

人格的強みは日常の音楽聴取による心理的効用 および幸福感に関連するか

—音楽ジャンル別の検討—

小槻 智彩 (奈良女子大学大学院人文科学系特任助教)

竹橋 洋毅 (奈良女子大学大学院人文科学系准教授)

問題と目的

音楽は人々の生活のあらゆる場所に存在しており、音楽的活動のなかでも聴取は日常的に行われている。総務省統計局の令和3年(2021年)社会生活基本調査によると、自由時間等における「趣味・娯楽」の活動の種類のうち、「CD・スマートフォンなどによる音楽鑑賞」を過去1年間にいった人の割合は男女共に最も高く(男性53.3%, 女性53.7%), 音楽聴取は主要な娯楽の一つであると言える。日常生活における音楽聴取の実態調査では、日常生活の2割から4割程度で音楽が聴かれていることが報告されており(Sloboda & O'Neil, 2001; North et al., 2004; Juslin et al., 2008; Nusbaum et al., 2014), 宮澤他(2022)の調査では、音楽の「鑑賞」, 「歌う」, 楽器の「演奏」, 「作・編曲」の4つの音楽行動のなかでは「鑑賞」の頻度が最も高いことが報告されている。

人々の生活のなかで広く行われている音楽聴取については、複数の心理的効用があることが指摘されている。Schäfer et al. (2013) は過去の数多くの文献から収集した効用を129項目に整理して質問紙調査を行い、「覚醒と気分の調整」「自己認識」「社会的関係」を音楽聴取効用の Big Three と呼ぶことを提案した。池上他(2021)は、Schäfer et al. (2013) を参考にして作成された133項目を用いて幅広い年代の日本人を対象に調査を行い、日本人における音楽聴取の心理的効用¹⁾は以下の7つに整理可能であることを報告している。すなわち、自分自身に関して考えることを促進する「自己認識」、個人にとって望ましい気分や感情体験をもたらす「感情調節」、他者との関係を促進する「コミュニケーション」、音楽を行動の背景として聴取し、雑音をかき消す、退屈を防ぐ、時間を

つぶす、起床や就寝を助けるといった目的を達成するための道具としての「道具的活用」、身体運動を動機づけたり、身体反応を生じさせたり、体調を良く感じさせたりする「身体性」、外的世界と自己の距離を調節する「社会的距離調節」、気分の落ち込みの解消に貢献する「慰め」である。

さらに池上他(2021)では音楽聴取の心理的効用の個人差についても検討された。その結果、心理的効用の認識の強さには個人差があり、性別、年代、パーソナリティ特性といった個人属性によって異なることが明らかにされた。また宮澤他(2022)では個人属性に加えて音楽行動、音楽聴取時間、音楽訓練経験といった個人の音楽的背景の違いによる心理的効用の相違についても検討が行われた。その結果、心理的効用によって個人属性と音楽的背景の関係の強さに違いがあることが示され、各音楽的背景との関連からそれぞれの心理的効用の特徴が議論された。このように、音楽聴取の心理的効用に影響する要因についてはいくつか検討されている。しかし、人は生活の様々な場面で多様に音楽に関与しているため、音楽聴取の心理的効用に影響を及ぼす要因は他にも多くあるだろう。音楽聴取の心理的効用の理解を進めるためには、心理的効用の個人差をもたらす要因について実証的研究に基づく知見を蓄積していくことが必要だと考える。

音楽行動についてはそれを行う理由や動機だけでなくその効用についても広く検討されている。音楽行動の心理的効用としては、たとえばリラクセーション(大谷, 2009)や気分の誘導(松本, 2002)が報告されており、高齢者を対象とした回想法では対象者がよく聴取していた歌を用いることで記憶想起の促

進を図ることや、歌唱行動による脳の活性化や他者とのコミュニケーション促進を図ることが行われている。特に音楽が感情に及ぼす影響については数多くの知見が蓄積されている（レビューはたとえば、森・岩永，2014）。音楽がもたらすこのような効用は、人の精神的健康の維持・促進に対する効用と捉えることができ、実際に健康・医療の分野においては、音楽療法として、音楽の特性を対象者の健康上の目的に合わせて意図的・計画的に使用することが行われている。「音楽聴取は人がより適応的、健康的に生きる上で役立つ多様な機能を持ち併せている」（池上他，2021）ことから、日常場面においても音楽聴取の心理的効用を認識しているほど音楽を活用した行動をとり、音楽の心理的効用の結果として精神的健康が維持・促進されていると予測される。

本研究の目的

以上の議論をもとに、本研究ではまず、音楽聴取の心理的効用の理解を進めるために、心理的効用の個人差に関連しうる要因のなかでまだ十分な検討が行われていない要因について検討を行う。具体的には、個人属性として人格的強み（Character Strength）、音楽的背景として日常生活において聴取する音楽ジャンルを扱う。池上他（2021）では心理的効用に関連しうる個人属性要因としてパーソナリティ特性に焦点を当て、Big Five特性を用いた検討を行った結果、パーソナリティ特性が心理的効用の認識の個人差に影響を及ぼすことを明らかにした。well-being を中心的に扱う学問領域であるポジティブ心理学では、その先行要因の個人差として人格的強みが扱われている。人格的強みは24種類あり、人のポジティブな側面に注目していることから、心理的効用との関連について Big Five 特性とは異なる視点を提供しうると考えられる。また、池上他（2021）では心理的効用に関連しうる音楽的背景として普段よく聴取するジャンルが挙げられており、その検討の必要性が指摘されている。このことから本研究では、音楽聴取の心理的効用と、個人属性としての人格的強み、音楽的背景としての聴取音楽ジャンルとの関連について明らかにすることを第一の目的とする。

さらに、音楽聴取の心理的効用の認識が個人に及ぼす影響についても検討する。音楽聴取の心理的効用

を認識しているほど日常生活において音楽を活用することが多くなり、精神的健康の維持・促進につながっていると予想される。精神的健康の指標には様々なものがあるが、本研究では全般的な指標として主観的幸福感を扱い、音楽聴取の心理的効用と主観的幸福感との関連について明らかにすることを第二の目的とする。

池上他（2021）では幅広い年代を対象とした大規模な調査から、多くの心理的効用において、10代および20代は他の年代よりも強く音楽聴取の心理的効用を認識していることが示された。本研究では音楽聴取の心理的効用を強く認識しているとされる10代と20代に焦点を当てた分析を行う。

方法

調査参加者 日本の調査会社に委託して、18歳から29歳であることを条件にオンライン調査を実施した。この調査会社に調査モニターとして登録している者は日本に在住している。回答者は250名であった。オンライン調査であるため、同意能力の観点から18歳以上を対象とした。

オンライン調査は、教示文や尺度項目を読まずに回答する努力の最小限化が生じる可能性が高い環境であることが指摘されている（たとえば、三浦・小林，2016）。そこで本研究では、努力の最小限化の検出手法としてよく用いられている手法の一つで、尺度項目を精読しない努力の最小限化を検出する Directed Questions Scale (DQS; Maniaci & Rogge, 2014) を使用した。調査項目に「この問題は「ややあてはまる」を選んでください。」と回答する選択肢を指定する項目を含め、この項目で指定された選択肢以外を回答した者を分析から除外した。その結果、172名（女性103名、男性67名、無回答2名）が分析対象となった。分析対象者の平均年齢は25.2歳であった（ $SD = 3.07$ 、10代8名、20代164名）。

手続き 2023年11月に当該会社の調査モニターとして登録している者に対して研究目的を説明し、匿名にて協力を募り、同意した者が調査に協力した。調査参加者には1問回答につき1円相当のポイントが謝礼として付与された。

調査項目

音楽聴取時間 1日あたりの平均の音楽聴取時間について「○時間○分」という形式で回答を求めた。

音楽聴取の心理的効用 日本人における音楽聴取の心理的機能尺度(池上他, 2021)を使用した。この尺度は「自己認識」「感情調節」「コミュニケーション」「道具的活用」「身体性」「社会的距離調節」「慰め」の7因子からなる。項目数が多いため、調査参加者の負担を軽くするために各因子において負荷量順に上位6項目を使用した。教示は池上他(2021)と同様に行った。すなわち、「音楽を聴くことにはどのような心理的な機能があるのかということについて尋ねる」ことを明示したうえで「あなたはなぜ音楽を聴きますか?」と尋ね、各項目について当てはまる程度を0点-6点の7段階で回答を求めた。回答にあたっては、どのような音楽や聴取状況を思い浮かべても構わない旨を明示した。

聴取音楽ジャンル 「あなたは普段の生活のなかでどのような音楽を聴いていますか」と尋ね、以下に示す各音楽ジャンルをどのくらい聴くかについて当てはまる程度を「まったく聴かない」から「非常によく聴く」の7件法で回答を求めた。音楽ジャンルの選定は、佐藤(2007)、木島(2023)の調査で選定されたジャンルおよび音楽CD販売店や音楽配信サイトのジャンル区分を参考に、「J-POP」「K-POP」「洋楽ポップス」「ロック」「ヘヴィメタル」「パンク」「カントリー／フォーク」「ハウス・テクノ・EDM」「ジャズ」「R&B／ソウル」「ヒップホップ／ラップ」「レゲエ」「クラシック」「ゲーム」「ボーカロイド」「演歌・歌謡曲」「ヒーリング」の17項目とした。その他によく聴く音楽ジャンルがある場合は自由記述で回答を求めた。また、聴取程度の選択肢とは別に「このジャンルを知らない」という選択肢を設けた。

音楽聴取嗜好度 音楽を聴くことをどのくらい好むかの程度について、「非常に嫌い」から「非常に好き」の7件法で回答を求めた。

主観的幸福感 日本版主観的幸福感尺度(島井他, 2004)を使用した。この尺度は主観的幸福感を単一要因からなる4項目で測定する7件法の尺度である。

人格的強み 人格的強み尺度(Character Strengths Test 24; CST24)(Shimai & Urata, 2023)を使用した。このチェックリストは24種類の人格的強み

(character strengths)を1つの概念語と1つの文章で表したものである。各文章について、自分にどのくらいそういうところがあるかの程度を「まったくあてはまらない」から「非常によくあてはまる」の7件法で回答を求めた。

倫理的配慮

本研究は奈良女子大学「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」による審査を受け、承認を得てから実施された(承認番号:23-29)。また、調査参加者がオンライン調査に回答する前に、回答は自由意思であることおよび匿名性が確保されていることが確認されていた。

結果

音楽聴取の心理的効用と人格的強みとの関連

音楽聴取の心理的効用と人格的強みとの関連について検討するために、音楽聴取の心理的効用(機能)の各下位尺度と人格的強みの各項目の平均得点を用いて相関分析を行った(Appendix A)。その結果、「自己認識」「コミュニケーション」「身体性」「社会的距離調節」「慰め」は全ての人格的強みとの間に正の相関が示された。「道具的活用」は「勤勉性」「寛容性」以外の22種類の人格的強みと正の相関が示され、「感情調節」は14種類の人格的強みと正の相関が示された。各心理的効用と最も相関が強い人格的強みは、「自己認識」は「向学心」($r = .47$)²⁾、「感情調節」は「審美心」($r = .38$)、「コミュニケーション」は「熱意」($r = .51$)、「道具的活用」は「審美心」($r = .39$)、「身体性」は「ユーモア」($r = .50$)³⁾、「社会的距離調節」は「審美心」($r = .48$)、「慰め」は「審美心」($r = .50$)であった。「審美心」は複数の心理的効用において他の強みよりも関連が強い傾向にあった。「審美心」と心理的効用全体の関連の強さを確認するために、各心理的効用に対して相関係数が大きい順に人格的強みに順位を割り当て、各強みの平均順位を算出した結果、「審美心」の値が最も小さくなり、「審美心」と心理的効用全体との相対的な関連の強さが確認された($M = 3.14$)。

Shimai & Urata (2023) や Takehashi et al. (2023) では、24種類の人格的強みに対して因子分析を行い、抽出された因子と他の指標との関連を検討している。

Table 1 人格的強みの因子分析結果

項目	F1	F2	F3
勤勉性	.78	.17	-.10
正直	.73	.07	.00
親切心	.65	.00	.20
判断力	.62	.18	-.01
謙虚	.55	-.19	.48
公平性	.52	-.03	.31
忠誠心	.48	.01	.35
自己制御	.45	.07	.21
勇気	.10	.86	-.08
独創性	-.10	.66	.26
熱意	.11	.65	.13
リーダーシップ	.16	.62	-.04
好奇心	-.16	.59	.31
見通し	.37	.57	-.13
希望	-.04	.11	.79
感謝心	.25	-.11	.67
審美心	.01	.13	.60
精神性	.20	.16	.53
ユーモア	.00	.29	.51
因子間相関	F1	F2	F3
F2	.68	—	
F3	.72	.65	—

本研究においても24種類の人格的強みの因子構造を確認したうえで、音楽聴取の7つの心理的効用との関連を検討することとする。24種類の人格的強みに対して探索的因子分析を行った（最尤法，プロマックス回転）。固有値が1以上となることと、因子負荷量が.40に満たない項目および複数の項目に因子負荷量の高い項目を除外するという基準のもとで3因子構造を採用した（Table 1）。第1因子は、「勤勉性（わたしは、障害があったとしても、やり始めたことを完成するまでやり続けることができます）」「正直（わたしは、まじめで信頼されており、どんなときにも嘘をつくことはありません）」といった項目が高い因子負荷量を示していたことから、節制などの対自己の強みが中心である「勤勉性」因子と命名した。第2因子は、「勇気（わたしは、さまざまな困難を真正面からとらえ、怖がったりしりごみしないで挑戦します）」「独創性（わたしは、新しい見方や考え方を思いつき、独自の方法で解決につなげます）」といった項目が高い因子負荷量を示していたことから、知恵と精神力の強みが多く集まる「知的精神力」因子と命名した。第3因子は、「希望（わたしは、望みがかなうことを期待し、それを信じて楽しく励むことができます）」「感謝心

（わたしは、人生の良い出来事を当たり前とは思わず、ありがたく感じその気持ちを伝えます）」といった項目が高い因子負荷量を示していたことから、超越的な強みが集まる「超越性」因子と命名した。Cronbachの α 係数はそれぞれ0.92, 0.89, 0.88であった。

人格的強みが音楽聴取の心理的効用をどのように説明するのかについて検討するために、人格的強みの各下位尺度、性別（女性=0, 男性=1）、年齢を説明変数とし、音楽聴取の心理的効用（機能）の下位尺度得点平均を目的変数とする重回帰分析（強制投入法）を心理的効用（機能）の因子ごとに行った。心理的効用は性別や年代によって異なることが示されていることから（池上他, 2021）、これらの影響を統制するために性別と年齢も説明変数として投入した。VIFは最大で3.05であり、多重共線性の問題はないと判断した。因子ごとの標準偏回帰係数、相関係数、決定係数をTable 2に示す。以下では、標準偏回帰係数が有意であった変数について因子ごとに述べる。「自己認識」では、「知的精神力」が正の標準偏回帰係数を示した（ $\beta = .33, p < .01$ ）。「感情調節」では、「知的精神力」が負の標準偏回帰係数を示し（ $\beta = -.23, p < .05$ ）、「超越性」が正の標準偏回帰係数を示した（ $\beta = .39, p < .01$ ）。また「性別」が負の標準偏回帰係数を示した（ $\beta = -.16, p < .05$ ）。「コミュニケーション」では、「知的精神力」が正の標準偏回帰係数を示した（ $\beta = .32, p < .01$ ）。「道具的活用」では、「超越性」が正の標準偏回帰係数を示した（ $\beta = .36, p < .01$ ）。「身体性」では、「知的精神力」（ $\beta = .40, p < .001$ ）と「超越性」（ $\beta = .27, p < .05$ ）が正の標準偏回帰係数を示した。「社会的距離調節」では、「知的精神力」（ $\beta = .34, p < .01$ ）と「超越性」（ $\beta = .23, p < .05$ ）が正の標準偏回帰係数を示した。「慰め」では、「知的精神力」（ $\beta = .26, p < .05$ ）と「超越性」（ $\beta = .27, p < .05$ ）が正の標準偏回帰係数を示した。

音楽聴取の心理的効用と音楽行動との関連

始めに回答者の音楽聴取時間および聴取音楽ジャンルの記述統計を示す。音楽聴取時間が24時間以上であった回答（1名）を除外したうえで分単位に変換した。音楽聴取時間の平均は89.71分（ $SD = 141.53$ ）であり、最小値は0分、最大値は1440分であった。聴取ジャンルについては、各ジャンルに対して「この

Table 2 音楽聴取の心理的効用と人格的強みについての重回帰分析結果

		自己認識	感情調節	コミュニケーション	道具的活用	身体性	社会的距離調節	慰め
勤勉性	β	.07	.10	.13	-.02	.02	.06	.06
	r	.49 ***	.26 ***	.51 ***	.30 ***	.52 ***	.48 ***	.46 ***
知的精神力	β	.33 **	-.23 *	.32 **	.05	.40 ***	.34 **	.26 *
	r	.54 ***	.14 *	.55 ***	.29 ***	.60 ***	.54 ***	.49 ***
超越性	β	.21	.39 **	.19	.36 **	.27 *	.23 *	.27 *
	r	.52 ***	.35 ***	.52 ***	.39 ***	.56 ***	.52 ***	.51 ***
性別	β	-.02	-.16 *	.02	-.11	.02	-.06	-.09
	r	-.02	-.21 **	.02	-.14 *	.02	-.06	-.10
年齢	β	-.06	-.14	.03	-.05	.04	-.02	.01
	r	-.14 *	-.18 **	-.06	-.11	-.06	-.11	-.08
調整済 R^2		.31 ***	.17 ***	.32 ***	.14 ***	.38 ***	.31 ***	.28

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Table 3 各音楽ジャンルの有効回答数および聴取頻度の平均値と標準偏差

	J-POP	K-POP	洋楽 ポップス	ロック	ヘヴィ メタル	パンク	カント リー/ フォーク	ハウス・ テクノ・ EDM	ジャズ
n	166	160	156	160	152	145	139	137	150
M	4.89	3.17	3.40	3.73	2.49	2.43	2.60	3.01	2.63
SD	1.85	2.14	1.96	2.04	1.84	1.81	1.80	1.93	1.79
	R&B/ ソウル	ヒップ ホップ/ ラップ	レゲエ	クラ シック	ゲーム	ボーカ ロイド	演歌・ 歌謡曲	ヒー リング	
n	139	155	150	154	151	155	156	144	
M	2.82	2.99	2.50	2.95	3.44	3.36	2.36	2.60	
SD	1.89	1.97	1.81	1.84	2.04	2.10	1.74	1.81	

注) 「このジャンルを知らない」と回答した者は除く

ジャンルを知らない」と回答した者を除外し、聴取頻度の平均値と標準偏差を求めた。その結果を Table 3 に示す。選択肢以外によく聴く音楽ジャンルについての自由回答で最も多かった回答はアニメソング(「アニソン」「アニメ関連」など)であり、10名が回答していた。ジャンル間で既知度にばらつきがあったため、以降の分析では、各ジャンルにおいて「このジャンルを知らない」と回答した者が分析対象者数172名の10%未満であったジャンル、すなわち「J-POP」, 「K-POP」, 「洋楽ポップス」, 「ロック」, 「ヒップホップ/ラップ」, 「ボーカロイド」, 「演歌・歌謡曲」の7ジャンルを用いることとする。

音楽聴取時間、音楽聴取嗜好度、音楽ジャンル、性別(女性=0, 男性=1)、年齢を説明変数とし、音楽

聴取の心理的効用(機能)の下位尺度得点平均を目的変数とする重回帰分析(強制投入法)を心理的効用(機能)の因子ごとに行った。先述のように性別と年齢の影響を統制するために説明変数として投入した。VIFは最大で2.21であり、多重共線性の問題はないと判断した。因子ごとの標準偏回帰係数、相関係数、決定係数を Table 4 に示す。以下では、標準偏回帰係数が有意であった変数について因子ごとに述べる。「自己認識」では、「音楽聴取嗜好度」($\beta = .24, p < .01$)、「ヒップホップ/ラップ」($\beta = .25, p < .05$)、「演歌・歌謡曲」($\beta = .29, p < .01$)が正の標準偏回帰係数を示した。「感情調節」では、「音楽聴取嗜好度」($\beta = .39, p < .001$)、「J-POP」($\beta = .27, p < .001$)、「ボーカロイド」($\beta = .16, p < .05$)が正の標準偏回帰係数を示し、

Table 4 音楽聴取の心理的効用と音楽行動についての重回帰分析結果

		自己認識	感情調節	コミュニケーション	道具的活用	身体性	社会的距離調節	慰め
音楽聴取時間	β	.02	.13	-.09	.20 *	-.12	.02	-.13
	r	.11	.24 **	-.02	.29 ***	-.04	.10	-.04
音楽聴取嗜好度	β	.24 **	.39 ***	.17	.29 **	.25 **	.21 *	.23 *
	r	.30 ***	.57 ***	.19 *	.43 ***	.26 **	.29 ***	.28 **
J-POP	β	.05	.27 ***	.08	.17 *	.10	.09	.17
	r	.23 **	.47 ***	.21 **	.35 ***	.23 **	.26 **	.32 ***
K-POP	β	.12	.04	.17	.01	.12	.17	.18
	r	.32 ***	.11	.31 ***	.18 *	.33 ***	.33 ***	.31 ***
洋楽ポップス	β	.01	-.10	-.08	.07	.04	.00	-.08
	r	.35 ***	.14 *	.24 **	.29 ***	.32 ***	.30 ***	.24 **
ロック	β	-.04	.00	-.01	-.04	-.15	-.10	.01
	r	.23 **	.16 *	.18 *	.23 **	.16 *	.18 *	.18 *
ヒップホップ／ラップ	β	.25 *	.10	.21	.08	.21 *	.20	.13
	r	.50 ***	.29 ***	.40 ***	.37 ***	.45 ***	.44 ***	.36 ***
ボーカロイド	β	-.06	.16 *	-.01	.06	.00	.09	.04
	r	.22 **	.31 ***	.21 **	.27 **	.25 **	.30 ***	.24 **
演歌・歌謡曲	β	.29 **	-.01	.25 *	.19 *	.34 ***	.24 *	.22 *
	r	.41 ***	.07	.37 ***	.27 **	.45 ***	.39 ***	.32 ***
性別	β	.04	-.03	.04	.02	.09	.01	.00
	r	.01	-.13	.02	-.05	.06	-.04	-.05
年齢	β	-.11	-.16 *	-.03	-.12	.01	-.04	-.05
	r	-.16 *	-.26 **	-.08	-.17 *	-.07	-.12	-.12
調整済R ²		.31 ***	.44 ***	.19 ***	.31 ***	.32 ***	.27 ***	.23 ***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$.

「年齢」($\beta = -.16$, $p < .05$) が負の標準偏回帰係数を示した。「コミュニケーション」では、「演歌・歌謡曲」が正の標準偏回帰係数を示した($\beta = .25$, $p < .05$)。「道具的活用」では、「音楽聴取時間」($\beta = .20$, $p < .05$)、「音楽聴取嗜好度」($\beta = .29$, $p < .01$)、「J-POP」($\beta = .17$, $p < .05$)、「演歌・歌謡曲」($\beta = .19$, $p < .05$) が正の標準偏回帰係数を示した。「身体性」では、「音楽聴取嗜好度」($\beta = .25$, $p < .01$)、「ヒップホップ／ラップ」($\beta = .21$, $p < .05$)、「演歌・歌謡曲」($\beta = .34$, $p < .001$) が正の標準偏回帰係数を示した。「社会的距離調節」では、「音楽聴取嗜好度」($\beta = .21$, $p < .05$)、「演歌・歌謡曲」($\beta = .24$, $p < .05$) が正の標準偏回帰係数を示した。「慰め」では、「音楽聴取嗜好度」($\beta = .23$, $p < .05$)、「演歌・歌謡曲」($\beta = .22$, $p < .05$) が正の標準偏回帰係数を示した。

音楽聴取の心理的効用と主観的幸福感との関連

音楽聴取の心理的効用と主観的幸福感との関連について検討するために、音楽聴取の心理的効用(機能)

の各下位尺度と日本版主観的幸福感尺度の平均得点を用いて相関分析を行った。その結果を Table 5 に示す。音楽聴取の心理的効用のうち「コミュニケーション」「身体性」「社会的距離調節」と主観的幸福感との間に弱い正の相関が示された。

考察

本研究は、10代と20代の音楽聴取の心理的効用に個人差をもたらしうる要因として、個人属性としての人格的強みと音楽的背景としての聴取ジャンルに焦点を当てて検討を行うとともに、音楽聴取の心理的効用と主観的幸福感との関連について検討を行った。

音楽聴取の心理的効用の個人差

まず、音楽聴取の心理的効用と個人的属性および音楽的背景について、人格的強みと聴取ジャンルとの関連を中心に因子ごとに考察を行う。

自己認識 「自己認識」は自分自身に関して考えることを促進する効用であった。人格的強みについては、

Table 5 音楽聴取の心理的効用と主観的幸福感の各下位尺度の平均値、標準偏差および相関係数

		<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7
1	自己認識	2.64	1.61	—						
2	感情調節	3.86	1.54	.57 **	—					
3	コミュニケーション	2.37	1.71	.84 **	.41 **	—				
4	道具的活用	3.17	1.48	.72 **	.80 **	.63 **	—			
5	身体性	2.42	1.61	.87 **	.49 **	.85 **	.69 **	—		
6	社会的距離調節	2.67	1.54	.93 **	.60 **	.85 **	.75 **	.86 **	—	
7	慰め	2.88	1.55	.85 **	.62 **	.77 **	.78 **	.81 **	.87 **	—
8	主観的幸福感	4.08	1.10	.14	.01	.18 *	.01	.19 *	.15 *	.10

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

「知的精神力」と正の関連が示された。知恵と精神力の強みが高い個人は、音楽の自己認識効用を強く認識していると言える。あるいは、自己省察をする傾向そのものが高いために音楽の自己認識効用を活用する程度が高い可能性も考えられる。聴取ジャンルについては「ヒップホップ／ラップ」と「演歌・歌謡曲」との間に正の関連が示された。「ヒップホップ／ラップ」と「演歌・歌謡曲」は共に歌詞のある歌である。歌詞は多くの人に重要視されており、音楽聴取時に歌詞の内容に自己もしくは自己と他者の関係が投影されている可能性が指摘されている。また、ヒップホップ／ラップを好んで聴取する人は歌詞を重要視することが報告されている(森, 2010)。「ヒップホップ／ラップ」「演歌・歌謡曲」をよく聴く個人は、その歌詞を通して音楽の自己認識効用をより認識しているのではないかと考えられる。

感情調節 「感情調節」は、個人にとって望ましい気分や感情体験をもたらすような効用であった。人格的強みについては、「知的精神力」と負の関連を示し、「超越性」と正の関連を示した。池上他 (2021) では情緒不安定性が高い個人ほど感情調節の効用を強く認識していることが示され、その理由は安定した感情状態を経験するためであると述べている。このことは、「知的精神力」が高い個人ほど「感情調節」を低く認識するという本研究結果と整合性が高い。また「超越性」の下位尺度には「審美心」があり、「超越性」が高い個人は音楽そのものへの関心が高いと想定されることから、感情調節に音楽を用いる機会が多いと考えられる。音楽的背景については、「音楽聴取嗜好度」との間の正の関連が強く、その他に「J-POP」と「ボーカロイド」との間に正の関連を示した。音楽聴取の主要な動機は感情反応であるとされ (Krumhansl, 2002)、

日常生活では音楽聴取による感情調節が行われている(たとえば, Cook & Welker, 2019)。音楽による情動喚起に歌詞が関連していることは複数の研究で指摘されていることから(たとえば, 森, 2010; 森・岩永, 2011)、歌詞の内容が多岐に渡る J-POP やボーカロイドをよく聴く個人は、歌詞の内容も踏まえながら聴取する音楽を選択して感情調節に活用する機会が多い可能性が考えられる。

コミュニケーション 「コミュニケーション」は他者との関係を促進するような効用であった。人格的強みについては、「知的精神力」と正の関連が示された。知恵と精神力の強みが高い個人は、音楽のコミュニケーション効用を高く認識していると言える。聴取ジャンルについては「演歌・歌謡曲」と正の関連が示された。本研究で調査対象とした10代と20代は演歌・歌謡曲を積極的に聴取しないと考えられ、実際に本調査における「演歌・歌謡曲」の聴取頻度平均値は2.36であり他のジャンルと比べて相対的に低かった。演歌・歌謡曲をよく聴取する世代は本調査の対象者よりも上の世代であると想定される。そうであるならば、演歌・歌謡曲を聴取する10代と20代は他の世代との関係形成のために、音楽聴取のコミュニケーション効用を強く認識しているのではないかと考えられる。一方で、「コミュニケーション」は7つの心理的効用のなかで唯一「音楽聴取嗜好度」との関連が示されなかった。青年期においては社会的関係の構築に音楽が重要な役割を果たし(たとえば, Miranda, 2013)、思春期においては音楽の好みの類似性が友人関係の形成を促進することが指摘されている (Selfhout et al., 2009)。他の年代よりも音楽聴取のコミュニケーション効用を強く認識している10代と20代(池上他, 2021)は、他者との関係構築のために聴取嗜好度とは

関係なく音楽聴取を活用している可能性が考えられる。

道具的活用 「道具的活用」は、音楽を行動の背景として聴取する効用であった。人格的強みについては、「超越性」と正の関連が示された。「道具的活用」は、雑音をかき消す、退屈を防ぐ、時間をつぶす、起床や就寝を助けるといった目的を達成するための道具として音楽聴取を用いる効用である（池上他, 2021）ことから、音楽そのものへの関心が高いと想定される「超越性」の高い個人は、これらの目的のために音楽聴取を選択している可能性が考えられる。音楽的背景については「音楽聴取時間」と「音楽聴取嗜好度」は聴取ジャンルよりも強い正の関連を示した。「道具的活用」と音楽聴取時間の関連の強さは宮澤他（2022）においても示されている。「道具的活用」は音楽自体を目的としない聴取によって生じる効用（池上他, 2021）であるため、どのような音楽を聴くかについてよりも音楽を道具として用いる時間や道具としての嗜好度との関連が強い結果になったと考えられる。

身体性 「身体性」は、身体運動を動機づけたり、身体反応を生じさせたり、体調を良く感じさせたりする効用であった。人格的強みについては、「知的精神力」との正の関連が示された。知恵と精神力の強みが高い個人は、音楽の身体性効用を強く認識していると言える。聴取ジャンルについては「ヒップホップ／ラップ」と「演歌・歌謡曲」と正の関連が示された。音楽のリズム面は身体運動と深い関わりがあるため、リズムを重視するヒップホップ／ラップをよく聴取する個人は、音楽聴取の身体性効用を強く認識していると考えられる。一方で、「ヒップホップ／ラップ」よりも強い影響力を示した「演歌・歌謡曲」に関しては、演歌や歌謡曲の独自のリズムが音楽聴取の身体性効用と関連している可能性が考えられる。

社会的距離調節 「社会的距離調節」は、外的世界と自己の距離を調節する効用であった。人格的強みについては、「知的精神力」と「超越性」と正の関連が示された。「社会的距離調節」には、他者や世界のことを理解しようとしたり、反対に他者・社会から離れ、たとえば現実逃避をしたりすることが含まれる（池上他, 2021）。知恵と精神力の強みが高い個人は、音楽の距離調節効用を強く認識している、あるいは、他者や世界のことに関心をもち理解しようとする傾向

が高いために音楽の距離調節効用を活用する程度が高い可能性と考えられる。また、音楽そのものへの関心が高いと想定される「超越性」が高い個人は、社会的距離を調節するために音楽聴取を活用する程度が高いと考えられる。聴取ジャンルについては「演歌・歌謡曲」と正の関連が示された。「社会的距離調節」には音楽聴取を通して他者や世界のことを理解しようとするが含まれる（池上他, 2021）ため、10代および20代においてはより上の世代と距離を調節するためにその世代でより多く聴取されると想定される演歌・歌謡曲を活用するのかもしれない。

慰め 「慰め」は、気分の落ち込みの解消に貢献する効用であった。「慰め」因子は感情調節を行うという点で「感情調節」因子と一致しているが、その違いは、「感情調節」因子は主にポジティブな感情状態を指向して音楽を聴く先行焦点型の感情調節であることに對し、「慰め」因子は落ち込んだ気分が生じたことに對する反応焦点型の感情調節という点である（池上他, 2021）。人格的強みについては、「知的精神力」と「超越性」と正の関連を示した。先述したように「感情調節」では「知的精神力」との間に負の関連が示されていた。知的や精神的強みが高い個人はポジティブな感情状態を指向することが少ないため先行焦点型の感情調節を行う機会が少ないが、実際に気分が落ち込んだときには音楽を活用して反応焦点型の感情調節を行うのではないかと考えられる。聴取ジャンルについては「演歌・歌謡曲」との間に正の関連を示した。聴取ジャンルのなかで演歌・歌謡曲のみの影響力が示されたことについては、日本語の歌詞のある音楽であることに加えて独自のメロディの音楽的特徴が関連しているのかもしれない。

音楽聴取の心理的効用と主観的幸福感との関連

音楽聴取の心理的効用のうち「コミュニケーション」、「身体性」、「社会的距離調節」と主観的幸福感との間に正の関連が示され、音楽聴取の心理的効用のなかでも対人的効用と身体的効果を強く認識していることが精神的健康の高さと関連していることが示唆された。音楽が精神的健康を促進する過程には、音楽や音楽行動そのものが快刺激やコーピングとなつて直接的に精神的健康を促進する過程と、音楽そのものよりも音楽に付随する対人関係を介して間接的

に精神的健康を促進する過程が存在する可能性が指摘されている(橋本他, 2019)。本研究の結果は、音楽が対人関係を介して精神的健康を促進する可能性を示唆するものである。一方で、身体的効果の認識も精神的健康との関連が示された。身体運動が精神的健康の維持・向上に効果があることは広く知られていることから、身体的効果の認識と精神的健康との関連を示した本研究結果との整合性は高い。身体運動は他者で行うこともあるが個人で行うこともあるため、対人関係とは独立して身体運動を介した精神的健康の促進効果過程が存在する可能性が考えられる。

まとめと今後の課題

本研究は、音楽聴取の心理的効用を強く認識しているとされる10代と20代を対象とし、音楽聴取の心理的効用と、個人属性としての人格的強みと音楽的背景としての聴取音楽ジャンルとの関連について検討を行うとともに、音楽聴取の心理的効用と主観的幸福感との関連について検討を行った。結果より、人格的強みおよび普段の聴取ジャンルが音楽の心理的効用の個人差を説明しうることが明らかとなった。また、心理的効用の認識の強さは主観的幸福感と関連している可能性も示された。これらの結果は、音楽聴取の心理的効用の理解とその活用において重要な示唆を与えうるものであると考えられる。

本研究の課題としては以下の点が挙げられる。1つ目は、調査対象の年代についてである。本研究は音楽聴取の心理的効用を強く認識している10代と20代を調査対象としたが未成年者を調査対象外としたため10代の回答者が少なかった。10代の回答者を増やしたうえで検討が必要である。また本研究で示された心理的効用と各指標との関連が他の世代においても見られるかについて調べ、世代による相違の検討を行うことも必要である。

2つ目は、音楽ジャンルの分類とその特徴についてである。選択肢にないジャンルの自由回答では「アニメソング」が多く挙げられていた。アニメソングはアニメ作品で使用される楽曲の総称であり音楽的特徴による分類ではないこと、アニメ作品にJ-POPが使用されるなど他項目との重複もあることから本研究においてアニメソングは扱わなかったが、大学生を

対象とした調査からは、意図的かつ主体的な音楽聴取においてアニメソングはJ-POPに次いで聴取頻度が高いという結果が提出されている(橋本他, 2019)。音楽ジャンルは多様かつ流動的であるためその分類は難しいが、本研究で扱った「演歌・歌謡曲」が複数の心理的効用の認識と関連していたことも踏まえると、日本独自の音楽文化を踏まえた音楽ジャンルの検討が必要であると考ええる。また、音楽聴取の心理的効用と音楽ジャンルの関連について歌詞に焦点を当てた議論も行ったが、歌詞という共通性のあるジャンルであっても心理的効用との関連には差があり、その点については十分な議論を行うことができていない。各ジャンルの音楽的特徴や心理的効用も含めた検討が必要である。

3つ目は、精神的健康の指標についてである。本研究では主観的幸福感尺度を用いて検討した結果、主観的幸福感と心理的効用との相関は示されたもののその程度は小さかった。この尺度は人生全体の主観的な幸福感を測定するものであるため、関連指標との相関が強くないことは妥当な結果だと言える。今後は現在の感情状態について尋ねるPANAS(Positive and Negative Affect Schedule)などの尺度を用いることによって、音楽聴取の心理的効用が日常生活場面における個人の心理にどのように影響しているかについて検討することが可能になると考えられる。

4つ目は、音楽ジャンルの嗜好性と人格的強みとの関連についてである。音楽ジャンルの嗜好性とパーソナリティ特性との関連はこれまでも検討されており、音楽ジャンルの嗜好性とBig Five特性との関連が示されている(Dunn et al., 2012)。またDunn et al. (2012)では音楽ジャンルの嗜好性と音楽行動との関連が示されており、本稿では議論を行っていないが一部の音楽ジャンルでは聴取頻度と人格的強み因子との間に相関が示された。先述したように音楽ジャンルの分類や特徴を再検討したうえで、音楽ジャンルの嗜好性、人格的強みと音楽聴取の心理的効用との関連を包括的に検討することで、心理的効用の先行要因について新たな知見が得られると考えられる。

5つ目は、音楽聴取の心理的効用の認識と音楽行動、精神的健康の因果関係についてである。先行研究では、個人が認識する音楽の心理的効用が音楽との関与の仕方を方向づける可能性もあることが指摘されて

いる(宮澤他, 2022)ことから, 普段聴取する音楽ジャンルは個人が認識する心理的効用の影響を受けている可能性も考えられる。さらに本研究では心理的効用の認識と主観的幸福感との関連について検討したが, 音楽行動との関連については検討できていないため, 心理的効用の認識が実際の音楽行動に影響するのか, その関連が精神的健康にどのように影響を及ぼすのかについても明らかにしていく必要がある。

利益相反について

本論文に関して, 開示すべき利益相反関連事項はない。

注釈

- 1) 池上他(2021)において, 「psychological functions」には「心理的機能」という訳語が当てられているが, 日本において「心理的機能」は, 一般に, 知覚, 記憶, 思考などの「心の働き」を指し, 実際に他の先行研究では「効用」「作用」「効果」が用いられている。用語について多くの研究と整合性を持たせるために, 本論文では「心理的効用」という用語を用いる。そのうえで池上他(2021)の「日本人における音楽聴取の心理的機能尺度」については, そこでの用語法に従い「心理的機能」と記述する。また, 池上他(2021)と同一グループの研究である宮澤他(2022)においても「心理的機能」という訳語が当てられているが, 本論文では「心理的効用」という用語に統一して用いる。
- 2) Appendix Aにおいて相関係数の数値は小数点第2位までを表示しているが, 「自己認識」において「向学心」の相関係数は $r = .471$, 「審美心」の相関係数は $r = .467$ であり, 「向学心」の相関係数の方が高かった。
- 3) 注釈2)と同様に「身体性」において「ユーモア」の相関係数は $r = .502$, 「熱意」の相関係数は $r = .499$ であり, 「ユーモア」の相関係数の方が高かった。

引用文献

Cook, T., Roy, A. R. K., & Welker, K. M. (2019). Music as an emotion regulation strategy: An examination of genres of music and their roles in

emotion regulation. *Psychology of Music*, 47, 144 – 154.

Dunn, P. G., de Ruiter, B., & Bouwhuis, D. G. (2012). Toward a better understanding of the relation between music preference, listening behavior, and personality. *Psychology of Music*, 40 (4), 411-428.

橋本剛・齋田百恵佳・小松周平・伊藤葉・小林彩子 (2019). 音楽はコーピングかサポートか: 音楽関連行動と心理的健康の関連. 人文論集, 70, A81 – A108.

池上真平・佐藤典子・羽藤律・生駒忍・宮澤史穂・小西潤子・星野悦子 (2021). 日本人における音楽聴取の心理的機能と個人差. 心理学研究, 92, 237 – 247.

Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D., Barradas, G., & Silva, A. (2008). An experience sampling study of emotional reactions to music: Listener, music, and situation. *Emotion*, 5, 668 – 683.

木島由晶 (2023). 現代日本の大学生と音楽の好み: 「大学生の生活と意識に関する調査」をもとに. 桃山学院大学社会学論集, 56, 41 – 62.

Krumhansl, C. L. (2002). Music: A Link Between Cognition and Emotion. *Current Directions in Psychological Science*, 11 (2), 45 – 50.

Maniaci, M. R. & Rogge, R. D. (2014). Caring about carelessness: Participant inattention and its effects on research. *Journal of Research in Personality*, 48, 61 – 83.

松本じゅん子 (2002). 音楽の気分誘導効果に関する実証的研究: 人はなぜ悲しい音楽を聴くのか. 教育心理学研究, 50, 23 – 32.

Miranda, D. (2013) The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 18, 5 – 22.

三浦麻子・小林哲郎 (2016). オンライン調査における努力の最小限化 (Satisfice) を検出する技法: 大学生サンプルを用いた検討. 社会心理学研究, 32, 123 – 132.

宮澤史穂・星野悦子・池上真平・羽藤律・生駒忍・佐藤典子 (2022). 音楽聴取の心理的機能と聴取者の音楽的背景との関係: 音楽行動・聴取時間と音楽訓練経験. 音楽知覚認知研究, 28, 21 – 34.

- 森数馬 (2010) 日常の音楽聴取における歌詞の役割についての研究. 対人社会心理学研究, 10, 131 – 137.
- 森数馬・岩永誠 (2011). 音楽聴取による強烈的な情動経験と歌詞および歌詞への共感の関連について. 音楽知覚認知研究, 17, 1 – 11.
- 森数馬・岩永誠 (2014). 音楽と感情に関する研究の展開: 一心理反応, 末梢神経系活動, 音楽および音響特徴一. 心理学評論, 57, 215 – 234.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception*, 22, 41 – 77.
- Nusbaum, E. C., Silvia, P. J., Beaty, R. E., Burgin, C. J., Hodges, D. A., & Kwapil, T. R. (2014). Listening between the notes: Aesthetic chills in everyday music listening. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8, 104 – 109.
- 大谷喜美江 (2009). 音楽を用いたリラクセーションの効果と心身健康科学—成人女性の怒りの気分に及ぼす影響から—. 心身健康科学, 5, 82 – 92.
- 佐藤典子 (2007). 大学生の音楽の好みの構造—音楽ジャンル名の好悪評定結果の分析—. 日本心理学会大会発表論文集, 71.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C. & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, 1 – 33.
- Selfhout, M. H. W., Branje, S. J. T., ter Bogt, T. F. M., & Meeus, W. H. J. (2009). The role of music preferences in early adolescents' friendship formation and stability. *Journal of Adolescence*, 39, 95 – 107.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見陽・Lyubomirsky, S. (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討. 日本公衆衛生雑誌, 51, 845 – 853.
- Shimai, S. & Urata, Y. (2023). Development and validation of the Character Strengths Test 24 (CST24): a brief measure of 24 character strengths. *BMC Psychology*, 11, 238.
- Sloboda, J. A. & O'Neil, S. A. (2001). Emotion in everyday listening to music. Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp.415 – 430). Oxford University Press.
- 総務省統計局 (2022). 令和3年社会生活基本調査—生活時間及び生活行動に関する結果—. Retrieved from <https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/pdf/gaiyoua.pdf>
- Takehashi, H., Toyosawa, J., Shimai, S., & Yananose, M. (2023). A Study of the Conceptual Structure of Growth Mindsets and Their Impact on Self-Improvement Motivation. *Japanese Psychological Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jpr.12469>

Appendix A 音楽聴取の心理的効用の各下位尺度と人格的強みの各項目の平均値、標準偏差および相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	自己認識	感情調節	コミュニ ケーション	道具的 活用	身体性	社会的 距離調節	慰め
独創性	3.77	1.63	.43 ***	.07	.38 ***	.19 *	.43 ***	.42 ***	.32 ***
好奇心	3.93	1.67	.39 ***	.15	.30 ***	.20 **	.40 ***	.34 ***	.30 ***
判断力	4.16	1.48	.34 ***	.24 **	.27 ***	.19 *	.33 ***	.30 ***	.29 ***
向学心	4.08	1.49	.47 ***	.27 ***	.43 ***	.32 ***	.42 ***	.42 ***	.40 ***
見通し	3.76	1.59	.43 ***	.15 *	.43 ***	.28 ***	.47 ***	.47 ***	.45 ***
勇気	3.68	1.52	.40 ***	.11	.43 ***	.22 **	.46 ***	.41 ***	.36 ***
勤勉性	3.98	1.57	.32 ***	.12	.37 ***	.13	.37 ***	.31 ***	.33 ***
正直	4.10	1.41	.31 ***	.13	.33 ***	.16 *	.34 ***	.31 ***	.31 ***
熱意	3.60	1.56	.42 ***	.09	.51 ***	.20 **	.50 ***	.43 ***	.41 ***
親密性	3.90	1.63	.39 ***	.13	.46 ***	.23 **	.46 ***	.39 ***	.40 ***
親切心	4.15	1.48	.44 ***	.19 *	.47 ***	.26 ***	.48 ***	.40 ***	.43 ***
社会的知能	3.84	1.54	.40 ***	.24 **	.46 ***	.35 ***	.46 ***	.44 ***	.44 ***
忠誠心	4.03	1.57	.39 ***	.16 *	.41 ***	.20 *	.39 ***	.38 ***	.37 ***
公平性	4.26	1.43	.38 ***	.30 ***	.37 ***	.31 ***	.36 ***	.40 ***	.34 ***
リーダーシップ	3.31	1.71	.37 ***	-.01	.44 ***	.16 *	.46 ***	.38 ***	.35 ***
寛容性	4.08	1.48	.25 ***	.07	.26 ***	.15	.26 ***	.24 **	.21 **
謙虚	4.10	1.43	.35 ***	.17 *	.38 ***	.22 **	.40 ***	.37 ***	.30 ***
思慮深さ	4.29	1.46	.21 **	.31 ***	.23 **	.20 **	.24 **	.25 **	.25 ***
自己制御	4.01	1.45	.23 **	.12	.33 ***	.17 *	.29 ***	.28 ***	.26 ***
審美心	4.28	1.52	.47 ***	.38 ***	.39 ***	.39 ***	.47 ***	.48 ***	.50 ***
感謝心	4.31	1.48	.29 ***	.24 **	.30 ***	.22 **	.31 ***	.30 ***	.29 ***
希望	4.15	1.63	.34 ***	.19 *	.39 ***	.24 **	.39 ***	.35 ***	.33 ***
ユーモア	3.76	1.67	.43 ***	.26 ***	.44 ***	.34 ***	.50 ***	.41 ***	.44 ***
精神性	3.96	1.46	.41 ***	.24 **	.44 ***	.28 ***	.43 ***	.42 ***	.36 ***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$