

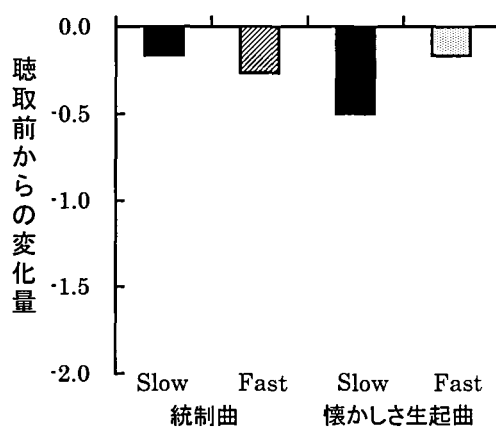


Figure3-4 回想前後の憂うつ感の変化

【考察】

本研究では、懐かしさを感じる音楽を聴くことによって、感情状態や自伝的な回想の量、回想内容への再評価にどのような影響が認められるのかについての検討を行った。その結果、懐かしさを生起させる音楽を聴いたときには、自伝的記憶を多く回想されていること、さらに、懐かしさを生起させる音楽の中でも、ゆったりと静かな曲を聴いたときには回想内容をポジティブに再評価していることが分かった。また、懐かしさを生起させる音楽を用いた回想では、主観的には快活感が向上することが分かった。

懐かしさを生起させる音楽と自伝的回想及び再評価との関係

過去に聴いた音楽の中でも、懐かしさを感じる音楽を用いた方が自伝的な回想を多く引き出せることが分かった。また、懐かしさを感じる音楽の中でも、ゆったりした静かな音楽でポジティブな再評価が行われた内容が多かった。回想量には音楽の印象による差は認められなかったことから、同程度の量を回想していても、回想内容への再評価の多さは音楽の印象によって異なるといえる。回想内容の評価過程に、音楽の印象が影響を与えていると考えられ、体験した当時の評価よりも現在の評価の方がポジティブな評価であるといったポジティブな再評価をおこなう際には、過去に聴いたことのある音楽の中でも、にぎやかで明るい音楽を用いるのではなく、ゆったり静かな音楽を用いることが望ましいと考えられる。

回想法では、再評価に深く関連すると考えられる人生における問題の解決や自己受容には、セラピストの共感的で支持的な態度が影響を与える（奥村, 1998）と言われている。再評価にはセラピストの言動が影響を与えると考えられており、臨床をおこなう上での留意点もセラピスト側の態度を指摘したものが多い（野村, 1998; 野村・黒川, 1992）。しかし、本研究の結果により、回想法に用いる音楽の印象も再評価に影響を与え得ることが示された。回想内容への再評価を促すためには、過去に親しみのある刺激であればよいのではなく、刺激の持つ特徴にも考慮する必要があることが分かった。本研究の結果より、再評価を促す刺激としては、懐かしさを生起させる音楽でかつ、ゆったり静かな印象を与える音楽がふさわしいといえる。これらのことから、自伝的な回想及びポジティブな再評価を含んだライフレビューをおこなうためには、懐かしさを生起させる音楽の中でも、ゆったりとした静かな印象をもつ音楽を使用することが有効であるといえる。高齢者においては、懐かしさを生起させる曲の印象といった主観的評価が、回想内容に対する再評価に影響を与える可能性があることが本章の結果により示されたといえる。

ゆったりした静かな印象の曲はにぎやかで明るい音楽に比べて、テンポが遅かった。このゆったり静かな印象の曲の方が、ポジティブな再評価を促す可能性が示された理由としては、テンポの遅さが回想の評価といった認知的処理に影響を与えたということが考えられる。人は加齢に伴って認知的な処理スピードが遅延し、それに伴って自発的なテンポ(spontaneous tempo)も遅くなるといわれている(Baudouin, Vanneste & Isingrini, 2004)。この知見に従うと、高齢者の認知的な処理スピードは若者に比べ

て遅いため、それに伴って自発的なテンポもゆっくりとなると考えられる。本章でゆったり静かな印象の曲はテンポがゆっくりであったため、高齢者の自発的なテンポと同調しやすかったと考えられる。回想の際に再評価を促す際には、認知的な処理スピードに伴う自発的なテンポの合うような、テンポの遅い曲を用いることが適している可能性が考えられる。

懐かしさを生起させる音楽が気分反応に及ぼす影響

従来の研究では、音楽を聴取するときの感情反応は、音楽の印象が感情反応を規定する要因であると考えられてきた（谷口, 1995）。本研究では、にぎやかで明るい音楽とゆったり静かな音楽を用いて、印象の違いによる気分への影響について検討した。従来の知見から考えると、にぎやかで明るい印象の音楽は快活感のような活動的なポジティブ気分が誘導され、ゆったりとした静かな音楽はリラックス感のような非活動的なポジティブ気分が誘導されると予測された。しかし、本研究の結果では、にぎやかで明るい音楽とゆったりと静かな音楽のいずれにおいても、音楽によって懐かしさが生起されているときには快活感といった活動的なポジティブ感情が喚起していることが示された。音楽の印象が異なっても、懐かしさが喚起されていることで、感情反応は類似したものになったのである。これは、大学生を対象に検討した知見（小林・岩永・生和, 2002）と一致した結果であった。音楽を聴くことによって懐かしさを感じた場合には、音楽の印象に関係なく活動的なポジティブ気分が誘導されるといえる。従来の研究では、聴取経験を統制するために、実験参加者が初めて聴く曲が用いられることが多かった。本研究の結果より、過去聴いたことがあり親しんだ楽曲を用いた場合には、音楽によって生起する懐かしいという状態が、楽曲の印象による気分誘導のプロセスに影響を与え、懐かしさによってポジティブ気分が誘導される可能性があるといえる。これらのことから、ポジティブな気分の向上を促すためには、懐かしさを生起させる音楽が有効であると考えられ、精神的健康の短期的側面にアプローチするためには、懐かしさを生起させる音楽を用いた回想法が有効であるといえる。

【要約】

本章では、懐かしさを感じる音楽が、自伝的な回想内容に対する再評価及び気分を与える影響について明らかにすることを目的とした検討をおこなった。

高齢者 15 名に対して、懐かしさを感じる幼少期に聴いた楽曲と懐かしさを感じない成人期に聴いた楽曲をそれぞれ 2 曲ずつ（ゆったりした静かな印象の曲 1 曲と賑やかで明るい曲 1 曲）を聴取させ、音楽聴取後に思い浮かんだことについて自由に発言させた。音楽聴取前と回想後で主観的気分の測定を行った。分析の結果、懐かしさを生起させる音楽では、自伝的な回想が多く引き出されていること、さらに、音楽の中でもゆったりした静かな印象の音楽では、回想した内容に対して再評価が多くなされることが示された。さらに、懐かしさを生起させる音楽を用いた場合に、回想前後でポジティブ感情が高まることが示された。

第4章 音楽の主観的特徴と回想内容の評価との関係及び音楽を用いた回想法の短期的効果に関する研究

従来、音楽の印象や好みなどの主観的な評価は、感情状態に大きな影響を与えると
いわれてきた (Scalterri, 1984; 谷口, 1995; 諸木・岩永, 1996; 伊藤・岩永, 2001;
Knight & Rickard, 2001). 第3章では、実験者が設定したゆったりした静かな印象
の音楽によってポジティブな再評価が促されていたことから、本人の音楽に対する主
観的な評価は感情喚起のみではなく、音楽をきっかけとした回想にも影響すると考え
られる。ライフレビューに有効な音楽の特徴を明らかにするためには、音楽の主観的
な特徴と回想との関係について、さらに検討する必要があると考えられる。

また、主観的な特徴の中でも特に音楽に対する好みは、感情反応を引き起こすため
に重要な媒介要因であるといわれている (岩永, 1999). ただし、好きな音楽といっても、
音楽には歌詞やメロディー、歌手の声などの要素が含まれており、好まれる要素は様々
である (加藤, 1998). ライフレビューに音楽を用いる場合に、個人が音楽のどの要素
を好んでいることが回想に影響するのかが明らかになれば、ライフレビューでの応用
の際に、適切な音楽をより選択しやすくなると考えられる。以上のことから、ライフ
レビューにおける音楽の有効性を示すためには、懐かしさを生起させる音楽の中でも、
音楽の印象と好み (本人が特に好きであると思う要素) といった主観的な評価の特徴
が回想における再評価とどのような関係をもつのかを明らかにする必要があると考え
られる。

回想内容がポジティブであるかネガティブであるかといった回想内容の感情価は、
鬱状態に影響を与えるとされている (Fry, 1991). 回想で重要な再評価にも、感情
的な評価が含まれており、ポジティブな再評価やネガティブな評価などといった再評
価の違いによって、気分が影響を受けると考えられる。これらのことから、音楽を用
いた回想を行なう際には、音楽の印象の違い及び回想内容に対する再評価の違いが気
分に影響すると考えられる。音楽を用いたライフレビューの有効性を示すためには、
音楽の印象価と気分との関係、及び回想内容の再評価の感情価と気分との関係につ
いて検討をおこなう必要がある。また、音楽が回想に影響する可能性も考慮し、音楽の
印象価と再評価の特徴との関係についても検討する必要があると考えられる。

回想における回想内容の評価には、回想内容に対する再理解や意味付けをおこなう
こと (Silver, 1995), ネガティブな体験に対してポジティブな再評価をおこなうこと

(野村・橋本, 2001)をおこなうことなどが含まれると考えられる。回想法を提唱した Butler (1963)は、高齢者の回想を「自己の人生を振り返り、未解決の葛藤の解決を促す自然で普遍的な心的過程」とし、また、老年期の心理社会的課題について述べた Erikson (1950)は老年期には過去の受容が重要であるとしている。これらのことを受けて、第2章と第3章においては、野村・橋本 (2001)を参考にし、評価の中でも体験に対する再評価に着目した検討をおこなった。King and Miner (2000)は、人生の否定的体験が自分に与えたポジティブな影響に気づき、自分のライフストーリーにとりこむことによって、心身の健康が向上することを明らかにしており、自分に対するポジティブな影響への気づきが回想後の心理状態へポジティブな影響を与えることを示している。現在の自分に対する影響について気づくことは、過去と今現在の自分との連続性に気づいていることにもつながると考えられ、自己統合に重要であると考えられる。さらに、このような気づきによって、過去の経験を再度ポジティブに評価しなおし、ポジティブな再評価が促されるとも考えられる。このように、再評価とポジティブな影響への気づきは、関係していると考えられる。評価過程の特徴を検討するためには、回想内容に対する再評価とポジティブな影響への気づきとの関係についても検討をおこなう必要があると考えられる。

ライフレビューをおこなう際には、評価とともに構造化することが重要であるといわれている (Haight & Burnside, 1993)。構造化には、人生をまとめ、統合していくために、個人が幼少期から老年期までの発達段階を含んだ回想をおこなう必要がある。各発達段階を含む回想を促すためには、同一の個人に対して幼児期から老年期に聴いたことのある音楽を用いて回想を引き出す手続きを用いる必要がある。そのためには、あらゆる発達段階の回想を引き出すためには、複数回の測定をおこなう必要がある。

【目的】

音楽の印象や好みといった音楽に対する主観的評価と再評価の感情価との関連について、及び、再評価の感情価と主観的気分との関連について明らかにすることを目的とする。また、再評価と現在の自分に対するポジティブな影響への気づきとの関係について明らかにすることを目的とする。

【方法】

実験協力者

高齢者 17 名（デイサービス利用者 9 名及び在宅での協力 8 名；70～93 歳；男性 10 名，女性 7 名）であった。このうち 4 名は，スケジュール調整の都合や体調の変化などを理由に実験を中断した。最終的に分析対象としたのは，13 名（男性 9 名，女性 4 名）であった。

実験回数・期間

一人につき，実験説明のために 1 日と実験を実施するために 6 日の計 7 日間を実験期間とした。一日につき実験時間は約一時間であった。一週間のうちに一日，または二週間のうちに一日（2 セッション）のペースでおこなった。実験回数は全部で 11～12 回であった。実験開始から終了までの期間は，2～3 ヶ月であった。

音楽刺激

大正後期から昭和初期，昭和 10 年代，20 年代，30 年代，40 年代，50 年代の各時代に流行した歌謡曲，よく知られていると思われる学校唱歌，わらべ歌，軍歌，など全 186 曲を用いた（Appendix 1-1～1-5）。それらの曲の中から，本人が「懐かしい」と感じる音楽を選択させた。選択方法は，一度に同年代に流行した又は聴取していたと思われる 16～30 曲の楽曲のタイトルと歌手名を書いたリストを見せ，「一番懐かしいと感じる曲」を 1 曲選択させるという方法であった。なお，参加者からどんな曲だったかという質問があった場合には，サビの一要素を実験者が歌い，曲が分かった上で選択をさせるようにした。選択した一曲を 1 セッションに一曲呈示した。刺激の年代はランダムに呈示した。

質問紙

気分評定として，リラックス感，抑うつ感，爽快感，嫌悪感の各 2 項目を用いた。音楽選択前と回想後に評定をおこなった。100 点を最高点とし，各項目の程度を実験者が口頭で尋ね，それに対して，参加者に口頭で答えさせた。

音楽の印象については，力動性を示す項目（重い - どちらでもない - 軽い）と明暗性を示す項目（明るい - どちらでもない - 暗い）によって評定させた。音楽の好みの要素については，聴いた音楽のどこが好きかを歌詞・歌手の声・メロディー・その他

の中から自由に選ばせた（複数回答可）。

実験手続き

実験への参加について、文書で同意を得た後、次の①から⑥の順で実験をおこなった。①その日の実験の流れを説明する。②気分評定をおこなう。③リストの中から、音楽を1曲選択④③で選択した音楽を聴く。⑤半構造化面接を受ける。⑥気分評定をおこなう。なお、③～⑥を1セッションとした。

⑤の半構造化面接では、回想内容に対する評価（感情価、自分への影響、回想頻度）について、実験者から質問をおこなった。参加者からの発言に対して、実験者は、肯定的な態度（うなずく、「へー」や「そうなんですか」などという発言）を示した。ただし、「もっと聞かせてください」「それから、どうなったのですか」などといった参加者の反応を引き出そうとする発言や、「凄いですね」「素晴らしいですね」という発言及び拍手をする、などといった参加者の発言に対する評価的な態度は、実験者は示さなかった。セッション中に、参加者から「あなたはどう思うのか」という問いかけがあった場合には、実験者は「そうですね」「これを機に考えてみます」という発言をおこない、回答しないようにした。ただし、「あなたは今何歳か」「兄弟は何人か」といったような明確に答えが存在する問いに対しては、実験者は答えるようにした。なお、実験最終日には、実験で得たデータを研究に使用することに対する同意を、文書で得た。

分析

回想内容に対する評価の分類

実験者が、実験終了後、録音された音声を全て文書化した。本研究で使用する概念を理解しており、高齢者の実験場面を経験したことのある心理学を専攻する大学院生2名（実験者を含まず）の協議によって、回想の再評価、自己への影響についての評定をおこなった。再評価については、回想内容ごとに、ポジティブ再評価（過去よりも現在の方がポジティブな評価をしている内容）、ネガティブ評価（過去も現在もネガティブな評価をしている内容）、ポジティブ評価（過去も現在もポジティブな評価をしている内容）、ニュートラル評価（過去も現在もニュートラルな評価をしている内容）、評価判断が困難な内容（ポジティブな評価とネガティブな評価の両方が混在している内容や、評価が困難である内容）、のいずれかに分類をした。評価判断が困難な内容に

関しては、少数であったため、これに分類された内容は省いて以下の分析をおこなった。

自己への影響については、今の自分にとって影響を与えているか否かを判断した後、影響を与えられている場合にはそれをポジティブな影響とネガティブな影響と分類した。

音楽の主観的特徴（印象価）と回想内容の評価との関連

音楽の印象の違いによって、回想内容の評価にどのような違いが認められるのかを検討するため、個人の音楽の印象評定をもとに、音楽の印象ごと（明暗性：明るい曲・明るく暗くもない中性的な曲・暗い曲， 力動性：重い曲・重くも軽くもない中性的な曲・軽い曲）に分類した。その後、各印象の曲ごとで再評価内容数について、Fisherの直接法を用いて比較をおこなった。

音楽の好みの要素によって、回想内容の評価にどのような違いが認められるのかを検討するため、歌詞・歌手の声・メロディーのいずれかを選択した回答をもとに、好きな要素ごとでの再評価の内容数について、 χ^2 検定を用いて比較をおこなった。

音楽の主観的特徴（印象価）と気分との関連

音楽の印象の違いによって気分が異なるかを検討するため、個人の音楽の印象評定をもとに、音楽の印象ごと（明暗性：明るい曲・明るく暗くもない中性的な曲・暗い曲， 力動性：重い曲・重くも軽くもない中性的な曲・軽い曲）に分類した。その後、各印象の曲での気分評定値を Kruskal Wallis 検定によって比較した。

回想内容の評価と気分との関連

回想内容の評価の違いによって、気分が異なるのかについて検討するため、回想内容の再評価ごとでの気分の評定値について、Kruskal Wallis 検定によって比較をおこなった。

回想の評価と自分に対するポジティブな影響の気づきとの関連

回想内容の評価の違いによって、回想した経験が自分にとってのポジティブな影響に気づいていたか否かが異なっていたかを調べるため、各評価内容と気づきの有無の数を Fisher の直接確率法によって検定した。

【結果】

音楽の主観的特徴（印象価）と回想内容の評価との関係

音楽の印象のうち、感情反応を引き出す印象価として最も用いられている明暗性、力動性と、回想内容に対する再評価との関係について検討した。

音楽の明暗性と回想内容の評価との関係

実験期間中、一人につき計 11～12 曲が呈示され、のべで 165 曲呈示された。各曲に対しておこなった印象表の中の明暗性の評定値に基づいて、明るい印象の曲、中性的な印象の曲（明るくも暗くもない曲）、暗い印象の曲、の3つに分類した。同じ曲でも個人によって印象が異なる場合も、印象の異なる曲としてみなした。明るい印象の曲として「青い山脈」や「東京バスガール」などの 77 曲(重複含む)、中性的な印象の曲には「宵待草」や「さくらさくら」などの 32 曲(重複含む)、暗い印象の曲には「青葉の笛」や「悲しい酒」などの 46 曲(重複含む)が含まれていた。一人に対して実験期間中に選択した 11～12 曲中、明るい印象の曲の平均は約 4 曲、中性的な印象の曲の平均は約 2 曲、暗い印象の曲の平均は約 6 曲であった。

3つの印象ごとに、ポジティブ再評価、ネガティブ評価、ポジティブ評価、ニュートラル評価に分類された内容数を、Fisher の直接確率法によって比較した。Table 4-1 に、明るい印象の曲、中性的な印象の曲（明るくも暗くもない曲）、暗い印象の曲ごとの回想の評価の数を示している。

検定の結果、明るい印象の曲、中性的な印象の曲（明るくも暗くもない曲）、暗い印象の曲では、再評価の数に差は認められなかった。これにより、明るい曲であっても、暗い曲であっても、再評価は同じように引き出されることが分かった。音楽の明暗性の違いによって、回想内容への再評価が異なるとはいえないことが分かった。

Table 4-1 明るさの異なる曲ごとでの回想評価の数

	ポジティブ 再評価	ポジティブ 評価	ネガティブ 評価	ニュートラル 評価	合計
暗い曲	12	12	8	4	36
中性曲	6	9	5	5	25
明るい曲	12	29	11	10	62

音楽の力動性と回想内容に対する再評価との関係

音楽の力動性の評定により、軽い印象の曲、中性的な印象の曲（軽くも重くもない曲）、重い印象の曲、に分類した。同じ曲でも個人によって印象が異なる場合も、印象の異なる曲としてみなした。軽い印象の曲には、「高原列車はいく」や「村祭」など46曲(重複含む)、中性的な印象の曲には「さざんかの宿」「我は海の子」など21曲(重複含む)、重い印象の曲には「異国の丘」「人生の並木路」など88曲(重複含む)が含まれていた。個人が実験期間中に選択した11～12曲中、軽い印象の曲の平均は約3曲、中性的な印象の曲の平均は約2曲、重い印象の曲の平均は約7曲であった。11～12曲中6曲以上同じ印象の曲を選択したものは、軽い印象の曲で1名、中性的な印象の曲で1名、重い印象の曲で8名であった。全体的に、重い印象の曲が好まれ、選択されていたといえる。

3つの曲ごとで、ポジティブ再評価、ネガティブ評価、ポジティブ評価、ニュートラル評価、ポジティブネガティブ評価、に分類された内容数を、Fisherの直接確率法によって比較した。Table 4-2に、軽い印象の曲、中性的な印象の曲、重い印象の曲ごとでの回想の評価の数を示している。

検定の結果、回想評価の数において、有意差が認められた($p<.05$)。結果から、軽い印象の音楽よりも重い印象の音楽である方がポジティブな再評価が多かった。これにより、曲の力動性は、内容の再評価に関係しており、重い印象の曲は、軽い曲や中性的な曲よりも、ポジティブな再評価を引き出しやすいことが分かった。

Table 4-2 重さの異なる曲ごとでの内容評価の数

	ポジティブ 再評価	ポジティブ 評価	ネガティブ 評価	ニュートラル 評価	合計
軽い曲	4	21	6	8	39
中性曲	1	8	1	5	15
重い曲	25	21	17	6	69

好きな音楽の要素（歌詞，歌手，メロディーなど）と回想内容との関係

聴いた音楽の好きな要素についてたずね、好きであると答えた要素ごとでポジティブ再評価，ネガティブ評価，ポジティブ評価，ニュートラル評価に分類された内容数を， χ^2 検定によって比較した。Table 4-3に，好きな要素（歌詞，歌手，メロディー）ごとでの回想評価の数と，検定後の χ^2 値を示している。

χ^2 検定の結果，メロディーが好きであるときに，再評価の数に有意差が認められた($\chi^2_{(3)}=14.43$)。メロディーが好きであるときには，他の再評価の数よりもポジティブに再評価された内容が多く引き出されていた。歌手や歌詞を好むときには，再評価の数に有意差が認められなかった($\chi^2_{S(3)}=4.14\sim 4.72$, $p<.01$)。これにより，メロディーが好きである音楽を聴いたときには，ポジティブな再評価が促されやすいことが分かった。

Table 4-3 好きな要素ごとでの再評価の数と χ^2 値

	歌詞	歌手	メロディー	合計
再評価	16	7	27	50
ポジティブ評価	24	18	17	59
ネガティブ評価	16	5	6	27
ニュートラル評価	9	3	6	18
$\chi^2_{(3)}$	4.72	4.14	14.43**	

** $p<.01$

音楽の主観的特徴（印象価）と気分との関係

音楽の印象ごとにおける回想後の気分(評定値は1~100)について，Kruskal Wallis検定によって比較した。Table 4-4に，音楽の印象ごと（明暗性：明るい曲・明るく暗くもない中性的な曲・暗い曲，力動性：重い曲・重くも軽くもない中性的な曲・軽い曲）での，親和感，爽快感，リラックス感，抑うつ感の平均値と，検定後の H 値を示す。

Kruskal Wallis 検定の結果，力動性の異なる曲で，爽快感，快活感と親和感に有意差が認められた($H_s=6.43\sim 10.31$, $p<.01$)。軽い又は重い曲は，軽くも重くもない中性的な曲よりも爽快感や快活感，親和感が高いことが分かった。爽快感やリラックス感，抑うつ感の違いは認められなかった($H_s=0.83\sim 3.55$, $p<.01$)。明暗性の異なる曲においては，いずれの気分においても有意差は認められなかった($H_s=0.06\sim 3.91$, $p<.05$)。

Table 4-4 音楽の印象価における気分の平均値と Kruskal Wallis 検定の結果

	爽快感	リラックス感	快活感	抑うつ感	親和感
暗い曲	78.5	72.3	70.8	14.1	45.8
中性曲(中程度の明るさ)	75.5	73.8	72.3	13.0	47.0
明るい曲	73.7	77.2	73.1	9.9	45.6
<i>H</i>	2.66	2.22	0.15	1.82	0.06
軽い曲	75.1	76.3	71.0	10.7	48.7
中性曲(中程度の重さ)	65.5	69.3	58.6	8.1	29.0
重い曲	78.1	75.7	76.1	13.3	48.5
<i>H</i>	10.31**	3.55	9.70**	0.83	6.43*

* $p < .05$, ** $p < .01$

回想の評価と気分との関係

回想の評価（ポジティブ再評価，ネガティブ評価，ポジティブ評価，ニュートラル評価）に分類された内容を回想した後の気分について，Kruskal Wallis 検定によって比較した．Table 4-5 に各再評価内容を回想した後の，親和感，爽快感，リラックス感，抑うつ感の平均値と，検定後の H 値を示す．

Kruskal Wallis 検定の結果，親和感において有意差が認められた ($H=6.43$, $p < .05$)．親和感は，ネガティブ評価の内容では最も低いことが分かった．

Table 4-5 再評価ごとでの気分の平均値と Kruskal Wallis 検定の結果

	爽快感	リラックス感	快活感	憂鬱感	親和感
ポジティブ再評価	78.8	69.7	74.7	14.0	40.7
ポジティブ評価	75.7	80.6	72.1	8.5	52.6
ネガティブ評価	76.9	71.7	68.3	13.5	30.6
ニュートラル評価	69.5	71.6	68.4	3.9	50.3
<i>H</i>	3.77	5.86	1.25	4.44	8.05*

* $p < .05$

回想の評価と自分に対するポジティブな影響の気づきとの関連

Fisher の直接確率法の結果、有意差が認められた($p<.05$)。このことから、ポジティブな再評価とネガティブ評価がされた内容は、自分にとってポジティブな影響があるという回答が、影響がないまたは影響があるか分からないという回答より多いことが分かった。ニュートラル評価の内容は、影響がないまたは影響があるか分からないという回答が、ポジティブな影響があるという回答より多いことが分かった。

Table 4-6 回想の評価ごとでの影響の違い

	ポジティブ 再評価	ポジティブ 評価	ネガティブ 評価	ニュートラル 評価	計
ポジティブ影響あり	26	24	20	5	75
影響なし	2	14	1	6	23
分からない	1	12	2	8	23

【考察】

本章の目的は、音楽の印象価や好みといった特徴と引き出される回想内容の再評価の感情価との関連、及び、再評価の感情価と主観的気分との関連について明らかにすることであった。その結果、音楽の印象価のうち、力動性（重さ）の違いによる影響が再評価に認められ、重いという印象の音楽を聴取したときには、ポジティブに再評価された内容が多く引き出されていた。また、音楽の要素の中でも、特にメロディーが好きであるとき、ポジティブに再評価された内容が多く引き出されていた。さらに、力動性は気分との関係しており、軽いまたは重いという印象の曲では、爽快感や快活感、親和感といったポジティブ気分が高いことが分かった。

また、再評価の感情価と自己への影響への気づきとの関係について検討したところ、ポジティブな再評価の内容とネガティブな評価の内容では、自分にとってポジティブな影響があるという回答が多くなされていることが分かった。

音楽の特徴と回想の再評価との関連

本実験では、音楽の印象価の中でも、重い印象を受ける音楽では、ポジティブな再評価が多く引き出されていた。重い印象を受ける音楽とは、テンポが速く軽快でリズムミカルな曲というよりも、テンポも遅くゆったりとした曲想の音楽であったといえる。

第3章では、テンポが遅くゆったりと静かな印象の音楽を聴いたときに再評価が多く引き出されていたという結果が得られており、本章で認められた結果は類似した結果であるといえる。

本研究の中では、参加者13名中8名が選択した曲のうち半数以上で重い印象の曲を選択していた。音楽の好みには、楽曲のテンポと心拍といった個人の特徴が関係しているといわれている(Iwanaga, 1995)。高齢者は、若年者よりも心拍がゆっくりとなっているため、高齢者にはテンポがゆっくりとした重い印象を与える楽曲が好まれやすいといえる。本研究において、重い印象を与える楽曲が再評価を促していたのは、自らの好みが高い楽曲が選択されていたということも影響している可能性がある。

第3章においても述べたように、加齢に伴って認知的な処理スピードが遅延し、それに伴って自発的なテンポ(spontaneous tempo)も遅くなるといわれている(Baudouin, Vanneste & Isingrini, 2004)。これに従うと、高齢者の認知的な処理スピードが遅いため、自発的なテンポがゆっくりであると考えられる。本章で用いた重い印象の音楽は、テンポが比較的遅い曲が多かった。重い曲はテンポがゆっくりであったため、高齢者の自発的なテンポと同調しやすかったとも考えられる。回想の際に再評価を促す際には、認知的な処理スピードに伴う自発的なテンポの合うような、テンポの遅い重い印象の曲を用いることが適している可能性も考えられる。

さらに、音楽のメロディーが好きであるときに、ポジティブな再評価が多くおこなわれていた。ある曲が好きであるといっても、好まれる要素は歌詞の内容や音質などあらゆる要素があげられる(加藤, 1998)。本研究では、個人が好きなか曲の中でも、歌詞や歌手の声といった言語的な要素よりも、メロディーという音楽の要素を特に好む場合に、再評価を促されていた。これは、音楽を用いたライフレビューをおこなうときに、個人がメロディーを特に好む曲を選曲することで、再評価を促せる可能性を示しているといえる。

回想の再評価と気分との関連

ポジティブな再評価やポジティブな評価、ネガティブな評価といった感情価を伴う評価では、同程度の懐かしさが高く生起されていたものの、ニュートラルな評価では懐かしさがあまり生起されていなかった。これは、音楽によって懐かしさの生起を促したとしても、回想される内容に感情価が伴っていなければ、懐かしさは低い状態になるということを示している。懐かしさの生起には、音楽によって感情価を伴う回想

が引き出される必要があると考えられる。

懐かしさが生起された内容の中でも、ポジティブ評価とネガティブ評価では親和感に違いが認められた。このことから、ポジティブな事柄に伴う懐かしさには親和感が伴い、ネガティブな事柄に伴う懐かしさには親和感が伴わないという違いが存在する。懐かしさがポジティブな状態なのかネガティブな状態なのかについては、先行研究の見解が分かれていた (e. g., Jackson, 1986; Kulish, 1989; Batcho, 1995)。本研究の結果からは、懐かしさが生起している状態でも、伴っている事柄の感情価によって親和感の違いが生じていると考えられる。懐かしさとともに親和感が生じているときにはポジティブな状態であり、生じていない場合はネガティブな状態である可能性がある。先行研究での見解が一致していないのは、親和感の違いが影響していたと考えられる。

本研究では、ポジティブな再評価やポジティブ評価、ネガティブ評価の間に気分の差は認められず、同様にポジティブ気分が高く、ネガティブ気分が低い状態であった。気分一致効果の観点から考えると、ポジティブな回想内容とポジティブ気分、または、ネガティブな回想内容とネガティブ気分と関連していると考えられる。しかし、本研究では、再評価の感情価の違いが認められたにも関わらず、気分に違いは認められなかった。これは、回想内容へのポジティブな影響への気づきが影響していた可能性があるといえる。ポジティブな再評価とネガティブな評価においては、自分にとってポジティブな影響があったという回答が多くなされていた。このことから、回想した内容がネガティブな内容であっても、自分に対してポジティブな影響を与えた内容であると評価する過程を含むことで、気分がポジティブに誘導されると考えられる。

【要約】

本章では、「懐かしさ」を感じる音楽を手がかりとした回想を継時的におこなうことによって、回想内容の評価と主観的気分との関係について明らかにすること、さらに、音楽の特徴と回想内容に対する評価との関係について明らかにすることを目的として検討をおこなった。

高齢者 13 名に対して、週に 1 度または 2 週に 1 日のペースで、1 日 2 回セッション全 11~12 セッション (2 ヶ月~3 ヶ月; 実験説明日を含め計 7 日間) を実施した。1 回のセッションで、1 曲を呈示し、その後半構造化面接をおこなった。音楽は幼少期から成人期 (昭和 50 年代) に聴いた曲の中から本人が「懐かしい」音楽として選

曲した曲を用いた。回想後に主観的な気分を測定した。分析の結果、懐かしさを生起させる曲の中でも、曲に対して「重い」という印象を強く感じる際には、ポジティブに再評価された内容が多く引き出されていることや、音楽の要素（歌詞、歌手の声など）の中でもメロディーが好きであるとき、ポジティブに再評価された内容が多く引き出されていた。このことから、音楽の印象や特徴が、回想内容の再評価過程に影響を与えており、ポジティブな再評価を促している可能性が示された。また、評価の感情価によって気分の差はほとんどなく、ポジティブ気分は高くネガティブ気分が低い状態であった。と同時に、ポジティブに再評価された内容やネガティブに評価された内容では、回想した内容は現在の自分に対してポジティブな影響を与えているという評価が多かった。これらのことから、回想した内容がネガティブな内容であっても、自分にとってポジティブな影響があったと評価することで、気分はポジティブに誘導されることが分かった。

第5章 音楽を用いた回想法の長期的な効果に関する研究

ライフレビューでは、ポジティブな体験だけではなくネガティブな体験も回想することが自己統合を促すために大切であると考えられる。告白研究の知見 (e. g., Pennebaker, 1999) からは、ネガティブな体験は短期的にはネガティブ感情を引き起こすが、長期的には心身の健康をもたらすとされている。このことから、ライフレビューの心理的効果については、回想の評価と短期的な側面及び長期的な側面との関係について検討する必要があるといえる。

また、ライフレビューにおいて、自己の統合を促すような構造化をおこなうためには、各発達段階の自己体験を回想する必要があるといわれている (Haight & Burnside, 1993)。各発達段階の回想をおこなうためには、複数回の回想をおこない、各発達段階の回想を促すことで精神的健康にどのような影響が認められるかを検討する必要がある。そのためには、あらゆる時代の音楽を用い、各発達段階の回想を促す手続きをとるといった経時的な検討が必要である。

ライフレビューでは、精神的な健康の長期的な側面に影響を与えるのは、回想によって自己統合が促されるためであると考えられている (Haight & Dias, 1992)。また、この自己統合を導く回想の過程として、最も重要なのは回想内容に対する評価であるといわれている (Haight & Burnside, 1993)。評価の中でも、過去の経験に対しておこなう再評価は高齢者の精神的健康と関連しているといわれている (野村・橋本, 2001)。このことから、回想内容に対する再評価は、精神的健康の長期的な側面に影響を与えるのではないかと考えられる。長期的な精神的健康と再評価との関係は、長期的な指標の変化と回想内容の評価との対応関係を検討することによって明らかにすることができるのではないかと考えられる。

また、ライフレビューによる精神的健康の長期的な効果には、回想をおこなった直後に認められる気分といった短期的な効果が影響している可能性も考えられる。Pennebaker (1999)による知見からは、過去の体験を告白した後、一過的にはネガティブな感情が高まったとしても、長期的には心身の健康が向上するといえる。このことから、長期的な側面が改善した者と悪化した者とでは、短期的な効果である気分にも違いがある可能性が考えられる。さらに、短期的な効果と長期的な効果との関係が明らかにされることは、長期的な効果をもたらすために有効な短期的なアプローチも

示すためにも大切なことであるとも考えられる。

そこで、本研究では、複数回のライフレビューを実施することで認められた精神的健康の長期的な側面の変化と、回想内容の再評価の特徴や短期的な側面との関係について検討をおこなうこととした。

なお、本研究では、高齢者の長期的な精神的健康の測度として、高齢者の QOL に関する先行研究に用いられている人生満足感、現在の生活満足感、意欲、不眠や鬱状態、社会活動障害の指標を用いて検討をおこなう。

【目的】

懐かしさの生起を伴う音楽を用いたライフレビューにおける、回想内容に対する評価と精神的健康との対応関係、及び、懐かしさの生起を伴う音楽を用いたライフレビューにおける短期的な効果と長期的な効果の関連を明らかにすることを目的とした。

さらに、発達段階の違いと回想内容の評価や気分との関係を明らかにするため、音楽の年代と回想の評価及び気分との関連を検討することを目的とした。

【方法】

実験協力者、実験回数・期間、音楽刺激

第4章と同様であった。

実験手続き

実験への参加に対する同意を文書で確認した後、次の①から⑥の順で実験をおこなった。①その日の実験の流れを説明する。②気分評定をおこなう。③リストの中から、音楽を1曲選択④③で選択した音楽を聴く。⑤半構造化面接を受ける（第4章と同様の手続き）。⑥気分評定をおこなう。なお、③～⑥を1セッションとし、1日に1～2セッションおこない、6日間で計11～12セッション繰り返した。1日目のセッションをおこなう前と6日目のセッションが終了後に、精神的健康の長期的側面に関する質問紙評定をおこなった。質問紙への回答は、口頭でおこなった。最終日には、全セッションで話した内容や得られた評定値などを、研究に使用することに対する同意を文書で得た。

測定指標と質問紙

人生に対する満足度、今現在の生活満足感、意欲、不眠や鬱状態、社会活動障害の程度を精神的健康の長期的指標とした。短期的指標としては、半構造化面接後直後の主観的な気分の評定値を用いた。

使用した質問紙は Appendix 2-1～2-5 に示す。人生満足度の指標として Life Satisfaction Inventory-A (LSI-A; Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961)の短縮版 Life Satisfaction Inventory-Z (LSI-Z; Wood, Wylie & Sheafor, 1969) 13項目の日本語訳 (古谷野, 1996), 自己肯定意識尺度 (平石, 1990)より抜粋した6項目 (意欲, 生活満足感, 各2項目), 日本版 GHQ-28 (中川・大坊, 1985)より抜粋した9項目 (不眠・不安, うつ状態, 社会的活動障害, 各2項目)を用いた。社会活動障害とは, 社会活動をおこなうことが困難であることを示す。

質問紙への回答は, 実験者が口頭で尋ね, 被験者はそれに対して口頭で回答した。

分析

回想内容に対する評価の分類

第4章と同様であった。

精神的健康度の長期的な変化と回想内容に対する評価との関係

精神的健康の測度として用いた指標それぞれの実験実施期間前後に変化した値 (終了時の得点 - 開始時の得点) をもとに, 主因子法プロマックス回転による因子分析をおこなったところ, 3因子が抽出された (固有値=1.06, 累積寄与率=78.7%)。Table 5-1 に分析の結果を示す。各因子に含まれた指標から, 第1因子を現在に対する満足感, 第2因子を活動意欲, 第3因子を人生に対する満足感と命名した。因子ごとに, 得点がポジティブ方向に改善した者と, 得点がネガティブ方向に悪化した者の回想内容の評価の特徴を比較するために, それぞれの評価の数に対しては Mann-Whitney U 検定により因子ごとで比較をおこなった。

Table 5-1 精神的健康の長期的変化を示す指標の因子

	因子		
	1	2	3
生活満足感	0.738	-0.325	0.074
意欲	0.723	0.351	0.132
うつ状態	-0.507	-0.024	-0.007
不安と不眠	0.302	0.781	-0.230
社会的活動障害	-0.312	0.743	0.202
人生満足感	0.150	-0.054	0.782

精神的健康の長期的変化の違いごとでの評価と気分との関係

精神的健康の長期的な変化を示す因子（現在に対する満足感、活動意欲、人生に対する満足感）ごとに認められた回想内容の評価において、回想後の気分の違いが認められるかを検討するため、各因子での回想の評価ごとの気分の得点に対して Mann-Whitney U 検定により因子ごとで比較をおこなった。

音楽の年代と回想内容に対する評価及び気分との比較

年代の異なる音楽（幼少期～昭和 50 年代の曲）によって、回想内容の評価や気分が異なるのかを検討するため、音楽の年代ごとの回想内容の評価の数と気分を比較するため、年代ごとの評価の数に対しては Fisher の直接確率法、気分の得点に対しては Kruskal Wallis の検定をおこなった。

【結果】

精神的健康の長期的変化と回想内容の評価との関連

Table5-2 に、現在に対する満足感、活動意欲及び人生に対する満足感が改善した者と悪化した者の回想内容の評価数と分析結果を示す。なお、活動意欲が改善も悪化もしなかった者1名と人生に対する満足感が改善も悪化もしなかった者2名は、除外して分析をおこなった。また、人生に対する満足感が悪化した者では、ニュートラル評価の内容が0であったため、ニュートラル評価以外について統計による分析をおこなった。

分析の結果、人生に対する満足感の改善した者と悪化した者において、再評価では有意傾向($U=5.5, p<.1$)、ポジティブ評価では有意差が認められた($U=0.0, p<.01$)。このことより、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者より、過去よりもポジティブに再評価された内容が多く引き出される傾向にあることや、過去も現在もポジティブ評価されている内容が少なかったことが分かった。

現在に対する満足や活動意欲の評価においては、有意差は認められなかった($U=10.5\sim 19.0, n.s.$)

Table 精神的健康の長期的変化と回想内容の評価数の平均値と U 値

人生に対する満足感	再評価	ポジティブ評価	ネガティブ評価	ニュートラル評価	全体数
悪化した者(n=4)	1.3	5.5	1.5	0.0	11.8
改善した者(n=7)	2.9	2.4	2.4	1.9	11.9
U	5.5 [†]	0.0 ^{**}	9.0	—	12.5

** $p < .01$, † $p < .1$

精神的健康の長期的変化の違いにおける評価ごとでの気分

Table 5-3 に、現在に対する満足感の変化における回想の評価ごとでの気分の得点を示している。現在に対する満足感の変化の違いによって、再評価での爽快感、リラックス感、快活感($U=39.0\sim 48.0, p<.05$)で有意差が認められた。さらに、ポジティブ評価で爽快感、ネガティブ評価では爽快感と快活感で有意差が認められた。このことから、現在に対する満足感が悪化した者より改善した者の方が、過去よりもポジティブな再評価がされた内容では爽快感やリラックス感、快活感、過去も現在もポジティブ評価がなされた内容では爽快感が、ネガティブな評価がなされた内容では爽快感と快活感といったポジティブ感情が、それぞれ高くなっていたことが分かった。

Table 5-3 現在に対する満足感の変化における回想内容の評価ごとの気分の平均値と *U* 値

	現在に対する満足感	爽快感	リラックス感	快活感	憂うつ感
再評価時	悪化した者	66.9	53.8	61.5	15.8
	改善した者	87.9	81.8	84.7	12.6
	<i>U</i>	47.5 ^{**}	48.0 [*]	39.0 [*]	88.0
ポジティブ評価時	悪化した者	65.7	76.7	73.1	6.2
	改善した者	82.9	83.4	71.4	10.2
	<i>U</i>	190.0 [*]	237.5	288.5	272.0
ネガティブ評価時	悪化した者	63.8	64.4	51.3	15.0
	改善した者	83.4	75.3	76.9	12.8
	<i>U</i>	26.0 [*]	45.5	23.5 [*]	55.0
ニュートラル評価時	悪化した者	71.4	68.2	71.4	5.0
	改善した者	66.9	76.3	64.4	2.5
	<i>U</i>	39.0	31.5	35.0	37.5

* $p < .05$, ** $p < .01$

Table 5-4 に、活動意欲の変化における回想の評価ごとでの気分の得点を示している。活動意欲の変化の違いによって、ニュートラル評価での爽快感($U=9.0$, $p<.01$)と、快活感($U=6.0$, $p<.01$)で有意差が認められた。このことから、過去も現在もニュートラルな内容では、活動意欲が改善した者より悪化した者の方が、回想後の爽快感と快活感が高くなっていたことが分かった。

Table 5-4 活動意欲の変化における回想内容の評価ごとでの気分の平均値と U 値

	活動意欲	爽快感	リラックス感	快活感	憂うつ感
再評価時	悪化した者	71.7	58.3	65.8	7.9
	改善した者	80.4	73.6	76.4	14.6
	U	63.5	63.5	55.5	76.5
ポジティブ評価時	悪化した者	74.5	79.1	71.4	8.6
	改善した者	73.8	79.6	69.4	9.4
	U	264.0	265.5	271.0	260.0
ネガティブ評価時	悪化した者	70.0	53.6	59.3	15.0
	改善した者	82.3	77.7	69.0	9.3
	U	30.5	23.0	39.5	44.5
ニュートラル評価時	悪化した者	78.5	74.0	78.5	5.5
	改善した者	54.4	65.0	51.9	2.5
	U	9.0**	27.5	6.0**	33.0

* $p < .05$, ** $p < .01$

Table 5-5 に、人生に対する満足感の変化における回想の評価ごとでの気分の得点を示している。人生に対する満足感の変化の違いによって、再評価での憂うつ感 ($U=21.0, p<.05$) と、ポジティブ評価での憂うつ感 ($U=101.0, p<.01$) で有意差が認められた。このことから、過去よりもポジティブに再評価された内容と過去も現在もポジティブに評価されている内容では、人生に対する満足感が悪化した者より改善した者の方が、回想後の憂うつ感が低かったことが分かった。

Table 5-5 人生に対する満足感の変化における回想内容の評価ごとでの気分の平均値と U 値

	人生に対する満足感	爽快感	リラックス感	快活感	憂うつ感
再評価時	悪化した者	84.0	70.0	70.0	30.0
	改善した者	83.8	81.0	81.0	10.0*
	U	48.5	31.0	36.5	21.0
ポジティブ評価時	悪化した者	78.0	79.5	75.7	13.9
	改善した者	76.0	83.3	69.3	1.5**
	U	171.5	144.0	168.0	101.0
ネガティブ評価時	悪化した者	80.0	75.0	70.8	15.8
	改善した者	77.4	72.9	67.9	12.9
	U	50.5	51.0	48.0	37.5

* $p < .05$, ** $p < .01$

音楽の年代の違いと回想の評価との関係

Table 5-6 に、音楽の年代ごとでの回想の評価の数を示している。各回想の評価の数を年代ごとで Fisher の直接確率法により比較したところ、有意な確率は認められなかった。このことから、音楽の年代によって、回想の評価が異なるとはいえないことが分かった。

Table 5-6 音楽の年代別での回想の評価の数

音楽の年代	再評価	ポジティブ評価	ネガティブ評価	ニュートラル評価
幼少期	1	11	2	2
10年代	5	9	9	5
20年代	8	9	3	1
30年代	6	6	5	3
40年代	5	7	2	4
50年代	3	7	3	4

回想の評価ごとでの音楽の年代の違いと気分との関係

Table 5-7～10 に、回想の評価ごとで、音楽の異なる年代の気分の平均値を示している。各回想の評価ごとで、音楽の各年代の気分を Kruskal Wallis の検定によって比較した。なお、再評価においては、幼少期において1名分のデータしかなかったため、幼少期の値は除外し、10～50年代の値で分析を行なった。

検定の結果、ニュートラル評価のリラックス感において有意差が認められた ($U=9.83, p<.05$). このことから、現在の近い年代の音楽よりも古い年代の音楽の方が、ニュートラルな内容を回想したときにリラックス感が高いことが分かった。

Table 5-7 再評価における年代ごとの気分の平均値と H 値

音楽の年代	爽快感	リラックス感	快活感	憂うつ感
幼少期	100	100	100	100
10年代	90.0	90.0	82.0	6.0
20年代	71.9	65.0	65.0	18.8
30年代	78.3	65.0	73.3	5.0
40年代	66.0	60.0	66.0	9.0
50年代	85.0	62.5	85.0	5.0
H	7.09	8.43	5.82	5.57

Table 5-8 ポジティブ評価における年代ごとの気分の平均値と H 値

音楽の年代	爽快感	リラックス感	快活感	憂うつ感
幼少期	67.7	80.0	76.8	8.2
10年代	70.0	75.0	63.3	18.3
20年代	72.8	85.4	71.1	5.6
30年代	78.3	74.2	80.8	6.7
40年代	82.9	79.3	74.3	8.6
50年代	86.4	86.4	70.7	2.9
H	4.47	5.06	2.41	4.06

Table 5-9 ネガティブ評価における年代ごとの気分の値と H 値

音楽の年代	爽快感	リラックス感	快活感	憂うつ感
幼少期	55.0	65.0	60.0	25.0
10年代	80.0	60.6	66.1	13.3
20年代	76.7	83.3	66.7	6.7
30年代	78.0	83.0	87.0	21.0
40年代	87.5	82.5	50.0	15.0
50年代	73.3	71.7	63.3	0.0
H	3.63	4.55	3.37	3.90

Table 5-10 ニュートラル評価における年代ごとの気分の値と H 値

音楽の年代	爽快感	リラックス感	快活感	憂うつ感
幼少期	7.0	85.0	95.0	90.0
10年代	72.0	76.0	71.0	1.0
20年代	75.0	75.0	50.0	0.0
30年代	65.0	75.0	63.3	10.0
40年代	71.3	67.5	75.0	0.0
50年代	58.8	55.0	56.3	5.0
H	2.36	9.83 *	5.16	2.79

* $p < .05$

【考察】

第5章の目的は、懐かしさの生起を伴う音楽を用いたライフレビューにおける、回想内容に対する評価と精神的健康との対応関係、及び、懐かしさの生起を伴う音楽を用いたライフレビューにおける短期的な効果と長期的な効果の関連を明らかにすること、さらに発達段階の違いと回想内容の評価や気分との関係を明らかにするため、音楽の年代と回想の評価及び気分との関連を検討することであった。

精神的健康の長期的側面を示す因子として、現在に対する満足感と活動意欲、人生に対する満足感の3因子が抽出されたため、各因子の変化の違いによって回想評価や気分の比較を検討した。その結果、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりも現在の方がポジティブに再評価された内容を多く回想する傾向に

あることや、過去も現在もポジティブである内容が少なかったことが分かった。

また、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりもポジティブに再評価された内容や過去も現在もポジティブに評価している内容を回想したときに、憂うつ感が低かったことが分かった。現在に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりもポジティブに再評価された内容や過去も現在もポジティブな内容及びネガティブな内容を回想したときに、爽快感や快活感、リラックス感などのポジティブ気分が高まっていたことが分かった。さらに、活動意欲が改善した者は悪化した者に比べて、過去も現在もニュートラルな内容を回想したときに、爽快感や快活感などのポジティブ感情が低かったことが分かった。

音楽の年代の違いにおいて、回想の評価によって気分が異なるのかを検討したところ、過去も現在もニュートラルな内容を回想したときには、音楽の年代が古いほど、リラックス感が高まっていたことが分かった。

精神的健康の長期的な側面と回想内容に対する再評価との関連

精神的健康を示す指標の中でも、特に人生に対する満足感においては、改善した者と悪化した者との間に、回想の評価の違いが認められた。このことから、回想法において、回想の評価が影響を与える精神的健康の側面は、特に人生に対する満足感であると考えられる。また、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者よりも特に経験したときよりも現在の方がポジティブに再評価されている内容で有意な差が認められていたことから、回想の評価の中でも過去よりもポジティブに再評価された内容が多いことが人生満足感の向上を導く可能性が示されていたといえる。野村・橋本(2001)は、ネガティブな体験をポジティブに再評価することは、心理的な適応度が高いことを示す可能性があることを述べている。本研究の結果は、野村ら(2001)の知見を支持する結果といえる。

本研究の第3章と第4章では、懐かしさを伴う音楽はポジティブな再評価を引き出し、ポジティブ気分の誘導に有効であるという、ポジティブな再評価と短期的な効果との関連を明らかにしてきたが、本章の結果からは、長期的な効果を導くためには、複数回の実施によって再評価された内容を引き出すことも重要であることが示された。

また、本章の結果では、過去も現在もポジティブな評価がなされている回想が多かったことが、人生に対する満足感の悪化を導く可能性が示された。記憶の想起内容と

想起時の気分状態との関係について、気分一致効果の知見(e. g., Eich & Metcalfe, 1989)に従うと、本人にとってポジティブな体験を回想しているときにはポジティブな感情を高めることにつながると考えられる。本研究においても、回想の評価と気分との関係をみたところ、人生に対する満足感が悪化した者でも改善した者でも、ポジティブ評価の内容を回想した時には、ポジティブ気分が同じように高まっていた。このように、ポジティブな体験に関する回想内容は短期的にはポジティブな感情を高めるといえる。しかし、ポジティブな体験ばかりを多く回想し、ネガティブであった体験をあまり想起しないということは、人生に対して満足感を高めることにつながらないということが研究の結果からいえる。

Erikson, Erikson and Kivnick (1986)は、高齢者に対するインタビューから得た会話内容をもとに、人生を振り返ることによって過去の経験全てを再認識し、受容することが高齢者の自己統合を促すために重要であると述べている。本章では、人生に対する満足感が悪化した者はポジティブな体験に偏って多く回想しており、過去の経験の全てを再認識するということができなかったのではないかと考えられる。それに対して、改善した者はネガティブな体験であってもそれに対してポジティブな評価を加えた再評価をするという過程を経ることで、経験の再認識や受容のプロセスが促され、その結果、自分の人生に対しての満足が高まったのではないかと考えられる。

また、本章の結果から、高齢者の精神的健康の長期的な側面を示す指標の中でも、人生に対する満足感がライフレビューの影響を最も受ける可能性が示された。長期的に変動していくと考えられる精神的な健康の指標には、今回用いたような現在の生活に対する評価や今後の生活に対する意欲などを示す指標もあるが、過去を思い出し、自分の体験したことについて評価をおこなっていくというライフレビューの影響を受けて変動をするのは、人生全体に対する評価である可能性が示されたといえる。このことから、ライフレビューは高齢者の人生に対する評価を高めていくためのアプローチとして、特に有効な方法であると考えられる。

精神的健康の長期的な側面と短期的側面との関連

現在に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、回想後のポジティブな気分が高かった。また、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者より、回想後のネガティブ気分が低かった。このように、回想直後の気分といった回想法の短期的な

効果は、長期的な側面の変化と関連しているといえる。本研究で示された結果から、回想後にポジティブ気分が高いことは現在の自分の満足度を高く評価することにつながり、さらに、回想後にネガティブ気分が低いことは過去から現在までの人生全体を満足したものであると評価することにつながっていると考えられる。このように、短期的な効果を示すと考えられる気分は、長期的な効果を予測するために重要であるといえる。

本研究で示された結果は、ポジティブ気分を回想により高めることにより、長期的にも精神的健康を高めることにつながったということを示している。この結果は、Pennebaker(1991)のネガティブな体験を開示することが一時的にはうつ状態を高めたとしても、長期的には心身にポジティブな影響を及ぼすという知見を支持する結果とはいえないと考えられる。本研究では、ネガティブな評価が回想されたときにも、長期的な健康度が高まった人は、短期的にもポジティブな気分状態を示していた。このような結果の矛盾は、研究対象の年齢と回想された内容の体験時期が影響している可能性がある。Pennebaker(1991)の研究対象は大学生であり、開示された体験は幼少期から開示した時に近い時期に経験したものであった。それに対して、本研究では対象が高齢者であり、回想された内容は幼少期から今から 20 年前頃に経験したものがほとんどであった。このように、体験してから開示や回想するまでの期間が長いことで、その体験を再評価する機会が多かった可能性も考えられ、この点については今後検討する必要があるといえる。

音楽の年代の違いと回想法の短期的効果との関係

本研究では、各発達段階の回想を促すため、幼少期から昭和 50 年代頃までに聴いていた音楽を用いた。幼少期から昭和 30 年代頃の曲では、昭和 40 年以降の曲よりも、ニュートラルな内容を回想した際にリラックス感が高まっていることが示され、使用する音楽の年代の違いによって、ライフレビューの短期的効果が異なることが示された。このことから、高齢者にとっては、自分が若い頃に聴いた音楽ほど、感情価を伴わないような内容が引き出され、リラックスした状態となると考えられる。

ライフレビューに用いる懐かしさを生起させる音楽の中でも、年代が異なる音楽を使用することによって、引き出される評価と気分との関係が違ってくることを示されたといえ、使用する音楽の年代もライフレビューでは考慮する必要があると考えられる。

【要約】

本章では、懐かしさの生起を伴う音楽を用いたライフレビューにおける、回想内容に対する評価と精神的健康との対応関係、及び、懐かしさの生起を伴う音楽を用いたライフレビューにおける短期的な効果と長期的な効果の関連を明らかにすること、さらに発達段階の違いと回想内容の評価や気分との関係を明らかにするため、音楽の年代と回想の評価及び気分との関連を明らかにすることを目的として検討をおこなった。

手続きは第4章と同様であった。測定指標は、セッションごとの主観的な気分の変化と、全セッションの前後での、自己受容、意欲、人生満足感、不安と不眠・鬱症状・社会活動障害であった。

精神的健康の長期的側面を示す因子として、現在に対する満足感と活動意欲、人生に対する満足感の3因子が抽出されたため、各因子の変化の違いによって回想評価や気分の比較を検討した。その結果、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりも現在の方がポジティブに再評価された内容を多く回想していたことや、過去も現在もポジティブである内容が少なかったことが分かった。

また、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりもポジティブに再評価された内容や過去も現在もポジティブに評価している内容を回想したときに、憂うつ感が低かったことが分かった。現在に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりもポジティブに再評価された内容や過去も現在もポジティブな内容及びネガティブな内容を回想したときに、爽快感や快活感、リラックス感などのポジティブ気分が高まっていたことが分かった。さらに、活動意欲が改善した者は悪化した者に比べて、過去も現在もニュートラルな内容を回想したときに、爽快感や快活感などのポジティブ感情が高まっていたことが分かった。

音楽の年代の違いにおいて、回想の評価によって気分が異なるのかを検討したところ、過去も現在もニュートラルな内容を回想したときには、音楽の年代が古いほど、リラックス感が高まっていたことが分かった。

本章の結果から、ライフレビューによる精神的健康の変化と回想内容の回想内容の評価との間には関連性があり、また、短期的な効果である気分は長期的な効果の予測につながることを示された。さらに、使用する音楽の年代により、回想の評価と気分との関係が異なることも示された。

第6章 総合考察

1. 結果の総括

音楽を用いた回想法は、高齢者の QOL を向上させる方法として福祉の現場で広く用いられている方法である。しかし、音楽と回想及び高齢者の精神的健康との関係についてのメカニズムは明らかにされておらず、経験則による音楽の選択や手続きがとられているのが現状である。そのため、呈示された音楽によって回想が引き出されない場合や、音楽が引き出した回想内容によって高齢者が心理的に不安定になる場合など、問題が生じることもある。このような問題を生じさせないためには、音楽と回想される量や内容との関係や、音楽による回想が精神的健康に与える影響についての実証的な見解に基づいて、音楽を用いた回想法をおこなう必要がある。

回想法は、一般的回想とライフレビューに分類される。中でもライフレビューは、回想の過程において構造化と評価を促すことによって、自己統合を導く方法であるといわれている(Haight & Burnside, 1993)。音楽を用いて自己統合へつなげる回想をおこなうためには、ただ回想を引き出すだけではなく、音楽によって構造化と評価を促す必要がある。過去に親しんだものを見たり聴いたりすることをきっかけとして生起する、懐かしさという状態は、構造化に必要な自伝的記憶の想起や評価に必要な記憶内容に対するポジティブ評価に関係しているといわれている。このことから、音楽によって構造化や評価といった回想の過程を促すためには、音楽により懐かしさを生起させる状態へと誘導することが重要なのではないかと考えられる。

本研究では、音楽を用いたライフレビューの有効性を検討することを目的とした。音楽と回想の過程及び高齢者の精神的健康との関係について明らかにするために、第2章から第5章で実証的な検討をおこなった。以下に各章の結果をまとめる。

第2章では、音楽による懐かしさの生起と自伝的回想及び気分との関係について検討した。検討の結果、聴取した曲に対する関心が高く、発言した内容が自己と関連が強いときに自伝的な回想が多く引き出されていたことが示された。また、懐かしさを生起させる曲では自伝的な内容が、統制曲では音楽の印象や気分・歌手に関する内容が、最も多く引き出されていた。さらに、音楽により自伝的な回想が引き出されたときには、ポジティブ感情が向上することが示された。この結果により、高齢者本人の関心が高く、また、懐かしさを強く生起させる曲によって、ライフレビューの構造化

に必要な自伝的回想が引き出され、さらに、自伝的な回想が引き出されたときにはポジティブ気分が誘導されることが明らかにされた。

第3章では、音楽による懐かしさの生起と回想の評価及び気分との関係について検討した。検討の結果、懐かしさを生起させる音楽では、自伝的な回想が多く引き出されていること、さらに、懐かしさを生起させる音楽の中でも、ゆったりした静かな印象の音楽では、回想した内容に対してポジティブな再評価が多くなされることが示された。さらに、懐かしさを生起させる音楽を用いた場合には、回想前後でポジティブ感情が高まることが示された。この結果により、懐かしさを生起させる曲で、かつ、ゆったりした静かな印象の曲を用いることによって、ライフレビューにおいて最も重要といわれる回想の再評価が促されるとともに、ポジティブ気分が誘導されることが明らかにされた。

第4章では、第2章と3章で心理的効果が明らかにされた懐かしさを生起させる曲を用い、個人に対して複数回おこなうことによって、音楽と回想の評価及び気分との関係について検討した。検討の結果、懐かしさを感じる曲の中でも、「重い」という印象を強く感じている曲は、ポジティブに再評価された内容が多く引き出されていることや、音楽の要素（歌詞、歌手の声など）の中でもメロディーが好きであるとき、ポジティブに再評価された内容が多く引き出されていた。このことから、音楽の印象や特徴が、回想内容の再評価過程に影響を与えており、音楽の特徴を考慮することでポジティブな再評価を促すことが可能であるということが明らかにされた。

第5章では、第2章と3章で心理的効果が明らかにされた懐かしさを生起させる曲を用い、個人に対して複数回おこなうという経時的な手法によって、回想の評価と精神的健康の長期的指標との関係について検討した。また、音楽を用いたライフレビューの短期的効果と長期的効果との関連について検討した。検討の結果、精神的健康の長期的側面を示す因子として、現在に対する満足感と活動意欲、人生に対する満足感の3因子が抽出されたため、各因子の変化の違いによって回想評価や気分の比較を検討した。その結果、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりも現在の方がポジティブに再評価された内容を多く回想していたことや、過去も現在もポジティブである内容が少なかったことが分かった。

また、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりもポジティブに再評価された内容や過去も現在もポジティブに評価している内容を回想したと

きに、憂うつ感が低かったことが分かった。現在に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりもポジティブに再評価された内容や過去も現在もポジティブな内容及びネガティブな内容を回想したときに、爽快感や快活感、リラックス感などのポジティブ気分が高まっていたことが分かった。

さらに、音楽の年代の違いにおいて、回想の評価によって気分が異なるのかを検討したところ、過去も現在もニュートラルな内容を回想したときには、音楽の年代が古いほど、リラックス感が高まっていたことが分かった。

以上の結果をふまえ、次の2節では、音楽と回想との関係、さらに音楽を用いたライフレビューにおける回想の過程に認められた回想内容と評価との関係を説明するメカニズムについて考察し、第1章で示したモデルの修正と妥当性について述べる。

2. 音楽と回想及び高齢者の精神的健康との関連

本節では、本研究での結果をもとに、音楽と回想及び精神的健康との関連性について考察し、音楽を用いたライフレビューの有効性を説明するモデルを提案する。

2-1. 音楽と回想との関連

ライフレビューにおける音楽の有効性を示すためには、音楽が回想の構造化や評価に与える影響を明らかにする必要がある。本研究では、音楽によって回想に働きかけるために、懐かしさの生起を促した。その結果、音楽で懐かしさが生起されると、構造化に必要な自伝的な回想が引き出され、評価において重要な回想内容に対する過去よりもポジティブな再評価を促すことが可能であることが示された。また、懐かしさが生起する音楽の中でも、音楽の印象や好みといった音楽に対する主観的な評価によって、ポジティブな再評価が促進されることが示された。

2-1-1. 音楽と回想内容との関連

回想法を行なう際に、音楽を用いることで自分が経験した内容つまり自伝的な内容が、スムーズに引き出されやすいということは、高齢者を対象とした音楽療法や回想法に関する研究において事例的に示されている (e.g., 高橋, 1996)。しかし、どのような音楽が自伝的な回想を促すのか、また、音楽によって回想を促すことが高齢者の精神的健康を向上させることにつながるのか、といった音楽と回想内容及び精神的健

康との関連については、これまで明らかにされてこなかった。

本研究の結果からは、高齢者本人が昔聴いたことのある曲で、懐かしいと感じる曲が自伝的な内容についての回想を増加させること、さらに、音楽によって自伝的な内容が回想された時にはポジティブな気分が向上するという回想の短期的効果をもたらされることが明らかにされた。

音楽と回想内容との関係については、いくつかの先行研究で検討されているが(e.g., Wylie, 1990), 音楽選択や回想内容の分類に関して問題があり、音楽と回想内容との関係が明らかになっていなかった。本研究では、本人の好みや年齢を考慮した楽曲を使用したり、回想内容の分類のためのカテゴリー決定の際に回想内容そのものを反映させる方法を用いたりして、音楽に対する高齢者本人の主観的な評価と回想内容との関係を明らかにすることができた。本研究の結果からは、ライフレビューに懐かしさを生起する音楽を使用することが、自伝的な内容を引き出すために有効であり、また、音楽で自伝的な内容を引き出すことが短期的にもポジティブ気分を向上させるといえる。

2-1-2. 音楽と回想内容に対する評価との関連

これまで多くの先行研究で、自伝的な回想を引き出し、回想内容に対して再評価を促すことが重要であることが指摘されてきた (e.g., 野村・橋本, 2001)。しかし、このような回想を導くために、どのような働きかけが有効であるのかということまでは、明らかにされてこなかった。ライフレビューにおいては、過去を思い出し回想を引き出すための働きかけとして音楽は使用されてきたが、自伝的な回想を引き出すため条件や再評価との関連については注目されてこなかった。本研究では、刺激の中でも音楽は、懐かしさを伴うことで、回想全体に影響を与えることができ、自己統合に大切な自伝的回想や再評価を促す刺激となることが示されたといえる。また、懐かしさを伴う音楽でも、にぎやかな印象の音楽よりゆったりした静かな印象の音楽、また、重い印象の音楽が、過去よりもポジティブな再評価を促しやすいことが明らかとなり、音楽に対する印象といった主観的な評価がポジティブな再評価に影響を与える可能性が示されたといえる。

これまでの記憶研究においては、音楽と記憶の想起との関係について、気分一致効果による説明が多くおこなわれてきた。暗い印象の音楽を聴いたときにはネガティブ

な感情価をもった記憶を想起するといったように、音楽によって引き出された気分と一致した感情価の記憶が想起されるといわれていた (e.g., Thaut & de l'Etoile, 1993). しかし、本研究の結果から、音楽の印象と想起内容の感情価の関係は、音楽が懐かしさを伴う場合には、従来の知見の結果は当てはまらなると考えられる。本研究では、懐かしさを生起する音楽のうちゆったり静か又は重い印象の音楽は、過去経験したときにネガティブであっても現在はポジティブに再評価されているという内容を多く引き出していた。このように、音楽による懐かしさの生起と回想内容に対する再評価という新たな視点を加えることで、音楽とライフレビューに重要な再評価との関係性が示されたことは、ライフレビューにおける音楽の有効性を示す上で重要な点であるといえる。

以上のことから、音楽により懐かしさが生起し、自伝的な回想とポジティブな再評価が促されるという関係性は実証されたと考えられる。さらに、音楽の印象がポジティブな再評価を促すという関係性が新たに示されたといえる。

2-2. 音楽を用いたライフレビューにおける回想と精神的健康との関連

ライフレビューの最終的な目標は、高齢者の精神的健康を向上させることである。本研究では、音楽を用いたライフレビューの効果について、精神的健康の短期的な側面を気分で、長期的な側面を現在に対する満足感と活動意欲及び人生に対する満足感で検討した。第2章から4章の結果からは、音楽により懐かしさが伴ったライフレビューをおこなうことで、快活感や親和感などのポジティブ気分が向上することが明らかにされ、精神的健康の短期的側面への有効性が示された。一方、このような一時的な反応である気分と長期的な変動を示す指標との関連を検討したところ、ポジティブな気分が高い状態となるライフレビューを繰り返すことによって、長期的には現在に対する満足感や活動意欲が改善されることが第5章の結果によって示され、精神的健康の長期的側面への有効性が示された。

また、音楽によって引き出された回想内容の評価と精神的健康との関連性も明らかになった。精神的健康の短期的な指標である気分については、懐かしさや音楽の特徴が影響を与える要因となっていたが、長期的な指標については、音楽によって引き出された回想の評価が影響を与えていたことが示された。長期的な効果の中でも、人生に対する満足感の向上につながるのは、ネガティブな体験を過去よりもポジティブに

再評価するという回想を多く行なった場合である可能性が示された。

これまで、音楽を用いたライフレビューが長期的な精神的健康の向上につながることを示した研究は存在していたものの (e.g., Bennett & Maas, 1988), そのメカニズムに関する知見はほとんどなかった。本研究の結果からは、音楽を用いた回想をおこなったときのポジティブ気分の生起といったライフレビューの短期的な効果は、精神的健康の中でも現在の満足感や活動意欲という現在の生活に対する評価を向上させることにつながっているといえる。また、音楽により引き出された回想内容に対する再評価をおこなうことは、人生に対する満足感といった人生全体の評価を向上させることにつながっているといえる。このことから、音楽を用いたライフレビューによって影響を受けた気分は現在の生活の主観的な評価の向上につながり、さらにライフレビューにおける回想の評価は人生全体の評価の向上につながると考えられる。音楽を用いたライフレビューは、精神的健康のあらゆる側面に働きかけることが可能である方法であることが示されたといえる。

以上のことから、第1章で示した想定モデルのうちの、懐かしさを伴う音楽が回想に影響を与えることで、精神的健康に影響が及ぶという関係性は実証されたと考えられる。

2-3. 音楽を用いたライフレビューによる精神的健康の向上を説明するモデルの検討

本研究での結果に基づいて、音楽と回想及び高齢者の精神的健康との関連を Figure 6-1 に示す。

音楽と回想の過程との関係については、音楽による懐かしさの生起が、自伝的な回想やポジティブな再評価を引き出すといえる。また、音楽への関心や好みが高いと自伝的な回想が引き出され、音楽の印象価である力動性の程度が高いとポジティブな再評価が促されるといえる。

音楽による回想と精神的健康との関係については、短期的な側面と長期的な側面から考えられる。短期的側面である気分において、音楽による懐かしさの生起を伴う回想がポジティブ気分を高めるといえる。長期的な側面である人生に対する満足感については、回想によってネガティブ気分が低い状態で維持されれば、改善が促されるといえる。現在に対する満足感や活動意欲については、回想によって、ポジティブ気分が高い状態に誘導されれば、改善が促されるといえる。また、人生に対する満足感は、

過去よりもポジティブに再評価された内容を多く引き出されれば,改善するといえる.

本研究によって,音楽と回想さらに精神的健康への影響までの一連のメカニズムが明らかとなったといえる. Figure6-1 に示された過程は,検討結果によって実証されたものであり,妥当性が高いと考えられる.

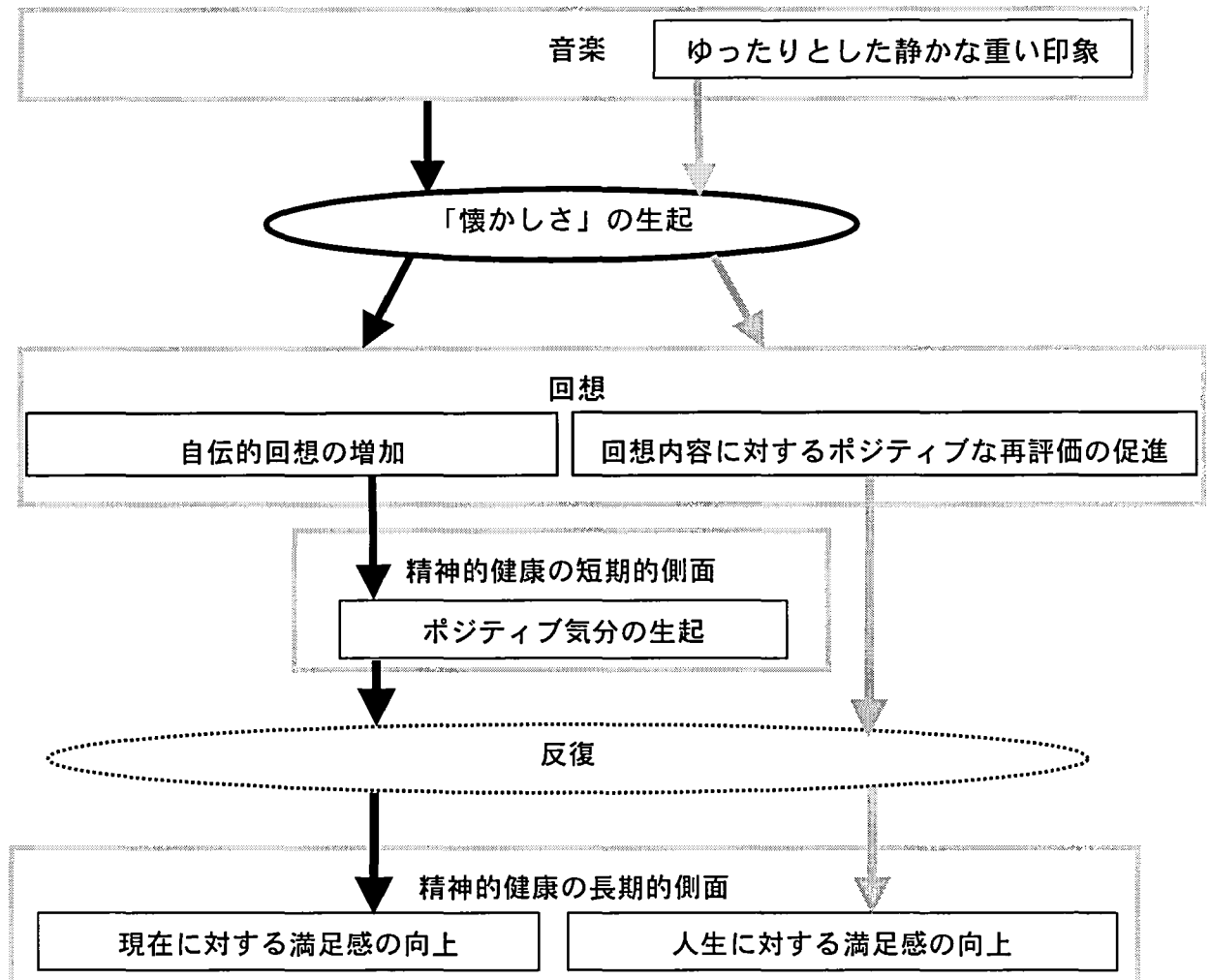


Figure 6-1 音楽を用いたライフレビューが精神的健康に影響を及ぼす過程

3. 本研究で示された結果の臨床応用性

本研究で示された結果は、音楽を用いたライフレビューにおける音楽の選択基準と精神的健康を向上させる介入方法を提案することにつながると考えられる。

3-1. ライフレビューにおける音楽の選択基準

回想法における刺激の有効性について言及した研究は、これまでほとんどなく(野村, 2000), 刺激の選択はセラピストの経験則に頼っておこなわれてきた。音楽を用いる場合にも同様であり、年齢や生活歴などの情報からセラピストが判断し、音楽が選択されてきていた。しかし、このような選択方法は、音楽が回想を引き出すきっかけとして用いられているに過ぎず、自伝的な内容を引き出したり、再評価を促したりといったような回想の過程に音楽がどのような関係性をもっているのかは考慮されていなかった。本研究では、このような問題を解決するため、音楽と回想との関係性について検討してきた。本研究で、得られた結果をもとに、以下に臨床における音楽の選択基準を提案する。Table 6-1 には、回想法の目的に合った音楽の選択方法について示す。

音楽による懐かしさの生起と回想との関係を示した本研究の結果からは、昔聴いたことのある曲の中でも、高齢者本人が懐かしいと強く感じる曲を選択することで、自伝的な回想やポジティブな再評価を促すことができるといえる。また、音楽の主観的な評価と回想との関係を示した結果からは、自伝的な回想を促すためには、セラピストが回想を促そうとする時代の曲で、高齢者本人が懐かしさを感じる曲でかつ好きな曲を呈示することが有効であるといえる。さらに、曲の特徴として、にぎやかな明るい曲よりもゆったりとした静かな曲や重い印象を与える曲を使用することで、回想した内容に対する過去よりもポジティブな評価を促すことができるといえる。これらのことから、高齢者の好みや関心が高い曲や曲に感じる印象を事前にアセスメントしておくことで、ライフレビューを実施する際に自伝的な回想と再評価を導くことが可能となるといえる。

Table 6-1 回想法における音楽の選択基準

目的	音楽の条件			
	聴取経験	好み	懐かしさ	印象
回想のきっかけをつくる	有	—	—	—
自伝的な内容を回想する	有	高	高	—
回想内容に対するポジティブな再評価を促す	有	高	高	ゆったり静か 重い
ポジティブな気分へ誘導する	有	高	高	—

3-2. 精神的健康の向上を促す介入方法としての有効性

音楽を用いた回想法において、音楽が回想を多く引き出すことで他者とのコミュニケーションが増加することは示されてきた (e.g., Asida, 2001). しかし、音楽を用いた回想法では、どのような要因が精神的健康と関連しているかといったことまでは、明らかにされてこなかった。このため、臨床実践での音楽の使用に関しては、実証に基づいた方法がとられていない。そこで、本研究では、音楽を用いた回想が個人の精神的健康を向上させるための要因として、懐かしさの働きに注目して検討した。結果では、音楽を用いて懐かしさを強く生起させることで、自伝的な内容の回想とポジティブな再評価が促され、気分がポジティブに誘導されることを示した。このことから、臨床において、高齢者自身が懐かしさを感じる曲を使用することで、ポジティブ気分を向上させることができるといえる。

さらに、音楽によって促される回想内容の評価と精神的健康の関連性に関する結果からは、回想内容の評価によって導かれる健康度の変化を予測可能であるといえる。回想内容の評価と気分との関係に関する結果からは、回想内容に対する評価のうちポジティブな再評価が促されている場合には、気分がポジティブに誘導されていると判断できるといえる。さらに、複数回ライフレビューを実施したときの回想内容の評価と精神的健康との関連性を示した結果からは、引き出される回想内容の評価により、精神的健康の変化を予測可能であるといえる。このため、複数回ライフレビューを実施するときには一回一回のライフレビューで認められた回想内容の評価について記録し、その推移を把握しておくことで、長期的な効果を予測できる。そのため、推移がネガティブな効果を導くものであれば、ポジティブな効果をもたらす得る回想内容を

導く手続きをとるといった工夫をおこなうこともできる。

また、個々の高齢者の心理的な問題を考慮し、目標設定をおこない、それにあわせて音楽を用いたライフレビューをおこなうことも可能であるといえる。例えば、一時的に気分を改善することを目標とするときには、音楽により懐かしさを生起させ、ポジティブな再評価が促す方法を用いることが有効であるといえる。不安症状や抑うつといった問題を抱える高齢者に対しては、憂うつ感を感じないような、ポジティブな内容やニュートラルな内容を引き出すライフレビューを複数回おこなっていくことが大切であるといえる。

以上のことから、音楽を用いたライフレビューは、心理療法として応用性の高い方法として使用することができるといえる。

4. 本研究の問題点と今後の検討課題

本研究の問題点としては、回想の過程における構造化についての検討が不十分である点、精神的健康の長期的な効果に対する音楽の影響が明らかになっていない点、が主にあげられる。

4-1. 回想の過程における構造化についての検討

回想の過程に関して、本研究では自伝的な回想と再評価に重きをおいて検討した。中でも、自伝的な回想は、あらゆる時代の回想を促すことが構造化を導くために必要であるといわれているという知見 (Haight & Dias, 1992)を受け、自伝的な回想を引き出すための要因の検討をおこなってきた。しかし、回想によって自己統合を促すためには、過去を思い出し、共通点のない多くの要素を一緒に織り込み、これらバラバラのものを意味明瞭な全体へと統合するという過程が重要であるといわれている (Erikson, Erikson & Kivnick, 1986)。つまり、過去の経験や出来事といった回想が引き出された場合、前後の経験との関係や、その後の自分さらには現在の自分へと連続性をもって語り、統合していく過程が構造化には必要なのではないかと考えられる。本研究では、構造化に必要なある時期の自伝的な内容が引き出されるということに留まっており、構造化していく過程までは明らかになっていない。

また、本研究では、ポジティブな再評価がなされた回想内容はポジティブな気分を誘導するために大切であることが明らかにされた一方で、ネガティブな評価やポジテ

ィブな評価がなされた回想内容は人生満足感や抑うつ状態といった長期的な指標にポジティブな影響を与える可能性も示された。Erikson, Erikson and Kivnick (1986)は、過去の経験の全てを肯定的に受容していくことが高齢者にとって重要なのではなく、肯定的な評価や否定的な評価をおこなうことで、経験したことを再認識し受容するプロセスこそが自己統合につながっていると述べている。ライフレビューにおいては、再評価された内容やネガティブな内容、ポジティブな内容など様々な評価がなされた内容を統合していく構造化が自己統合に重要であり、長期的な心理的効果を生む可能性もある。

今後は、回想内容に認められる経験の連続性や回想内容の統合化を考慮し、自己統合を導く構造化と長期的な心理的効果との関係について検討していく必要がある。

4.2. 精神的健康の長期的な効果に対する音楽の影響

本研究では、音楽により懐かしさを生起させることで気分といった短期的な心理的効果を及ぼすことが可能であることが明らかにされた。また、このような短期的な効果が長期的な効果に関係することや、音楽によって影響を受けた回想内容の評価が長期的な効果に関係することが明らかにされた。しかし、本研究の結果では、長期的な効果に関して、音楽の直接的な影響を受けているとはいえない。

第5章において、長期的な効果に関する検討をおこなったが、ここでは、第2章から4章までで明らかにした、音楽と回想や気分との関連を前提に検討をおこなった。長期的な効果の認められ方の違いによって、回想内容や長期的な効果との関連を示したが、音楽と長期的な効果との関連性については明らかにされていない。

今後は、音楽の特徴や選択の順序などを考慮し、音楽を用いることでの効果について、統制群を設けた検討や多重ベースライン法などといった実験手法を用いることで、検討していく必要があるといえる。

5. 今後の展望

高齢者に対する心理的なアプローチは、社会的に今後益々需要が増してくると予測される。福祉や医療での臨床現場や家庭など、社会全体で高齢者を支えていく時代となった今、心理学的な基礎研究の蓄積とともに、その応用性が重要な課題といえる。科学的なデータに基づく、有用性の高い介入方法の開発が期待されているのである。

音楽を用いた回想法の試みは、現在広くおこなわれている方法であり、より効果的な手法の開発が求められている。今後は、本研究で示された実証的な知見を、臨床で応用していくための働きかけや、応用した際の有効性をさらに検討していくことも必要になると考えられる。

高齢者は長い年月を通して様々な経験をしており、個人特性や生活スタイルなどの個人差が存在している。そういった高齢者の属性の違いは、心理的なアプローチの効果が大きく左右するものとなるといえる。例えば、身体的な特性の一つである痴呆は、アプローチ方法が認知的な負荷の高いものであるときに、その効果に影響を与えるであろう。生活スタイルや環境の変化においても同様のことがいえる。高齢者一人ひとりの属性を把握し、個人に適したアプローチ方法を提供していくことが大切であるといえる。今後さらに、音楽を用いた回想法の応用性を高めていくためには、高齢者の属性との関係性を検討していくことが必要であると考えられる。

【要約】

本章では、第2章から第5章までをまとめ、音楽と回想及び高齢者の精神的健康の関係に関するメカニズムと臨床への応用可能性について考察した。

第2章から第4章の結果から、音楽の印象や音楽によって引き起こされる感情、高齢者が好む音楽の要素が、回想量や回想内容、回想内容に対する評価に影響していることが分かり、音楽聴取が回想の量的・質的側面に影響することが明らかにされた。第2章から第5章の結果からは、音楽によって影響を受けた回想内容が主観的な気分に影響することや、個人の回想内容に対する評価の特徴が人生に対する満足感の変化に関連していることが明らかとなった。これらの結果から、音楽が回想の量的・質的側面を決定する要因となり、さらに音楽によって影響を受けた回想が精神的健康へ影響するという一連のメカニズムが示されたと考えられる。

本研究により明らかにされた、回想を引き出す音楽の特徴や精神的健康の維持や向上につながる回想の特徴は、音楽を用いたライフレビューを行なう際の音楽の選択方法や回想の促し方などへ、応用することができると考えられる。

以上により、音楽を用いたライフレビューは、高齢者の精神的健康の維持・向上に有効であることが示された。

本論文の要約

第1章 音楽を用いた回想法における問題点と本研究の目的

近年、高齢者を対象とした施設や医療機関では、高齢者の精神的な健康の維持・向上をめざして、様々な心理療法が行われるようになってきている。中でも、音楽療法は特に普及している方法の一つである。

高齢者の音楽療法では、高齢者にとって親しみ深い曲を用い、聴取や歌唱を通して回想を促し会話を進めていくという、音楽を手がかりとした回想法が広く実施されている。しかし、音楽は回想を促すために有効であるといわれているものの、音楽と回想及び高齢者の精神的健康との関係についてのメカニズムは明らかにされていないため、経験則による音楽の選択や手続きがとられているのが現状である。呈示された音楽や回想内容によっては、高齢者が心理的に不安定になる場合もあることから、音楽と回想される量や内容との関係や音楽による回想が精神的健康に与える影響について明らかにすることが大きな課題であるといえる。

本研究では、音楽を手がかりとした回想法の有効性を検討することを目的とした。音楽と回想との関係及び高齢者の精神的健康との関係について明らかにするために、第2章から第6章で実証的な検討をおこなった。第2章では、音楽の特徴と回想内容との関係、さらに回想内容と気分(精神的健康の短期的側面)との関係について検討した。第3章では、音楽を手がかりとした回想時における感情状態が回想内容に対する評価と気分を与える影響について検討した。第4章では、継時的な測定によって、音楽の特徴と回想内容に対する再評価及び高齢者の気分との関係について検討した。第5章では、回想内容に対する再評価と高齢者の主観的満足感や自己評価(精神的健康の長期的側面)との関係、さらに、回想内容の変化と主観的満足感や自己評価との関係、について検討した。第6章では、第2章から第5章までの結果をまとめ、音楽を手がかりとした回想と精神的健康との関係性に関するメカニズムと臨床的な応用性について考察する。

第2章 音楽と回想内容との関係及び音楽を用いた回想法の短期的な効果との関係に関する研究

第2章の目的は、懐かしさを生起させる音楽と回想内容との関係を明らかにすることと、精神的健康の短期的な側面である主観的気分との関係について明らかにすることであった。

高齢者16名に対して、懐かしさを生起させる曲又は統制曲を聴かせ、聴取中に思い浮

かんだことについて自由に発言させた。分析の結果、音楽に対する関心が高く、発言した内容が自己と関連が強いときに自伝的な回想が多く引き出されていたことが示された。また、懐かしさを生起させる曲では自伝的な内容が、統制曲では音楽の印象や気分・歌手に関する内容が、最も多く引き出されていた。さらに、音楽により自伝的な回想が引き出されたときには、ポジティブ気分が向上することが示された。

第3章 音楽と回想内容に対する評価との関係及び音楽を用いた回想法の短期的効果に関する研究

第3章の目的は、懐かしさを感じる音楽が、自伝的な回想内容に対する再評価及び気分を与える影響について明らかにすることであった。

高齢者15名に対して、懐かしさを感じる幼少期に聴いた楽曲と懐かしさを感じない成人期に聴いた楽曲をそれぞれ2曲ずつ（ゆったりした静かな印象の曲1曲と賑やかで明るい曲1曲）を聴取させ、音楽聴取後に思い浮かんだことについて自由に発言させた。音楽聴取前と回想後で主観的気分の測定を行った。分析の結果、懐かしさを生起させる音楽では、自伝的な回想が多く引き出されていること、さらに、音楽の中でもゆったりした静かな印象の音楽では、回想した内容に対して再評価が多くなることが示された。さらに、懐かしさを生起させる音楽を用いた場合に、回想前後でポジティブ感情が高まることが示された。

第4章 音楽の主観的特徴と回想内容の評価との関係及び音楽を用いた回想法の短期的効果に関する研究

第4章の目的は、「懐かしさ」を感じる音楽を手がかりとした回想を継時的におこなうことによって、回想内容の評価と主観的気分との関係について明らかにすること、さらに、音楽の特徴と回想内容に対する評価との関係について明らかにすることであった。

高齢者13名に対して、週に1度または2週に1日のペースで、1日2回セッション全11～12セッション（2ヶ月～3ヶ月；実験説明日を含め計7日間）を実施した。1回のセッションで、1曲を呈示し、その後半構造化面接をおこなった。音楽は幼少期から成人期（昭和50年代）に聴いた曲の中から本人が「懐かしい」音楽として選曲した曲を用いた。回想後に主観的な気分を測定した。分析の結果、懐かしさを生起させる曲の中でも、曲に対して「重い」という印象を強く感じるときには、ポジティブに再評価された内容が多く引き出されていることや、音楽の要素（歌詞、歌手の声など）の中でもメロディーが好き

であるとき、ポジティブに再評価された内容が多く引き出されていた。このことから、音楽の印象や特徴が、回想内容の再評価過程に影響を与えており、ポジティブな再評価を促している可能性が示された。また、評価の感情価によって気分の差はほとんどなく、ポジティブ気分は高くネガティブ気分が低い状態であった。と同時に、ポジティブに再評価された内容やネガティブに評価された内容では、回想した内容は現在の自分に対してポジティブな影響を与えているという評価が多かった。これらのことから、回想した内容がネガティブな内容であっても、自分にとってポジティブな影響があったと評価することで、気分はポジティブに誘導されることが分かった。

第5章 音楽を用いた回想法の長期的な効果に関する研究

第5章では、懐かしさの生起を伴う音楽を用いたライフレビューにおける、回想内容に対する評価と精神的健康との対応関係、及び、懐かしさの生起を伴う音楽を用いたライフレビューにおける短期的な効果と長期的な効果の関連を明らかにすること、さらに発達段階の違いと回想内容の評価や気分との関係を明らかにするため、音楽の年代と回想の評価及び気分との関連を明らかにすることを目的として検討をおこなった。

手続きは第4章と同様であった。測定指標は、セッションごとの主観的な気分の変化と、全セッションの前後での、自己受容、意欲、人生満足感、不安と不眠・鬱症状・社会活動障害であった。

精神的健康の長期的側面を示す因子として、現在に対する満足感と活動意欲、人生に対する満足感の3因子が抽出されたため、各因子の変化の違いによって回想評価や気分の比較を検討した。その結果、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりも現在の方がポジティブに再評価された内容を多く回想していたことや、過去も現在もポジティブである内容が少なかったことが分かった。

また、人生に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりもポジティブに再評価された内容や過去も現在もポジティブに評価している内容を回想したときに、憂うつ感が低かったことが分かった。現在に対する満足感が改善した者は悪化した者に比べて、過去よりもポジティブに再評価された内容や過去も現在もポジティブな内容及びネガティブな内容を回想したときに、爽快感や快活感、リラックス感などのポジティブ気分が高まっていたことが分かった。

音楽の年代の違いにおいて、回想の評価によって気分が異なるのかを検討したところ、過去も現在もニュートラルな内容を回想したときには、音楽の年代が古いほど、リラックス

ス感が高まっていたことが分かった。

本章の結果から、ライフレビューによる精神的健康の変化と回想内容の回想内容の評価との間には関連性があり、また、短期的な効果である気分は長期的な効果の予測につながることを示された。さらに、使用する音楽の年代により、回想の評価と気分との関係が異なることも示された。

第6章 総合考察

第6章では、第2章から第5章までをまとめ、音楽と回想及び高齢者の精神的健康の関係に関するメカニズムと臨床への応用可能性について考察した。

第2章から第4章の結果から、音楽の印象や音楽によって引き起こされる感情、高齢者が好む音楽の要素が、回想量や回想内容、回想内容に対する評価に影響していることが分かり、音楽聴取が回想の量的・質的側面に影響することが明らかにされた。第2章から第5章の結果からは、音楽によって影響を受けた回想内容が気分に影響することや、個人の回想内容に対する評価の特徴が人生に対する満足感の変化に関連していることが明らかとなった。これらの結果から、音楽が回想の量的・質的側面を決定する要因となり、さらに音楽によって影響を受けた回想が精神的健康へ影響するという一連のメカニズムが示されたと考えられる。

本研究により明らかにされた、回想を引き出す音楽の特徴や精神的健康の維持や向上につながる回想の特徴は、音楽を用いたライフレビューを行なう際の音楽の選択方法や回想の促し方などへ、応用することができると考えられる。

以上により、音楽を用いたライフレビューは、高齢者の精神的健康の向上に有効であることが示された。

【引用文献】

- Ashida, S. 2000 The effect of reminiscence music therapy sessions on changes in depressive symptoms in elderly persons with dementia. *Journal of Music Therapy*, 37, 170-182.
- Balch, W. R., & Lewis, B. S. 1996 Music-dependent memory: The roles of tempo change and mood mediation. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 22, 1354-1363.
- Balch, W. R., Bowman, K., & Mohler, L. A. 1992 Music-dependent memory in immediate and delayed word recall. *Memory and Cognition*, 20, 21-28.
- Batcho, K. I. 1998 Personal nostalgia, world view, memory, and emotionality. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 411-432.
- Baudouin, A., Vanneste, S., & Isingrini, M. 2004 Age-Related Cognitive Slowing: The Role of Spontaneous Tempo and Processing Speed. *Experimental Aging Research*, 30, 225-239.
- Bennett, S. L., & Maas, F. 1988 The effect of music-based life review on the life satisfaction and ego integrity of elderly people. *British Journal of Occupational Therapy*, 51, 433-436.
- Boylin, W., Gordon, S. K. & Nehrke, M. F. 1976 Reminiscing and ego integrity in institutionalized elderly males. *Gerontologist*, 16, 118-124.
- Brennan, P. L., & Steinberg, L. D. 1984 Is reminiscencing adaptive?: Relations among social activity level, reminiscence and moral. *International Journal of Aging and Human Development*, 18, 99-110.
- Butler, R. N. 1963 The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-75.
- Cavanaugh, J. C. 1989 I have this feeling about everyday memory aging.... *Educational Gerontology*, 15, 597-605.
- Clark, D. M., & Teasdale, J. D. 1985 Constraints on the effects of mood on memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1595-1608.
- Coleman, P. G. 1974 Measuring reminiscence characteristics from conversation as adaptive features of old age. *International Journal of Aging and Human Development*, 5, 281-294.
- Cook, E. A. 1998 Effects of reminiscence on life satisfaction of elderly female nursing home residents. *Health Care for Women International*, 19, 109-118.

- Cook, E. A. 1991 The effects of reminiscence on psychological measures of ego integrity in elderly nursing home residents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 5, 292-298.
- Edinberg, M. A. 1985 *Mental Health Practice with Elderly*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Books.
- Eich, E., & Metcalfe, J. 1989 Mood dependent memory for internal versus external events. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 15, 443-455.
- Erikson E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. G. 1986 Vital involvements in old age. W. W. Norton. 朝長 正徳・朝長 梨枝子 (訳) 1990 老年期 - 生き生きとしたかかわりあい -, みすず書房.
- Erikson, E. 1950 *Childhood and Society*. W. W. Norton, New York.
- Fielden, M. A. 1990 Reminiscence as a therapeutic intervention with sheltered housing residents: A comparative study. *British Journal of Social Work*, 20, 21-44.
- Fry, P. S. 1991 Individual differences in reminiscence among older adults: Predictors of frequency and pleasantness ratings of reminiscence activity. *International Journal of Aging and Human Development*, 33, 311-326.
- 古谷野 旦 1996 老年精神医学関連領域で用いられる測度 QOLなどを測定するための測度 (2), *老年精神医学雑誌*, 7, 431-441.
- Gibson, F. 1994 What can reminiscence contribute to people with dementia? In Bornat, J. (ed.), *Reminiscence reviewed: Evaluations, achievements, perspectives*. Open university Press.
- Gilbert, J. P. 1977 Music therapy perspective on death and dying. *Journal of Music Therapy*, 14, 165-171
- Greenberg, M. A., & Stone, A. A. 1992 Emotional disclosure about traumas and its relation to health: Effects of previous disclosure and trauma severity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 75-84.
- Griesinger, W. 1965 *Mental pathology and therapeutics*. New York: Hafner.
- Haight, B. K. 1988 The therapeutic role of a structured life review process in homebound elderly subjects. *Journal of Gerontology*, 43, 40-44.
- Haight, B. K., & Burnside, I. 1993 Reminiscence and Life review: Explaining the differences. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2, 91-98.

- Haight, B. K., & Dias, J. K. 1992 Examining key variables in selected reminiscing modalities. *International Journal of Aging and Human Development*, 4, 279-290.
- Haight, B. K., Coleman, P., & Lord, K. 1995 The linchpins of a successful life review: Structure, evaluation, and individuality. In Haight, B. K., & Webster, J. D. (eds.), *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and application*. Taylor & Francis.
- Haight, B. K. 1988 The therapeutic role of a structured life review ; Process in homebound elderly subjects. *Journal of Gerontology*, 43, 40-44.
- Havighurst, R. J. 1961 Successful aging. *Gerontologist*, 1, 8-13.
- Havlena, W. J., & Holak, S. L. 1991 "The good old days": observations on nostalgia and its role in consumer behavior. *Advances in Consumer Research*, 18, 323-329.
- Hevner, K. 1937 The affective value of pitch and tempo in music. *American Journal of Psychology*, 49, 621-630.
- 平石 賢二 1990 青年期における自己意識の発達に関する研究 (1) -自己肯定性次元と自己安定性次元の検討- 名古屋大学教育学部紀要, 37, 217-234.
- Hirsch, C. R., & Mouratoglou, V. M. 1999 Life review of an older adult with memory difficulties. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 261-265.
- Holbrook, M. B. 1993 Nostalgia and consumption preferences: Some emerging patterns of consumer tastes. *Journal of Consumer Research*, 20, 245-256.
- Holbrook, M. B. & Schindler, R. M. 1991 Market segmentation based on age and attitude toward the past: Concepts, methods, and findings concerning nostalgic influences on customer tastes. *Journal of Business Research*, 37, 27-39.
- Hyland, D. T., & Ackerman, A. M. 1988 Reminiscence and autobiographical memory in the study of the personal past. *Journals of Gerontology*, 43, 35-39.
- Ingersoll, B., & Goodman, L. 1996 A reminiscence group for institutionalized elderly. Rosenbaum, M. (Ed), *Handbook of short-term therapy group* : Northvale, NJ, US: Jason Aronson, Inc. Pp.247-269.
- Iwanaga, M. 1995 Relationship between heart rate and preference for tempo of music. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 435-440.

- 岩永 誠 1999 音楽の特徴と好みが感情に及ぼす影響. *日本バイオミュージック学会誌*, 17, 104-109.
- Jackson, S. W. 1986 Melancholia and depression: from Hippocratic times to modern times. New Haven: Yale Univer. Press. Pp. 373-380.
- Kaplan, H. A. 1987 The psychopathology of nostalgia. *The Psychoanalytic Review*, 74, 465-486.
- Kartman, L. L. 1980 The power of music with patients in a nursing home. *Activities, Adaptation and Aging*, 1, 9-17.
- 加藤 美智子 1998 音楽心理学 音楽療法入門 (上) 理論編 日野原 重明 (監修) 篠田 知璋・加藤 美智子 (編) 春秋社 Pp. 47-58.
- 川喜田 二郎 1967 発想法 - 創造性開発のために 中公新書.
- Kerr, J. & Pratt, C. 1982 "Back-to-the-Farm": Stimulating reminiscence and interaction among the institutionalized elderly. *Activities, Adaptation and Aging*, 3, 27-35.
- King, L. A. 2001 The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- King, L. A., & Emmons, R. A. 1990 Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- King, L. A., & Miner, K. N. 2000 Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 220-230.
- Knight, W. E. J., & Rickard, N. S. 2001 Relaxing music prevents stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure, and heart rate in healthy males and females. *Journal of Music Therapy*, 38, 254-272.
- 小林麻美, エピソード記憶における音楽の文脈依存効果, 音楽療法静岡フォーラム 2001 要旨集, Pp. 129.
- 小林 麻美・岩永誠・生和秀敏 2002 音楽の「懐かしさ」と感情反応・自伝的記憶の回想との関連. *広島大学総合科学部紀要IV理系編*, 28, 21-28.
- 厚生省監修 2000 平成 12 年度版厚生白書: 新しい高齢者像をもとめて -21 世紀の高齢社会を迎えるにあたって-, 東京: ぎょうせい.
- Kovach, C. 1991 Content analysis of reminiscences of elderly women. *Research in Nursing and Health*, 14, 287-295.
- Kovach, C. R. 1999 Promise and problems in reminiscence research. *Journal of Gerontological Nursing*, 16, 10-14.

- Kulish, N. M. 1989 Mourning a lost childhood: the problem of Peter Pan. In Dietrich, D. R., & Shabad, P. C. (eds.), *The problem of loss and mourning: psychoanalytic perspectives*. Madison, CT: International Univer. Press, Inc. Pp.83-100.
- Levis, M., & Butler, R. N. 1974 Life review therapy : Putting memories to work in individual and group psychotherapy. *Geriatrics*, 29, 165-173.
- Lieberman, M. A., & Falk, J. M. 1971 The remembered past as a source of data for research on the life cycle. *Human Development*, 14, 132-141.
- Lin, Y. C., Dai, Y. T., & Hwang, S. L. 2003 The effect of reminiscence on the elderly population: A systematic review. *Public Health Nursing*, 20, 297-306.
- Lord, T. R., & Garmer, J. E. 1993 Effects of music on Alzheimer patients. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 451-455.
- Lutgendorf, S.K., & Ullrich, P. 2002 Cognitive processing, disclosure, and health: Psychological and physiological mechanisms. Smyth, J. M., & Lepore, S. J. (Eds), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*, American Psychological Association, xii, Pp.177-196
- Martin, M. A., & Metha, A. 1997 Recall of early childhood memories through musical mood induction. *Arts in Psychotherapy*, 24, 447-454.
- McMahon, A. W., & Rhudick, P. J. 1964 Reminiscing: Adaptational significance in the aged. *Archives of General Psychiatry*, 10, 292-298.
- Mills, M. A., & Coleman, P. G. 1994 Nostalgic memories in dementia; A case study. *International Journal of Aging and Human Development*, 38, 203-219.
- Molinari, V., & Reichlin, R. E. 1985 Life review reminiscence in the elderly: A review of the literature. *International Journal of Aging and Human Development*, 20, 81-92.
- 師井 和子 1999 理論と実践 心にとどく高齢者の音楽療法 ドレミ楽譜出版社。
- 諸木 陽子・岩永誠 1996 音楽の好みと曲想が情動反応に及ぼす影響。広島大学総合科学部紀要IV理系編, 22, 153-163.
- 中川 泰彬・大坊 郁夫 1985 日本版 GHQ 精神健康調査票。日本文化科学社。
- Nawas, M. M. & Platt, J. J. 1965 A future-oriented theory of nostalgia. *Journal of Individual Psychology*, 21, 51-57.

- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. 1961 The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- 野口 正子 2001 感情・変化への適応と不適応・日本老年行動科学学会(監修) 高齢者の「こころ」事典 第3版 中央法規出版 Pp. 20-21.
- 野村 信威 2001 老年期における回想法とライフレビュー. *Behavioral Science Research*, 40, 19-28.
- 野村 信威・橋本 幸 2001 老年期における回想の質と適応との関連. *発達心理学研究*, 12, 75-86.
- 野村 信威・橋本 幸 1997 高齢者における回想の質が適応に及ぼす影響について. *関西心理学会第109回大会論文集*, 34.
- 野村 豊子 2000 回想法とライフレビュー -その理論と技法- 第2版 中央法規出版.野村 豊子 1993 回想法について. *総合ケア*, 3, 28.
- 貫 行子 2001 高齢者の音楽療法 第2版 音楽之友社.
- 小川 時洋, 門地 里恵, 菊谷 麻美, 鈴木 直人 2000 一般感情尺度の作成. *心理学研究*, 71, 241-246.
- Oliveria, O. H. 1977 *Understanding Old People; Patterns of Reminiscing in Elderly People and Their Relationship to Life Satisfaction*. Unpublished doctoral dissertation, University of Tennessee.
- 長田 由紀子・長田 久雄 1994 高齢者の回想と適応に関する研究. *発達心理学研究*, 5, 1-10.
- 大森 健一 1987 老年期. 土居 健郎・笠原 嘉・宮本 忠雄・木村 敏(編) 異常心理学講座 3 人間の生涯と心理 みすず書房 Pp. 106-117.
- 大山 博史 2001 心の病. 日本老年行動科学学会(監修) 高齢者の「こころ」事典 第3版 中央法規出版 Pp. 158-161.
- Palmer, M. D. 1977 Music therapy in a comprehensive program of treatment and rehabilitation for the geriatric resident. *Journal of Music Therapy*, 14, 190-197.
- Palmore, E. 1979 Predictors of successful aging. *Gerontologist*, 19, 427-431.
- Parker, R. G. 1995 Reminiscence: A community theory framework. *Gerontologist*, 35, 515-525.
- Paters, R. M. 1985 Reflections on the origin and aim of nostalgia. *Journal of Analytical Psychology*, 30, 135-148.
- Pennebaker, J. W. 1989 Confession, inhibition, and disease. In Berkowitz(ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, New York: Springer-Verlag, Pp.211-244.
- Pennebaker, J. W. 1990 *Opening up: The healing power of confiding in others*. New York: William Morrow.

- Pennebaker, J. W., & Beall, S. 1986 Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Petrie, K. J., Booth, R. J., Pennebaker, J. W., & Davidson, K. P. 1995 Disclosure of trauma and immune response to a hepatitis B vaccination program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 787-792.
- Pignatiello, M. F., Camp, C. J., & Rasar, L. A. 1986 Musical mood induction: An alternative to the Velten technique. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 295-297.
- Pollack, N. J., & Namazi, K. H. 1992 The effect of music participation on the social behavior of Alzheimer's disease patients. *Journal of Music Therapy*, 29, 54-67.
- Reddin, M. K. 1996 *Structured life review as a therapeutic process for elderly nursing home residents*. Unpublished doctoral dissertation, Indiana University.
- Rosen, G. 1975 Nostalgia: a 'forgotten' psychological disorder. *Psychological Medicine*, 5, 340-354.
- 佐藤 眞一 2001 生涯発達 -人は生涯にわたり発達を続ける- 日本老年行動科学学会(監修) 高齢者の「こころ」事典 第3版 中央法規出版 Pp. 14-15.
- Scartelli, J. P. 1984 The effect of EMG biofeedback and sedative music, EMG biofeedback only, and sedative music only on frontalis muscle relaxation ability. *Journal of Music Therapy*, 21, 67-78.
- Schulkind, M. D., Hennis, L. K. & Rubin, D.C. 1999 Music, emotion, and autobiographical memory: They're playing your song. *Memory and Cognition*, 27, 948-955.
- Silver, M. H. 1995 Memories and meaning: Life review in old age. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 28, 57-73.
- Smith, J., & Baltes, P. B. 1990 Wisdom-related knowledge: Age/cohort differences in response to life-planning problems. *Developmental Psychology*, 26, 494-505.
- Smith, S. M. 1985 Background music and context-dependent memory. *American Journal of Psychology*, 98, 591-603.
- Stevens-Ratchford, R. G. 1993 The effect of life review reminiscence activities on depression and self-esteem in older adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 47, 413-420.

- Stratton, V. N., & Zalanowski, A. H. 1991 The effects of music and cognition on mood. *Psychology of Music*, 19, 121-127.
- 多田 美香里 1998 「懐かしい」思い出に関する偶発的想起経験の事例研究. *感情心理学研究*, 6, 43-44.
- 高橋 多喜子 1996 痴呆性老人の音楽のセッションにおける「馴染みの歌」の有効性についての検討. *日本バイオミュージック学会誌*, 13, 132-138.
- 高橋 多喜子 1997a 高齢者の「なじみの歌」に関する調査報告. *日本バイオミュージック学会誌*, 15, 68-76.
- 高橋 多喜子 1997b 痴呆性老人における「なじみの歌」を使った歌唱セッションの効果. *日本バイオミュージック学会誌*, 15, 185-194.
- 高田 ゆり子 2001 健康と生きがい・充実した人生を送るための前提・日本老年行動科学学会(監修) *高齢者の「こころ」事典* 第3版 中央法規出版 Pp. 94-95.
- 谷口 高士 1995 音楽作品の感情価測定尺度の作成およ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.
- 寺崎 正治, 古賀 愛人, 岸本 洋一 1992 多面的感情状態尺度の作成. *心理学研究*, 62, 350-356.
- Terwogt, M. M., & Grinsven, F. 1991 Musical expression of mood states. *Psychology of Music*, 19, 99-109.
- Thaut, M. H., & de l'Etoile, S. K. 1993 The effects of music on mood state-dependent recall. *Journal of Music Therapy*, 30, 70-80.
- Tomaino, C. M. 1994 Music and music therapy for frail noninstitutionalized elderly persons. *Journal of Long Term Home Health Care: The PRIDE Institute Journal*, 13, 24-27.
- 上田 吉一 1993 精神的に健康な人間 新装版第1版 川島書店.
- Werman, D. S. 1977 Normal and pathological nostalgia. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 25, 387-398.
- Wong, P. T., & Watt, L. M. 1991 What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and Aging*, 6, 272-279.
- Wood, V., Wylie, M.L., & Sheafor, B. 1969 An analysis of a short self-report measure of life satisfaction: Correlation with rater judgments. *Journal of Gerontology*, 24, 465-469.
- Wylie, M. E. 1990 A comparison of the effects of old familiar songs, antique objects, historical summaries, and general questions on the reminiscence of nursing home residents. *Journal of Music Therapy*, 27, 2-12.
- Youssef, F. A. 1990 The impact of group reminiscence counseling on a depressed elderly population. *Nurse Practitioner*, 15, 32-38.

【付録】

Appendix 1-1～1-5 第4章と5章で使用した音楽

Appendix 2-1～2-3 第5章で使用した精神的健康の長期的指標 32項目

Appendix 1-1 第4章と第5章で使用した音楽の題名（歌謡曲場合は歌手名も付記）

注)歌手名は、使用したCDに収録されている歌手の名前である。

【わらべうた】

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1.お江戸日本橋 | 16.花いちもんめ |
| 2.さくらさくら | 17.ひらいたひらいた |
| 3.雪やコンコン | 18.ずいずいずっころばし |
| 4.一ばん星みつけた | 19.通りゃんせ |
| 5.うさぎうさぎ | 20.いちもんめのいらすけさん |
| 6.江戸子守唄 | 21.坊さん坊さん |
| 7.かごめかごめ | 22.いちかけにかけ |
| 8.かぞえ唄 | 23.かくれんぼ |
| 9.手まりうた | 24.お月さまいくつ |
| 10.俵はごろごろ | 25.おおさむこさむ |
| 11.だるまさん | 26.郵便さん |
| 12.あんたがたどこさ | 27.向こう横丁 |
| 13.一番はじめは | 28.一銭かいましよ |
| 14.なんでしょね | 29.なべなべそこぬけ |
| 15.いもむしごろごろ | 30.柴の折戸の |

【唱歌】

- | | |
|----------|---------|
| 1.早春賦 | 16.海 |
| 2.故郷 | 17.若葉 |
| 3.冬の夜 | 18.夏は来ぬ |
| 4.港 | 19.汽車 |
| 5.村の鍛冶屋 | 20.虫のこえ |
| 6.青葉の笛 | 21.故郷の空 |
| 7.冬の星座 | 22.朧月夜 |
| 8.茶摘 | 23.七夕さま |
| 9.冬景色 | 24.とんび |
| 10.村祭 | 25.田植 |
| 11.螢 | 26.紅葉 |
| 12.我は海の子 | 27.旅愁 |
| 13.牧場の朝 | 28.鯉のぼり |
| 14.花火 | 29.野菊 |
| 15.燈台守 | 30.埴生の宿 |

Appendix 1-2 第4章と第5章で使用した音楽の題名（歌謡曲場合は歌手名も付記）

【年代別流行歌】

明治大正(1)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1.洒落男(榎本健一) | 16.スカラーソング(桜井敏雄) |
| 2.ディアボロの唄(田谷カ三) | 17.ハイラカ節(青木光一) |
| 3.女心の唄(山口栄次) | 18.さのさ節(森妙子) |
| 4.恋はやさし野辺の花よ(田谷カ三) | 19.美しき天然(森繁久彌) |
| 5.ベアトリ姉ちゃん(田谷カ三) | 20.縁かいな(美空ひばり) |
| 6.流浪の旅(桜井敏雄) | 21.オッペケペ(桜井敏雄) |
| 7.馬賊の唄(桜井敏雄) | 22.日清談判~欣慕節(赤坂小梅) |
| 8.ゴンドラの唄(伊藤久男) | 23.紫節~先代節(本篠秀太郎) |
| 9.薔薇の唄(織井茂子) | 24.青葉茂れる桜井の(宍倉正信) |
| 10.さすらいの唄(奈良光枝) | 25.勇敢なる水兵(森繁久彌) |
| 11.金色夜叉の唄(桜井敏雄) | 26.敵は幾万(ザ・エコーズ) |
| 12.パイノパイノパイ(都家かつ江) | 27.間がいいソング(南地みつ春) |
| 13.ラッパ節(都家かつ江) | 28.ズンベラ節(由岐ひろみ) |
| 14.松の声(神長瞭月) | 29.鉄道唱歌(西六郷少年少女合唱団) |
| 15.残月一声(神長瞭月) | |

明治大正(2)

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1.船頭小唄(森繁久彌) | 16.荒城の月(藤山一郎) |
| 2.籠の鳥(久保幸江) | 17.人を恋うる歌(森繁久彌) |
| 3.復興節(桜井敏雄) | 18.元寇(コロムビア合唱団) |
| 4.のんき節(石田幸松) | 19.真白き富士の根(初代コロムビア・ローズ) |
| 5.ストトン節(豆千代) | 20.梅ヶ枝節(浅井丸留子) |
| 6.月は無情(こまどり姉妹) | 21.お江戸日本橋(関おひろ) |
| 7.まっくろけ節(都家かつ江) | 22.ごくない節(本篠秀太郎) |
| 8.青島節(赤坂小梅) | 23.アイ・ドント・ノー(鈴木やすし) |
| 9.ドンドン節(都家かつ江) | 24.乃木将軍の歌(コロムビア演歌隊) |
| 10.奈良丸くずし(豆千代) | 25.嗚呼玉杯(森繁久彌) |
| 11.ギッチョンチョン(日暮千代子) | 26.千葉心中~家出の巻(桜井敏雄) |
| 12.さいこどんどん(浅井丸留子) | 27.水師營の会見(森繁久彌) |
| 13.法界節(小唄徳太郎) | 28.恋の鳥(初代コロムビア・ローズ) |
| 14.有明節(関おひろ) | 29.コロッケの唄(鈴木やすし・南地みつ春) |
| 15.東雲節(浅草ゆめ子) | 30.宵待草(高峰三枝子) |

Appendix 1-3 第4章と第5章で使用した音楽の題名（歌謡曲場合は歌手名も付記）

【年代別流行歌】

昭和一ケタ

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1.君恋し(大川栄策) | 9.赤城の子守唄(東海林太郎) |
| 2.東京行進曲(初代コロムビア・ローズ) | 10.並木の雨(美空ひばり) |
| 3.侍ニッポン(村田英雄) | 11.片瀬波(都はるみ) |
| 4.酒は涙か溜息か(藤山一郎) | 12.雨に咲く花(美空ひばり) |
| 5.丘を越えて(藤山一郎) | 13.無情の夢(大川栄策) |
| 6.影を慕いて(藤山一郎) | 14.船頭可愛や(音丸) |
| 7.サーカスの唄(大川栄策) | 15.旅笠道中(北島三郎) |
| 8.涙の渡り鳥(都はるみ) | 16.緑の地平線(都はるみ) |

昭和10年代

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1.東京ラプソディー(藤山一郎) | 9.誰か故郷を想わざる(霧島昇) |
| 2.男の純情(藤山一郎) | 10.湖畔の宿(高峰三枝子) |
| 3.人生の並木路(美空ひばり) | 11.別れ船(大川栄策) |
| 4.流転(北島三郎) | 12.新妻鏡(島倉千代子) |
| 5.別れのブルース(淡谷のり子) | 13.蘇州夜曲(都はるみ) |
| 6.愛国の花(島倉千代子) | 14.湯島の白梅(都はるみ) |
| 7.旅の夜風(霧島昇) | 15.高原の旅愁(伊藤久雄) |
| 8.純情二重奏(高峰三枝子,霧島昇) | 16.南から南から(美空ひばり) |

昭和20年代

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1.リンゴの唄(並木路子) | 9.長崎の鐘(藤山一郎) |
| 2.東京の花売娘(都はるみ) | 10.悲しき口笛(美空ひばり) |
| 3.夜のプラットホーム(二葉あき子) | 11.星の流れに(ちあきなおみ) |
| 4.かえり船(大川栄策) | 12.君の名は(織井茂子) |
| 5.憧れのハワイ航路(都はるみ) | 13.高原列車は行く(岡本敦郎) |
| 6.東京ブギウギ(美空ひばり) | 14.お富さん(都はるみ) |
| 7.湯の町エレジー(近江俊郎) | 15.この世の花(島倉千代子) |
| 8.青い山脈(藤山一郎) | 16.リンゴ追分(美空ひばり) |

Appendix 1-4 第4章と第5章で使用した音楽の題名（歌謡曲場合は歌手名も付記）

【年代別流行歌】

昭和30年代

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1.別れの一本杉(ちあきなおみ) | 9.なみだ船(北島三郎) |
| 2.浅草姉妹(こまどり姉妹) | 10.出世街道(畠山みどり) |
| 3.ここに幸あり(美空ひばり) | 11.高校三年生(舟木一夫) |
| 4.北帰行(小林旭) | 12.アンコ椿は恋の花(都はるみ) |
| 5.東京のバスガール(初代コロムビア・ローズ) | 13.青春サイクリング(小坂一也) |
| 6.からたち日記(島倉千代子) | 14.人生劇場(村田英雄) |
| 7.アカシアの雨がやむとき(ちあきなおみ) | 15.東京だヨおっ母さん(島倉千代子) |
| 8.王将(村田英雄) | 16.僕は泣いちっち(守屋浩) |

昭和40年代

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1.柔(美空ひばり) | 9.長崎は今日も雨だった(都はるみ) |
| 2.夢は夜ひらく(美空ひばり) | 10.ブルーライト・ヨコハマ(いしだあゆみ) |
| 3.新宿ブルース(扇ひろ子) | 11.女のみち(宮史郎) |
| 4.悲しい酒(セリフ入り)(美空ひばり) | 12.なみだ恋(八代亜紀) |
| 5.涙の連絡船(都はるみ) | 13.喝采(ちあきなおみ) |
| 6.好きになった人(都はるみ) | 14.真赤な太陽(美空ひばり) |
| 7.星影のワルツ(大川栄策) | 15.昭和枯れすゝき(高樹一郎,津山洋子) |
| 8.愛の奇跡(ヒデとロザンナ) | 16.北の宿から(都はるみ) |

昭和50年代

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1.花街の母(金田たつえ) | 9.奥飛驒慕情(大川栄策) |
| 2.無法松の一生(度胸千両入り)(村田英雄) | 10.氷雨(佳山明生) |
| 3.北国の春(新沼謙治) | 11.北酒場(細川たかし) |
| 4.舟唄(八代亜紀) | 12.さざんかの宿(大川栄策) |
| 5.夫婦春秋(村田英雄) | 13.矢切の渡し(細川たかし) |
| 6.風雪ながれ旅(金田たつえ) | 14.浪花恋しぐれ(都はるみ,岡千秋) |
| 7.ふたりの大阪(都はるみ,宮崎雅) | 15.兄弟船(大川栄策) |
| 8.大阪しぐれ(都はるみ) | 16.浪花節だよ人生は(細川たかし) |

Appendix 1-5 第4章と第5章で使用した音楽の題名（歌謡曲場合は歌手名も付記）

【軍歌(1)】

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1.軍艦マーチ(111プラスバンド) | 13.討匪行(鶴田浩二) |
| 2.加藤部隊歌(隼戦闘隊)(三浦洸一) | 14.夜来香(イエライシャン)(渡辺はま子) |
| 3.あゝ草枕幾度ぞ(鶴田浩二) | 15.可愛いスーチャン(青江三奈) |
| 4.荒鷺の歌(曾根史朗) | 16.上海だより(鶴田浩二) |
| 5.蘇州夜曲(渡辺はま子) | 17.ラバウル小唄(鶴田浩二) |
| 6.愛馬進軍歌(三浦洸一) | 18.海鷺だより(鶴田浩二) |
| 7.九段の母(鶴田浩二) | 19.特攻隊節(鶴田浩二) |
| 8.戦友(三浦洸一) | 20.婦人従軍歌(渡辺はま子) |
| 9.青年日本の歌(昭和維新の歌)(鶴田浩二) | 21.太平洋行進曲(渡辺はま子) |
| 10.月月火水木金金(橋幸夫) | 22.ハバロフスク小唄(鶴田浩二) |
| 11.空の勇士(三浦洸一) | 23.異国の丘(三浦洸一) |
| 12.父よあなたは強かった(渡辺はま子) | |

【軍歌(2)】

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1.太平洋行進曲(111プラスバンド) | 12.愛国行進曲(三浦洸一) |
| 2.ラバウル海軍空港隊(鶴田浩二) | 13.ズンドコ節(青江三奈) |
| 3.梅と兵隊(鶴田浩二) | 14.麦と兵隊(三浦洸一) |
| 4.愛国の花(渡辺はま子) | 15.燃ゆる大空(曾根史朗) |
| 5.航空百日祭(曾根史朗) | 16.あゝ紅の血は燃ゆる(鶴田浩二) |
| 6.出従兵士を送る歌(渡辺はま子) | 17.学徒進軍歌(鶴田浩二) |
| 7.空の神兵(三浦洸一) | 18.湖南進軍譜(渡辺はま子) |
| 8.戦友の遺骨を抱いて(鶴田浩二) | 19.海の勇士(つわもの)(鶴田浩二) |
| 9.支那の夜(渡辺はま子) | 20.同期の桜(鶴田浩二) |
| 10.皇国の母(鶴田浩二) | 21.ダンチョネ節(鶴田浩二) |
| 11.何日君再来(渡辺はま子) | 22.ああモンテンルパの夜は更けて(渡辺はま子) |

Appendix 2-1 健康度（不眠・不安，鬱状態，社会的活動障害，各2項目）

注意)実際に使用したときには項目の順序はランダムにした。

◆あなたの数週間の健康状態についておたずねします。

		全 く あ て は ま ら な い					非 常 に あ て は ま る
社会活動障害	・ 問題を解決できなくて、困ったことは……………	1	2	3	4	5	
	・ いつもより自分のしていることに生きがいを感じることは	1	2	3	4	5	
鬱状態	・ 自分は役に立たない人間だと考えたことは……………	1	2	3	4	5	
	・ 生きていることに意味がないと感じたことは……………	1	2	3	4	5	
不安・不眠	・ 心配ごとがあって、よく眠れないようなことは……………	1	2	3	4	5	
	・ いらいらして、おこりっぽくなることは……………	1	2	3	4	5	

Appendix 2-2 自己受容, 意欲, 生活満足感 各2項目

注意)実際に使用したときには項目の順序はランダムにした。以下の2と6は逆転項目。

◆次の文は、現在の自分にどのくらいあてはまりますか。

		全くあてはまらない	1	2	3	4	非常にあてはまる
生活満足感	1 満足感がもてない。.....	1	2	3	4	5	
	2 自分はこのびのびと生きている。.....	1	2	3	4	5	
自己受容	3 自分なりの個性を大事にしている。.....	1	2	3	4	5	
	4 私には私なりの人生があってもいいと思う。.....	1	2	3	4	5	
意欲	5 張り合いがあり、やる気がでている。.....	1	2	3	4	5	
	6 自分には目標というものはない。.....	1	2	3	4	5	

◆現在のお気持ちについてお答えください。

- 1 年をとるということは、若いときに考えていたよりも、よいことだと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 2 あなたの人生は、他の人に比べて、めぐまれていたと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 3 これまでの人生で、今が一番いやなときだと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 4 若いときと同じように幸福だと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 5 自分の人生を、今よりもっと幸せにする方法があったと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 6 自分のしていることのほとんどが、退屈だと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 7 あなたが今していることは、昔と同じようにおもしろいことだと思えますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 8 自分の人生をふりかえてみて、満足できますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 9 もし過去をかえられるとしたら、自分の人生をやり直したいと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 10 一ヶ月先、一年先の計画がありますか。
1. ある 2. ない 3. どちらともいえない
- 11 これまでの人生で、今が一番幸せなときだと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない

- 12 他の人と比べて、ゆううつになることが多いと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 13 これまでの人生で、あなたは求めていることのほとんどを実現できたと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 14 たいていの人の生活は、悪くなってきていると思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 15 人生を振り返ってみて、あなたは求めている大事なことのほとんどを実現しそこなったと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 16 これから先何か良いこと、楽しいことがあると思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 17 年をとって、少し疲れたように感じますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 18 年をとったことが気になりますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 19 同じくらいの年の人と比べて、ばかなことをたくさんしてきたと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない
- 20 同じくらいの年の人と比べて、あなたの姿・形はよい方だと思いますか。
1. そう思う 2. そう思わない 3. どちらともいえない

謝辞

本論文を作成するにあたり、多くの方々に御支援をいただきましたことを心より感謝いたします。

過去の経験を語るという、時にはつらい思いを感じさせてしまうような実験状況にも関わらず、多くの高齢者の方々が長期に渡り協力してくださいました。また、実験をおこなうにあたり、下山クリニックの下山直登院長をはじめ、スタッフの方々にはたくさんのご援助と励ましをいただきました。深く感謝いたします。

岩永誠先生には、教育学部に在籍していた頃から今日に至るまで、懇切丁寧なご指導をいただきました。科学的にものごとを捉えていく目を先生に養っていただきました。充実した設備環境の中で、音楽療法を科学的に研究できたことは私にとってかけがえのない経験となりました。

生和秀敏先生には、大学院の5年間、厳しくも暖かいご指導を頂きました。実際の社会生活とのつながりや他の学問領域との関係を念頭に置きながら、研究を進めていくことの大切さを教えていただきました。また、先生の真摯なお人柄に触れることができたことは、私にとってとても貴重な経験となりました。

堀忠雄先生には、多くの助言や建設的なご意見、暖かい励ましをいただきました。また、甲斐田幸佐さんとともに、実験へ参加してくださる高齢者を快く紹介してくださいました。厚く御礼申し上げます。

浦光博先生、林光緒先生、坂田省吾先生、坂田桐子先生、入戸野宏先生、尾関友佳子先生、高口央先生には、貴重なご指摘や発展的なご意見をいただきました。深く感謝いたします。

音楽療法の臨床活動では、松原まゆみ先生、松浦彰子先生、合木明子先生、下岡南波さん、三宅静香さんにお世話になりました。臨床現場での経験が、研究をおこなうにあたって、大変貴重なものとなりました。

学生生活を共に過ごしてきた臨床パーソナリティ研究室の学生の皆さんには、研究活動のみならず、精神的にも支えていただきました。研究室に入った当初何もできなかった私に丁寧に指導してくださった伊藤孝子さん、藤原裕弥さん、小林一生さん、作村雅之さん、渡辺聡史君、5年間同じ研究室で共に過ごし何度も窮地で助けてくれた河崎千枝さん、実験をおこなうにあたって惜しみない協力をしてくれた大谷貴重君、藤田展子さんには特にお世話になりました。そして、苦楽を共にした同級生の磯部智加衣さん、小野田慶一君、相馬敏彦君、中尾将大君に感謝致します。

最後に、恩師の林忠敬先生、私を精一杯支え続けてくれた父と母、暖かく見守ってくれた兄たち、どんなときも応援してくれた叔父と叔母、そして、何度も立ち止まりそうになる私の背中をいつも押してくれた柴田正輝さんに深く感謝いたします。