

# 大学生の日常的な音楽聴取傾向及び音楽活動傾向と 対処方略の関連

小川咲子<sup>1</sup>・兒玉憲一<sup>1</sup>

The relations between music activities and coping strategies in daily life of university students

Sakiko Ogawa Kenichi Kodama

Firstly, the tendency for listening to music and conducting musical activities, which has been defined as, purposefulness and motivation for musical activities, including the tendency to sing while listening to music (Yoshimura and Miyatani, 2003) was investigated. Secondly, the association between specialized participation in music by professionally learning music and joining musical groups and the tendency for listening to music and conducting musical activities was examined. Thirdly, the association between emotion focused coping and the tendency for listening to music and conducting musical activities was investigated. A questionnaire was administered to university students (N = 185, 81 men and 104 women). Factor analysis of the responses identified three factors related to the tendency for listening to music and conducting musical activities: Dejection, Changing and Feeling fine. T-tests indicated that specialized participation in music resulted in listening to music depending on feelings and overall musical activities. A two-factor analysis of variance conducted on emotion focused coping indicated a relationship between the overall tendency for listening to music and conducting musical activities and Feeling fine.

Key words: Listening to Music, Conducting Musical Activities, Specialized Participation, Coping

## 問題と目的

音楽は、日常生活のあらゆる場面に活用されている。音楽を享受する場は多彩であり、コンサート会場で直接聴くだけでなく、テレビ、ラジオ、i-pod、CD等の様々な媒体によって音楽を聴くことができる。また、カラオケ店に行ったり、地域・学校の音楽系サークルに所属したりすることによって、楽器演奏や歌唱等の音楽活動が手軽に行える。また、クラシック、ポップス、ジャズ、ロック、演歌等ジャンルが多様であり、個人の好みやその時の気分に合う音楽を選ぶことができる。

---

<sup>1</sup> 広島大学大学院教育学研究科(Graduate School of Education, Hiroshima University) 所属

音楽は我々の日常生活を充実させる重要な活動の一つであるといえる。

音楽の心理学的な効果として、音楽によって気分の転換が可能であること、感情が誘発されること、内部発散を導き、鎮静、発揚、浄化とともに眠りに導くことが可能であること等があげられる(篠田, 1996)。また、村井(2001)によると、音楽はストレスによって生じる不快感情を解消するとあり、猪瀬(2002)によると、音楽は気分の転換、感情の誘発、発散、効用、鎮静、浄化などの感情に影響するとある。このように、音楽は人の心をもみほぐし、リラクセーションをもたらす作用がある。今日では、これらの音楽の効用を用いた音楽療法があらゆる分野で行われており、様々な研究がなされている。

日本音楽療法学会では、音楽療法を「音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること」と定義している(板東, 2007)。具体的な内容は、精神身体障害に対して音楽鑑賞、歌唱、コーラス、器楽演奏、作曲、舞踊、音楽ゲームなどを用いて、それぞれ情動の解放を行い、音の世界に浸る楽しみを利用しながら、自身の世界の表現や心理的交流を促進して精神療法を行うものである(徳田, 1981)。音楽療法は参加人数と内容によって分類される。参加人数においては、個人を相手とする個人療法、集団を相手とする集団療法の2種類に分類され、内容においては、楽器演奏や歌唱活動等の音楽活動による能動的音楽療法、音楽鑑賞による受動的音楽療法の2種類に分類される。村井(2000)によると、能動的音楽療法では主に即興による演奏が用いられ、当人の感情や考えを表現させて音楽による対話の形で人間的交流をはかるとされ、受動的音楽療法では音楽がもつ心理的表現力をカウンセラーの用いる言葉の代替として、特に感情面に働きかけることによって心の癒しをはかるとされる。医療、福祉、教育の分野で広く用いられており、特に心理療法の代替としては心身症、うつ病、神経症等に対して行われる(村井, 2000)。

音楽療法より身近なものとして日常的な場面における音楽が注目され始めた。吉村・宮谷(2003)は、大学生を対象に音楽聴取そのものに対する一貫した目的や動機を「音楽聴取傾向」とし、その量的な測定と特徴の記述を試みた。その結果、音楽聴取傾向には気分状態に応じて、または気分変化を目的として音楽を聴取する「気分優位的聴取傾向」と、何らかの活動中に音楽を聴取する「活動随伴的聴取傾向」が見出された。また、同時に個人の音楽に対する態度(音楽の聴き方や聴取時の状態、音楽聴取に対する態度、1日の音楽聴取時間、音楽的経験の有無等)との関連も検討した。その結果、「気分優位的聴取傾向」及び「活動随伴的聴取傾向」は音楽の聴き方や聴取時の状態においてのみ関連が見られ、「活動随伴的聴取傾向」に比べて「気分優位的聴取傾向」が音楽聴取時に音楽を聴くことに集中し、音楽に没頭する傾向があることが見出された。その他の要因と音楽聴取傾向は関連が見られなかった。

吉村・宮谷(2003)において、音楽聴取傾向と音楽的経験の有無との関連が検討されたが、音楽的経験の有無による聴取傾向の差はないという結果となった。しかし検討された内容は過去における音楽的経験に限られたものであり、現在における音楽的経験に関しては検討されていない。また、質問項目によっては音楽的経験に関する理解の仕方が調査対象間で異なっていたと考えられる回答が見られた。木村(2004)によると、音楽に対する反応の個人差には様々な要因があり、その中の

一つとして、音楽に関わる個人の歴史、理解度、関わり具合が影響を及ぼすと考えられている。音楽的経験と音楽に対する反応の関連については、さらなる検討が求められている。

ところで、音楽は感情の発散及びリラクセーションの作用があることから、日常場面ではストレス解消法として活用される場面が多く、Rickard (2012) によると不安や抑うつを含む精神的不健康の症状における対処として効果的な方略であるとされる。猪瀬 (2002) が大学生の男女 131 名に対してストレス解消法に関するアンケート調査を行ったところ、約 2 割が音楽と回答した。また、畑中・宮腰 (2003) が 20-30 代の男性 12 名に対し、ストレス解消として用いられるカラオケとストレス反応に関する調査を行ったところ、STAI 状態不安においてカラオケを行う前後で得点が減少し、有意な差が認められた。これらの研究から、音楽はストレス解消に用いられる傾向にあり、その効果が認められたといえる。さらに、筒井 (2008) は、ストレス対処型の違いによる音楽のストレス軽減効果について実験的に検討した。ストレス対処型を問題焦点型対処と情動焦点型対処に分類し、各高群と群において比較した。問題焦点型対処とは、その状況において生じている問題を解決することを通してストレスを減じようとすることを目的とした対処方略である。情動焦点型対処とは、具体的な問題解決ではなく、ストレス状況で喚起された不快な情動状態を鎮め、調整するための対処方略である。情動焦点型対処高群は音楽聴取によってストレスが軽減されやすいという結果が得られた。

そこで本研究では、歌を歌う行為及び楽器を演奏する行為を音楽活動とし、音楽活動そのものに対する一貫した目的や動機を「音楽活動傾向」として、「音楽聴取傾向」と並行して検討することを第 1 の目的とした。また、音楽を専門的に学んでいる人及び音楽系のサークル・部活に所属している人を「専門的関与群」、その他の人を「専門的関与無群」として分類し、音楽聴取傾向及び音楽活動傾向との関連を検討することを第 2 の目的とした。さらに、音楽聴取傾向及び音楽活動傾向はストレス対処方略と何らかの関連があると考えられる。よって、ストレス対処方略と音楽聴取傾向及び音楽活動傾向との関連を検討することを第 3 の目的とした。具体的には以下の仮説を検討することとした。仮説 1「音楽に専門的に関与している人はそうでない人に比べて、日常生活における音楽聴取傾向が高い」、仮説 2「音楽に専門的に関与している人はそうでない人に比べて、日常生活における音楽活動傾向が高い」、仮説 3「日常生活において音楽聴取をよく行う人はそうでない人に比べて、ストレス対処方略の情動焦点をより行う傾向にある」、仮説 4「日常生活において音楽活動をよく行う人はそうでない人に比べて、ストレス対処方略の情動焦点をより行う傾向にある」。

## 方法

**分析対象者の概要** 調査対象者 227 名に質問紙を配布し 209 名から回収した。そのうち、回答漏れ、二重回答などの不備があった 24 名を除いた 185 名 (男性 81 名、女性 104 名) を分析対象者とした。有効回答率は 81.5%であった。分析対象者の平均年齢は 20.9 歳 ( $SD=0.79$ ) であり、学年の内訳は学部 3 年生が 172 名、学部 4 年生が 11 名、修士課程 1 年生が 1 名、修士課程 2 年生が 1 名であった。性別及び学年別の回答者数を Table 1 に示した。

**調査時期** 2011 年 11 月。

Table 1  
性別及び学年別の回答者数

(性別)	男性	女性
(学年)		
学部3年生	72	100
学部4年生	8	3
修士1年生	0	1
修士2年生	1	0

**調査手続き** 講義時間の一部を利用して、集団による無記名自記式質問紙調査を実施し、その場で回収した。所要時間は約10分であった。

**質問紙の構成 ①音楽聴取傾向尺度** 吉村・宮谷(2003)が作成した聴取傾向尺度を用いた。この尺度は「気分優位的聴取傾向」(24項目)、「活動随伴的聴取傾向」(10項目)の2つの下位尺度、計34項目で構成されている。日常生活において、これらの項目が示す目的や場面においてどの程度音楽を聴取することがあるかを、5段階で評定させた(1:全くない, 2:ごくまれにある, 3:何度かある, 4:しばしばある, 5:いつもある)。

### ②音楽活動傾向尺度

吉村・宮谷(2003)の「気分優位的聴取傾向」(24項目)を参考に作成した項目を用いた。日常生活において、これらの項目が示す目的や場面においてどの程度音楽活動することがあるかを、5段階で評定させた(1:全くない, 2:ごくまれにある, 3:何度かある, 4:しばしばある, 5:いつもある)。また、日頃最もよく行う音楽活動の具体的な内容について回答を求めた。なお音楽活動の定義は「授業やサークル、趣味や娯楽等のために楽器を演奏すること、または、歌を歌うこと」とした。10項目の選択肢を用意し、回答者はその中の1つの項目を選んだ(1:ピアノ, 2:ギター, 3:バイオリン, 4:クラリネット, 5:トランペット, 6:歌を歌う(カラオケ、鼻歌を含む), 7:太鼓, 8:箏・琴, 9:その他, 10:音楽活動はほとんどしない)。なお、9を選んだ回答者は具体的な内容を記入した。10を選んだ回答者は音楽活動尺度には回答しなかった。

**③3次元モデルにもとづく対処方略尺度** 神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野(1995)が作成した対処方略尺度を用いた。この尺度は、対処方略の分類次元として、①「ねらいとしているのは具体的問題解決か、あるいは情動調整か」を分類する「問題焦点-情動焦点」軸、②「積極的にかかわる態度か、回避あるいは無視して距離をおこうとする態度か」を分類する「接近-回避」軸、③「機能は認知系か行動系か」を分類する「反応系」軸の3軸で構成される8空間のそれぞれに対応した対処方略の項目群(「カタルシス」:3項目、「放棄・諦め」:3項目、「情報収集」:3項目、「気晴らし」:3項目、「回避的思考」:3項目、「肯定的解釈」:3項目、「計画立案」:3項目、「責任転嫁」:3項目、計24項目)を作成したものである(神村他, 1995)。なお、「問題焦点-情動焦点」軸の「問題焦点」は15項目、「情動焦点」は9項目、「接近-回避」軸の「接近」・「回避」及び「反応系」軸の「認知」・「行動」はそれぞれ12項目であった。精神的につらい状況に遭遇したとき、その場を乗り越え、落ち着くために普段からどのように考え行動しているかを、5段階で評定させた(1:そのようにしたことはこれまでにない。今後も決してないだろう, 2:ごくまれにそうしたことがある。今後もあまりないだろう, 3:何度かそのようにしたことがある。今後も時々はそうするだろう, 4:しばしば



Table 2  
性別及び専門的関与の有無別の回答者数

(性別)	男性	女性
(専門的関与)		
有り	6	27
無し	75	77

そのようにしたことがある。今後またたびたびそうするだろう、5:いつもそうしてきた。今後もそうするだろう)。

④フェイス項目 性別、年齢、学年、音楽の専門的関与の有無について尋ねた。音楽の専門的関与の有無については、第四類生涯活動教育系音楽文化系コースに所属しているか否か、学外で音楽に関連した習い事を行っているか否か、学内で音楽に関連したサークル・部活に所属しているか否か、学外で音楽に関連したサークル・部活に所属しているか否かを尋ねる質問項目を用意し、「はい」または「いいえ」の2段階で回答させた。

### 結果

**専門的関与の有無別内訳** 分析対象者を音楽に専門的に関与しているか否かで2群に分けた。専門的関与群計33名で、その内訳は、音楽専攻者13名、大学外で音楽に関連した習い事を行っている者12名、大学内で音楽に関連したサークル・部活をしている者は17名、大学外で音楽に関連したサークル・部活をしている者4名であった。それ以外のもを専門的関与無群とした。性別及び専門的関与の有無別の回答者数をTable 2に示した。

### 音楽聴取傾向尺度の記述統計量及び信頼性、性差、専門的関与の有無による検討

**記述統計量** 音楽聴取傾向尺度の尺度得点、下位尺度得点の評定平均値と標準偏差はTable 3の示すようになった。各分析対象者の評定平均値は、全34項目への評定値を単純加算し、全項目数34で除することにより算出した。各下位尺度得点の評定平均値も同様に、各下位尺度項目への評定値を単純加算し、項目数で除することにより算出した。また、全体の尺度得点、下位尺度得点の評定平均値は各分析対象者の尺度全体及び下位尺度全体への評定値を単純加算し、分析対象者数で除することにより算出した。したがって音楽聴取傾向尺度の得点の範囲は、尺度得点、下位尺度得点ともに1点から5点である。

**信頼性の検討** 音楽聴取傾向尺度の尺度全体及び各下位尺度の信頼性を確認するため、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した。その結果、尺度全体は $\alpha=.96$ 、下位尺度「気分優位的聴取傾向」は $\alpha=.97$ 、「活動随伴的聴取傾向」は $\alpha=.82$ であった。これにより、音楽聴取傾向尺度は十分な内的一貫性があることが確認された。

Table 3  
音楽聴取傾向の全体及び男女別・専門的関与の有無別の平均値(SD)

	全体 (n=185)	男性 (n=81)	女性 (n=104)	専門的関与者 (n=33)	専門的関与無者 (n=152)
気分優位的聴取傾向	3.40 (0.92)	3.18 (1.03)	3.25 (0.99)	3.62 (0.86)	3.13 (1.02)
活動随伴的聴取傾向	2.96 (0.78)	2.90 (0.78)	2.79 (0.84)	2.84 (0.79)	2.84 (0.82)
尺度全体	3.27 (0.82)	3.10 (0.90)	3.12 (0.89)	3.39 (0.76)	3.05 (0.91)

Table 4  
音楽聴取尺度についての *t* 検定結果

	<i>t</i> 値	高低差
気分優位的聴取傾向	2.57 *	専門的関与>専門的関与無
活動随伴的聴取傾向	.00	n.s.
尺度全体	2.03 *	専門的関与>専門的関与無

\**p*<.05

**性差の検討** 音楽聴取傾向尺度得点及び下位尺度得点の評定平均値に、回答者の性別で差があるか否かを検討するため、それぞれの評定平均値に関して対応のない *t* 検定を行った。尺度得点及び 2 つの下位尺度得点全てにおいて、性別による有意な差は見られなかった。したがって、以下の分析は、男女こみで行った。

**専門的関与の有無による検討** 音楽聴取傾向尺度得点及び下位尺度得点に、回答者の専門的関与の有無によって差があるか否かを検討するため、それぞれの評定平均値に関して対応のない *t* 検定を行った。*t* 検定の結果を Table 4 に示した。

尺度全体及び気分優位的聴取傾向において、専門的関与の有無による差が見られた。尺度得点は専門的関与無群より専門的関与群の方が評定平均値が高かった ( $t(183)=2.03, p<.05$ )。また、第 1 因子の「気分優位的聴取傾向」も専門的関与無群より専門的関与群の方が評定平均値が高かった ( $t(183)=2.57, p<.05$ )。専門的関与の有無で差があることが分かったため、以降の音楽聴取傾向尺度を用いた分析は群別に行った。

#### 音楽活動傾向尺度の因子分析と記述統計量及び信頼性、性差、専門的関与の有無による検討

**因子分析の結果** 分析対象者 185 名のうち、音楽活動傾向尺度の分析対象者は、音楽活動はほとんどしないと回答した 55 名を除く 130 名 (男性 50 名、女性 80 名) であった。音楽活動傾向尺度 24 項目について、①因子負荷量が.40 以上、②共通性が.20 以上、③二重負荷をしていない、以上 3 つの基準を設け、主因子法バリマックス回転による因子分析を実施した。基準を満たさない 6 項目を除外し、再度因子分析を実施した結果、全体分散の 66.5%を説明する 3 因子 18 項目が抽出された。各項目の因子負荷量を Table 5 に示した。

第 1 因子を抑うつ気分時に音楽活動を行う傾向があるという意味で「抑うつ気分時」 ( $\alpha=.91$ )、第 2 因子を気分転換で音楽活動を行う傾向があるという意味で「気分転換」 ( $\alpha=.91$ )、第 3 因子を爽快気分時に音楽活動を行う傾向があるという意味で「爽快気分時」 ( $\alpha=.80$ ) とそれぞれ命名した。

**信頼性の検討** 尺度全体及び各因子の信頼性を確認するため、Cronbach の  $\alpha$  係数を算出したところ、尺度全体は  $\alpha=.99$ 、第 1 因子「抑うつ気分時」は  $\alpha=.91$ 、第 2 因子「気分転換」は  $\alpha=.91$ 、第 3 因子「爽快気分時」は  $\alpha=.80$  であった。これにより、音楽活動傾向尺度の内の一貫性は十分であることが確認された。

**記述統計量** 音楽活動傾向尺度の尺度得点、下位尺度得点の評定平均値と標準偏差を Table 6 に示した。なお、各対象者の評定平均値は、全 24 項目への評定値を単純加算し、全項目数 24 で除することにより算出した。各下位尺度得点の評定平均値も同様に、各下位尺度項目への評定値を単純加算し、項目数で除することにより算出した。また、尺度全体、下位尺度得点の評定平均値は、各

Table 5

## 音楽活動傾向尺度の因子分析結果 (主因子法バリマックス回転)

全体 $\alpha=.99$	因子負荷量		
	1	2	3
第1因子 抑うつ気分時 ( $\alpha=.91$ )			
16.泣きたい気分するとき	.827	.204	.096
6.元気がないとき	.822	.213	.144
5.気分がのらないとき	.802	.268	.099
21.寂しい気分するとき	.790	.278	.102
10.落ち込んでいるとき	.781	.300	.075
23.疲れているとき	.733	.291	.124
24.眠気を覚ましたいとき	.546	.267	.195
第2因子 気分転換 ( $\alpha=.91$ )			
11.気分をすっきりさせたいとき	.286	.820	.070
22.気分を高揚させたいとき	.263	.814	.193
18.勢いが欲しいとき	.260	.761	.175
8.やる気を出したいとき	.347	.730	.232
12.元気を出したいとき	.271	.720	.222
20.気分を変えたいとき	.365	.684	.306
7.リラックスしたいとき	.393	.449	.297
第3因子 爽快気分時 ( $\alpha=.80$ )			
3.気分が良いとき	.111	.022	.896
25.楽しい気分するとき	.032	.255	.752
2.わくわくしているとき	.208	.326	.730
15.気持ちに余裕があるとき	.141	.178	.661
寄与率(%)	26.94	24.00	15.58
累積寄与率(%)	—	50.95	66.52

分析対象者の尺度全体及び下位尺度全体への評定値を単純加算し、分析対象者数で除することにより算出した。したがって音楽聴取傾向尺度の評定平均値の範囲は、尺度得点、下位尺度得点ともに1点から5点である。なお、評定平均値及び下位尺度得点の分布の正規性を確かめたところ、抑うつ音楽活動傾向のみ分布に偏りが認められたため、抑うつ気分時の下位尺度得点において対数変換を行い、以降の分析には変換後の数値を用いることとした。

**性差の検討** 音楽活動傾向尺度得点及び下位尺度得点に、回答者の性別で差があるか否かを検討するため、それぞれの評定平均値に関して対応のない  $t$  検定を行った。尺度得点及び3つの下位尺度得点全てにおいて、性別による有意な差は見られなかった。したがって、以下の分析は、男女こみで行う。

Table 6

## 音楽活動傾向の全体及び男女別・専門的関与の有無別の平均値 (SD)

	全体 (n=130)	男性 (n=50)	女性 (n=80)	専門的関与者 (n=32)	専門的関与無者 (n=98)
抑うつ気分時	2.07 (1.05)	1.89 (0.96)	2.18 (1.09)	2.66 (1.26)	1.88 (0.89)
抑うつ気分時 (対数変換後)	2.7 (0.21)	2.3 (0.20)	2.9 (0.22)	3.7 (0.23)	2.3 (0.19)
気分転換	3.03 (1.11)	3.13 (1.20)	2.97 (1.06)	3.33 (1.24)	2.94 (1.06)
爽快気分時	3.77 (0.90)	3.78 (1.03)	3.77 (0.82)	4.04 (0.85)	3.69 (0.90)
尺度全体	2.82 (0.86)	2.79 (0.87)	2.84 (0.86)	3.21 (0.99)	2.70 (0.78)

Table 7  
音楽活動尺度についての *t* 検定結果

	<i>t</i> 値	高低差
抑うつ気分時	3.46 **	専門的関与>専門的関与無
気分転換	1.73 †	専門的関与>専門的関与無
爽快気分時	1.95 †	専門的関与>専門的関与無
尺度全体	3.00 **	専門的関与>専門的関与無

†*p*<.10, \*\**p*<.01

**専門的関与の有無による検討** 音楽活動傾向尺度得点及び下位尺度得点に、回答者の専門的関与の有無で差があるか否かを検討するため、それぞれの評定平均値に関して対応のない *t* 検定を行った。*t* 検定の結果を Table 7 に示した。尺度得点及び3つの下位尺度得点全てにおいて、専門的関与の有無による差が見られ、専門的関与無群よりも専門的関与群が高かった(第1因子「抑うつ気分時」 $t(128)=3.46, p<.01$ , 第2因子「気分転換」 $t(128)=1.73, p<.10$ , 第3因子「爽快気分時」 $t(128)=1.95, p<.10$ , 尺度全体  $t(128)=3.00, p<.01$ )。専門的関与の有無で差があることが分かったため、以降の音楽活動傾向尺度を用いた分析は群別に行った。

### 3次元モデル対処方略尺度の記述統計量及び信頼性、性差の検討

**記述統計量** 3次元モデル対処方略尺度(以下、対処尺度)得点及び次元得点の評定平均値と標準偏差を Table 8 に示した。なお、各分析対象者の次元得点の評定平均値は、各次元が含む3または4または5下位尺度の各3項目への評定値を単純加算し、それらを下位尺度数で除することにより算出した。同様に、尺度得点の評定平均値は8下位尺度の各3項目への評定値を単純加算し、それらを下位尺度数で除することにより算出した。また、全体の次元得点の評定平均値は、各次元が含む3または4または5下位尺度の各3項目への評定値を単純加算し、それらを各下位尺度数及び分析対象者数で除することにより算出した。同様に、全体の尺度得点は8下位尺度の各3項目への評定値を単純加算し、それらを下位尺度数及び分析対象者数で除することにより算出した。したがって対処尺度の尺度得点、次元得点の得点範囲は、いずれも3点から15点である。

**信頼性の検討** 対処尺度の各分類次元の信頼性を確認するため、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出した。その結果、「問題焦点-情動焦点軸」の「問題焦点」は $\alpha=.76$ 、「情動焦点」は $\alpha=.76$ 、「接近-回避軸」の「接近」は $\alpha=.79$ 、「回避」は $\alpha=.78$ 、「反応系軸」の「認知」は $\alpha=.67$ 、「行動」は $\alpha=.80$ であった。これにより、対処尺度の内的一貫性はある程度確認された。

Table 8  
3次元モデル対処方略尺度の全体及び男女別・専門的関与の有無別の平均値(SD)

	全体 (n=185)	男性 (n=81)	女性 (n=104)	専門的関与者 (n=33)	専門的関与無者 (n=152)
問題焦点	8.61(1.58)	8.70(1.62)	8.54(1.55)	8.80 (1.69)	8.57 (1.56)
情動焦点	9.94(1.88)	9.63(1.95)	10.18(1.79)	10.33 (1.75)	9.86 (1.90)
接近	10.12(1.77)	9.93(1.70)	10.26(1.81)	10.81 (1.88)	9.97 (1.71)
回避	8.10(1.80)	8.17(2.02)	8.05(1.62)	7.94 (1.61)	8.13 (1.84)
認知	9.10(1.47)	9.12(1.49)	9.09(1.47)	9.28 (1.58)	9.06 (1.45)
行動	9.11(1.88)	8.97(1.95)	9.22(1.82)	9.47 (1.80)	9.04 (1.89)
尺度全体	9.11(1.44)	9.05(1.53)	9.16(1.37)	9.38 (1.43)	9.05 (1.44)

Table 9

## 音楽聴取傾向と3次元モデル対処方略尺度の相関

3次元モデル対処方略 尺度の各次元	問題焦点型	情動焦点型	接近	回避	認知	行動
(音楽聴取傾向)						
気分優位的聴取傾向						
専門的関与者	.47 **	.33	.47 **	.34	.30	.53 **
専門的関与無者	.44 **	.30 **	.37 **	.35 **	.30 **	.44 **
全体	.44 **	.32 **	.41 **	.33 **	.31 **	.46 **
活動随伴的聴取傾向						
専門的関与者	.15	.34	.14	.32	.25	.22
専門的関与無者	.33 **	.19 *	.30 **	.21 **	.20 *	.33 **
全体	.30 **	.21 **	.27 **	.23 **	.21 **	.31 **

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

## 音楽聴取及び活動傾向と対処方略の関連

**音楽聴取傾向と対処尺度各次元の関連** 音楽聴取傾向尺度の下位尺度と対処尺度の次元得点の相関係数を Table 9 に示した。なお、専門的関与の有無で評定平均値に差が見られたため、専門的関与群・無群別に分析した。分析対象者全体で見ると、「気分優位的聴取傾向」においては、全ての次元得点との間で有意な正の相関が見られた。特に、「問題焦点」、「接近」、「行動」において中程度の有意な正の相関が見られた。「活動随伴的聴取傾向」においては、全ての次元得点との間で有意な弱い正の相関が見られた。

専門的関与群と各次元得点との相関を見ると、「気分優位的聴取傾向」においては、「問題焦点」、「接近」、「行動」において中程度の有意な正の相関が見られた。なお、「情動焦点」においては有意な相関が見られなかった。「活動随伴的聴取傾向」においては、全ての次元得点との間で有意な相関が見られなかった。専門的関与無群と各次元得点との相関を見ると、「気分優位的聴取傾向」においては、全ての次元得点との間で有意な正の相関が見られた。特に、「問題焦点」、「行動」において中程度の有意な正の相関が見られ、「情動焦点」、「接近」、「回避」においては弱い有意な正の相関が見られた。「活動随伴的聴取傾向」においては、全ての次元得点との間で有意な弱い正の相関が見られた。

対処尺度の尺度得点及び次元得点に、回答者の気分優位的聴取傾向の高さ（高群・低群）及び専門的関与の有無によって差があるか否かを検討するため、同尺度の尺度得点及び次元得点について、

Table 10

## 3次元モデル対処方略尺度についての分散分析結果

	気分優位的聴取傾向		専門的関与の有無		交互作用	
	F値	高低差	F値	高低差	F値	高低差
問題焦点	17.89 **	高群 > 低群	.02	n.s.	.04	n.s.
情動焦点	7.85 **	高群 > 低群	.82	n.s.	.12	n.s.
接近	15.83 **	高群 > 低群	3.59	n.s.	.00	n.s.
回避	8.47 **	高群 > 低群	.87	n.s.	.18	n.s.
認知	9.00 **	高群 > 低群	.05	n.s.	.01	n.s.
行動	17.79 **	高群 > 低群	.45	n.s.	.32	n.s.
尺度全体	19.23 **	高群 > 低群	.32	n.s.	.10	n.s.

\*\* $p < .01$

2(気分優位的聴取傾向の高さ：高群，低群) × 2(専門的関与：有，無) の 2 要因分散分析を行った。なお，気分優位的聴取傾向の高群・低群の分類は，気分優位的聴取傾向得点が平均値よりも高い回答者を高群，平均値よりも低い回答者を低群とした。分散分析の結果を Table 10 に示した。尺度得点及び全次元得点において気分優位的聴取傾向の主効果が有意であり，低群より高群の方が高かった(「問題焦点」： $F(3,181)=17.89, p<.01$ ，「情動焦点」： $F(3,181)=7.85, p<.01$ ，「接近」： $F(3,181)=15.83, p<.01$ ，「回避」： $F(3,181)=8.47, p<.01$ ，「認知」： $F(3,181)=9.00, p<.01$ ，「行動」： $F(3,181)=17.79, p<.01$ ，尺度全体： $F(3,181)=19.23, p<.01$ )。なお，尺度得点及び全次元得点において，専門的関与の有無の主効果及び交互作用は見られなかった。

続いて，対処尺度の尺度得点及び次元得点に，回答者の活動随伴的聴取傾向の高さ(高群・低群)及び専門的関与の有無によって差があるか否かを検討するため，同尺度の尺度得点及び次元得点について，2(活動随伴的聴取傾向の高さ：高群，低群) × 2(専門的関与：有，無) の 2 要因分散分析を行った。なお，活動随伴的聴取傾向の高群・低群の分類は，活動随伴的聴取傾向得点が平均値よりも高い回答者を高群，平均値よりも低い回答者を低群とした。分散分析の結果を Table 11 に示した。尺度得点及び「認知」以外の全ての各次元得点において活動随伴的聴取傾向の主効果が有意であり，低群より高群の方が高かった(「問題焦点」： $F(3,181)=5.87, p<.05$ ，「情動焦点」： $F(3,181)=3.91, p<.05$ ，「接近」： $F(3,181)=4.27, p<.05$ ，「回避」： $F(3,181)=4.78, p<.05$ ，「行動」： $F(3,181)=7.72, p<.01$ ，尺度全体： $F(3,181)=7.03, p<.01$ )。専門的関与の有無の主効果は「接近」においてのみ有意であり，関与無群より関与有群の方が高かった( $F(3,181)=7.62, p<.01$ )。なお，尺度得点及び全次元得点において交互作用は見られなかった。

**音楽活動傾向と対処尺度各次元の関連** 音楽活動傾向尺度の下位尺度と対処尺度の次元得点の相関係数を Table 12 に示した。なお，専門的関与の有無で評定平均値に差が見られたため，専門的関与群・無群別に分析する。分析対象者全体で見ると，「抑うつ気分時」においては，「回避」を除く全ての次元得点との間で有意な弱い正の相関が見られた。「気分転換」，「爽快気分時」においては，全ての次元得点との間で有意な正の相関が見られた。専門的関与群と各次元得点との相関を見ると，「抑うつ気分時」においては，「接近」において有意な正の相関が見られた。「気分転換」においては，全ての次元得点との間で有意な相関が見られなかった。「爽快気分時」においては，「問題焦点」，「接近」，「行動」において中程度の有意な正の相関が見られた。なお，全ての下位尺度において，

Table 11

	3次元モデル対処方略尺度についての分散分析結果					
	活動随伴的聴取傾向		専門的関与の有無		交互作用	
	F値	高低差	F値	高低差	F値	高低差
問題焦点	5.87 *	高群>低群	1.08	n.s.	.04	n.s.
情動焦点	3.91 *	高群>低群	2.43	n.s.	.30	n.s.
接近	4.27 *	高群>低群	7.62 **	関与>関与無	.02	n.s.
回避	4.78 *	高群>低群	.10	n.s.	.13	n.s.
認知	2.58	n.s.	.87	n.s.	.00	n.s.
行動	7.72 **	高群>低群	2.36	n.s.	.07	n.s.
尺度全体	7.03 **	高群>低群	2.22	n.s.	.02	n.s.

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

Table 12  
音楽活動傾向と3次元モデル対処方略尺度の相関

3次元モデル対処方略 尺度の各次元	問題焦点型	情動焦点型	接近	回避	認知	行動
(音楽活動傾向)						
抑うつ気分時						
専門的関与者	.33	.11	.36 *	.10	.33	.18
専門的関与無者	.28 **	.24 *	.27 **	.22 *	.20	.31 **
全体	.29 **	.21 *	.32 **	.16	.24 **	.27 **
気分転換						
専門的関与者	.19	.18	.34	.01	.37 *	.04
専門的関与無者	.47 **	.33 **	.42 **	.36 **	.34 **	.47 **
全体	.39 **	.29 **	.41 **	.25 **	.35 **	.35 **
爽快気分時						
専門的関与者	.55 **	.31	.66 **	.21	.38 *	.55 **
専門的関与無者	.19	.22 *	.17	.21 *	.16	.24 *
全体	.29 **	.24 **	.31 **	.20 *	.22 *	.31 **

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

「情動焦点」との間に有意な相関は見られなかった。専門的関与無群と各次元得点との相関を見ると、「抑うつ気分時」においては、「認知」を除く全ての次元得点との間で有意な弱い正の相関が見られた。「気分転換」においては、全ての次元得点との間で有意な弱い正の相関が見られた。「爽快気分時」においては、「情動焦点」、「回避」、「行動」との間に有意な弱い正の相関が見られた。

対処尺度の尺度得点及び次元得点に、回答者の抑うつ気分時音楽活動傾向の高さ（高群・低群）及び専門的関与の有無によって差があるか否かを検討するため、同尺度の尺度得点及び次元得点について、2（抑うつ気分時音楽活動傾向の高さ：高群、低群）×2（専門的関与：有、無）の2要因分散分析を行った。なお、抑うつ気分時音楽活動傾向の高群・低群の分類は、抑うつ気分時得点が平均値よりも高い回答者を高群、平均値よりも低い回答者を低群とした。結果、尺度得点及び「問題焦点」、「接近」、「認知」の各次元得点において抑うつ気分時傾向の主効果が有意であり、低群より高群の方が高かった（「問題焦点」： $F(3,126)=4.78, p<.05$ 、「接近」： $F(3,126)=6.89, p<.05$ 、「認知」： $F(3,126)=9.06, p<.01$ 、尺度全体： $F(3,126)=5.28, p<.05$ ）。「情動焦点」次元においては抑うつ気分時傾向の主効果は見られなかった。なお、尺度得点及び全次元得点において、専門的関与の有無の主効果及び交互作用は見られなかった。

対処尺度の尺度得点及び次元得点に、回答者の気分転換音楽活動傾向の高さ（高群・低群）及び

Table 13  
3次元モデル対処方略尺度についての分散分析結果

	気分転換		専門的関与の有無		交互作用	
	F値	高低差	F値	高低差	F値	高低差
問題焦点	2.91	n.s.	.05	n.s.	.56	n.s.
情動焦点	3.10	n.s.	.11	n.s.	.97	n.s.
接近	5.80 *	高群>低群	2.07	n.s.	.03	n.s.
回避	.76	n.s.	.91	n.s.	2.05	n.s.
認知	4.44 *	高群>低群	.12	n.s.	.01	n.s.
行動	2.07	n.s.	.04	n.s.	2.63	n.s.
尺度全体	4.10 *	高群>低群	.20	n.s.	1.26	n.s.

\* $p < .05$

Table 14

## 3次元モデル対処方略尺度についての分散分析結果

	爽快気分時		専門的関与の有無		交互作用	
	F値	高低差	F値	高低差	F値	高低差
問題焦点	9.06 **	高群>低群	.09	n.s.	3.33	n.s.
情動焦点	6.61 *	高群>低群	.05	n.s.	.00	n.s.
接近	14.42 **	高群>低群	.71	n.s.	5.98 *	交互作用あり
回避	2.64	n.s.	1.00	n.s.	.12	n.s.
認知	5.99 *	高群>低群	.06	n.s.	.19	n.s.
行動	10.01 **	高群>低群	.14	n.s.	2.66	n.s.
尺度全体	10.94 **	高群>低群	.05	n.s.	.95	n.s.

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

専門的関与の有無によって差があるか否かを検討するため、同尺度の尺度得点及び次元得点について、2(気分転換音楽活動傾向の高さ：高群，低群)×2(専門的関与：有，無)の2要因分散分析を行った。なお、気分転換音楽活動傾向の高群・低群の分類は、気分転換得点が平均値よりも高い回答者を高群，平均値よりも低い回答者を低群とした。分散分析の結果をTable 13に示した。尺度得点及び「接近」，「認知」の各次元において、気分転換傾向の主効果が有意であり，低群より高群の方が高かった(「接近」： $F(3,126)=5.80, p<.05$ ，「認知」： $F(3,126)=4.44, p<.05$ ，尺度全体： $F(3,126)=4.10, p<.05$ )。「情動焦点」次元においては気分転換傾向の主効果は見られなかった。なお、尺度得点及び全次元得点において、専門的関与の有無の主効果及び交互作用は有意でなかった。

対処尺度の尺度得点及び次元得点に、回答者の爽快気分時音楽活動傾向の高さ(高群・低群)及び専門的関与の有無によって差があるか否かを検討するため、同尺度の尺度得点及び次元得点について、2(爽快気分時音楽活動傾向の高さ：高群，低群)×2(専門的関与：有，無)の2要因分散分析を行った。なお、爽快気分時音楽活動傾向の高群・低群の分類は、爽快気分時得点が平均値よりも高い回答者を高群，平均値よりも低い回答者を低群とした。分散分析の結果をTable 14に示す。尺度得点及び「回避」以外の全ての各次元得点において爽快気分時の主効果が有意であり，低群より高群の方が高かった(「問題焦点」： $F(3,126)=9.06, p<.01$ ，「情動焦点」： $F(3,126)=6.61, p<.05$ ，「接近」： $F(3,126)=14.42, p<.01$ ，「認知」： $F(3,126)=5.99, p<.05$ ，「行動」： $F(3,126)=10.01, p<.01$ ，尺度全体： $F(3,126)=10.94, p<.01$ )。なお、尺度得点及び全次元得点にお専門的関与の有無の主効果は見られなかった。交互作用は「接近」と専門的関与の有無において有意であったため，それらに関して単純主効果を調べた。その結果，専門的関与群において爽快気分時の単純主効果が有意となり(高群>低群)，爽快気分時高群において専門的関与の有無の単純主効果が有意となることわかった(有>無)。

## 考察

## 音楽聴取傾向における専門的関与の有無による差

音楽聴取傾向尺度におけるt検定の結果から，専門的関与群・専門的関与無群の音楽聴取傾向に差が見られたのは音楽聴取尺度全体及び「気分優位的聴取傾向」であり，専門的関与無群より専門的関与群の方が高い傾向が見られた。よって，仮説1「音楽に専門的に関与している人はそうでない人に比べて，日常生活における音楽聴取傾向が高い」は，音楽聴取尺度全体及び「気分優位的聴



取傾向」において支持されたといえる。このことから、音楽を専門的に学んでいる人や音楽に関連したサークル・部活に所属している人は、そうでない人よりも、音楽をより多く聴取する傾向にあり、特にその時の気分状態に応じて、または気分変化のために音楽を聴取する傾向が高いということが分かった。この結果は、音楽的経験群と非経験群の音楽聴取傾向に差はないという吉村・宮谷(2003)の研究結果とは異なるものであった。吉村・宮谷(2003)における音楽的経験群は、現在音楽に専門的に関与しているか否かは問わずこれまでに音楽的経験をしたことがある人で構成されていたのに対し、本研究における専門的関与群は現在音楽に専門的に関与している人のみを抽出して構成された。本研究の結果では、現在において音楽に専門的に関与しているか否かによる音楽聴取傾向の差が見られたと考えられる。

### **音楽活動傾向における専門的関与の有無による差**

音楽活動傾向尺度における  $t$  検定の結果から、尺度全体及び全ての下位尺度専門的関与群・専門的関与無群の音楽活動傾向に差が見られ、専門的関与無群より専門的関与群の方が高い傾向が見られた。このことから、仮説 2「音楽に専門的に関与している人はそうでない人に比べて、日常生活における音楽活動傾向が高い」は、支持されたといえる。音楽を専門的に学んでいる人や音楽に関連したサークル・部活に所属している人は、そうでない人よりも、音楽活動をより多く行う傾向にあることが分かった。さらに、日常的な音楽活動の具体的な内容を見ると、33名のうち26名(専門的関与群全体の78.8%)が専門的に関与している楽器もしくは歌唱を挙げていた。このことから、音楽を専門的に学んでいる人や音楽に関連したサークル・部活に所属している人は、日常的な音楽活動においても、学んでいる音楽または所属するサークル・部活の音楽に関連した音楽活動を行う傾向にあることが考えられる。

### **音楽聴取傾向の高さと対処尺度の関連**

全体的な特徴として、音楽聴取傾向の高群・低群における対処尺度得点の評定平均値の差に関する分散分析の結果から、尺度全体及びほぼ全ての次元において音楽聴取傾向高群・低群の対処尺度の評定平均値に差が見られ、低群より高群の方が高い傾向が見られた。このことから、仮説 3「日常生活において音楽聴取をよく行う人はそうでない人に比べて、ストレス対処方略の情動焦点型対処方略をより行う傾向にある」は支持されたが、日常的な音楽聴取をよく行う人は情動焦点型対処方略に限らず、その他の対処方略も用いる傾向にあることが分かった。

また、専門的関与の有無別に行った音楽聴取傾向と対処方略の相関係数の結果から、専門的関与群は「活動随伴的聴取傾向」において対処方略との関連は見られず、「気分優位的聴取傾向」においては「問題焦点」、「接近」、「行動」に関してのみ有意な正の相関が見られた。このことから、音楽を専門的に学んでいる人や音楽に関連したサークル・部活に所属している人においては、日常的な気分優位的な音楽聴取傾向の高さと情動焦点型対処方略の間には関連がないが、問題焦点型、接近型、行動系の対処方略と関連があることがわかった。全体的な相関の特徴を見ても、各音楽聴取傾向と「問題焦点」、「接近」、「行動」がその他の次元に比べて強く相関しており、日常的に音楽聴取をよく行う人は問題焦点型、接近型、行動系の対処方略と関連があることがわかった。

### **音楽活動傾向の高さと対処尺度の関連**

音楽活動傾向の高群・低群における対処尺度得点の評定平均値の差に関する分散分析の結果から、「抑うつ気分時」では尺度全体及び「問題焦点」、「接近」、「認知」において、「気分転換」では尺度全体及び「接近」、「認知」において、「爽快気分時」では尺度全体及びほぼ全ての次元において、音楽活動傾向高群・低群の対処尺度の評定平均値に差が見られ、低群より高群の方が高い傾向が見られた。このことから、仮説 4「日常生活において音楽活動をよく行う人はそうでない人に比べて、ストレス対処方略の情動焦点型対処方略をより行う傾向にある」は「爽快気分時」においてのみ支持されたが、爽快気分時に音楽活動をよく行う人は情動焦点型対処方略に限らず、その他の対処方略も用いる傾向にあることが分かった。抑うつ気分時に音楽活動を行う人、または気分転換のために音楽活動を行う人においては、仮説が支持されなかった。

また、専門的関与の有無別に行った音楽活動傾向と対処方略の相関係数の結果から、専門的関与群は「抑うつ気分時」、「気分転換」において対処方略との関連はほとんど見られず、「爽快気分時」においては「問題焦点」、「接近」、「行動」に関して中程度の有意な正の相関が見られた。このことから、音楽を専門的に学んでいる人や音楽に関連したサークル・部活に所属している人においては、日常的な爽快気分時の音楽活動傾向の高さと情動焦点型対処方略の間に関連はなく、問題焦点型、接近型、行動型の対処方略に関連していることがわかった。全体的な相関の特徴を見ても、各音楽活動傾向と「問題焦点」、「接近」、「行動」がその他の次元に比べて強く相関しており、日常的な音楽活動傾向の高い人は問題焦点型、接近型、行動型の対処方略に関連していることがわかった。

## 今後の課題

本研究では大学生の音楽聴取傾向及び音楽活動傾向と対処方略の関連を見ることを目的とした。日常的な音楽聴取、音楽活動は情動焦点型対処方略だけでなく、他次元の対処方略とも関連することが見出だされた。しかし音楽と対処方略に関する研究はまだ多くはなされていないため、今後さらに詳しく検討していく必要があるだろう。また、本研究では音楽聴取・音楽活動の内容（音楽のジャンル、音楽の明暗など）に関する質問項目は用いず、それぞれの心理的な傾向についてのみを検討した。しかし、岩永（2002）によると、その時の気分と同質な音楽を聴くことで感情のカタルシスが生じ、リラクセーションが生じるとされることなどから、用いる音楽の種類においても対処方略との関連が見いだせるのではないかと考えられる。今後は音楽に関する心理的な要因だけでなく、音楽の内容に関する要因も含めて検討する必要がある。

## 引用文献

- 板東 浩 (2007). 音楽療法 日本心療内科学会誌, **11**, 110-114.
- 瀬瀨尚子 (2002). 音楽はどのようにして人を変えられるか——大学生の調査から見る日々の生活と音楽—— 立正社会福祉研究, **3** (2), 17-24.
- 畑中祐子・宮越由紀子 (2003). カラオケとストレス反応 *Shidax Research*, **3**, 14-21.
- 岩永 誠 (2002). 音楽療法の健康心理学 現代のエスプリ, **425**, 84-92.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄三 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, **33**, 41-47.

- 木村 滋 (2004). 音楽療法——記憶のモニタージュと生理的反応—— 日本赤十字秋田短期大学紀要, **9**, 29-40.
- 村井靖児 (2000). 代替医療としての音楽療法 医学のあゆみ, **194** (3), 185-188.
- 村井靖児 (2001). 心に効く音楽——音楽療法の効用—— *Science & Technology Journal*, **10** (6), 20-21.
- Rickaed,N. (2012). Music Listening and Emotional Well-Being. In N.S.Rickard & K.McFerran (Eds.). *Lifelong engagement with music: Benefits for mental health and well-being*. New York: Nova Science Publishers,Inc., pp.209-240.
- 篠田知璋 (1996). 音楽療法と心身医学 心身医学, **36** (5), 371-378.
- 徳田良仁 (1981). 芸術療法 下中邦彦 (編) 新版心理学事典 平凡社 pp.188.
- 筒井智史 (2008). コーピングストラテジーの違いによる音楽聴取の心理的効果の差異 愛知学院大学論叢心理科学部紀要, **3**, 152.
- 吉村奈緒・宮谷真人 (2003). 日常生活における音楽聴取行動と聴取傾向 広島大学心理学研究, **3**, 1-10.