

音楽の反復聴取がポジティブ感情誘導と 計算課題遂行に及ぼす効果

山下 利之*, 近藤 真悟**, 大田 安彦***, 北澤 伸二***,
亀割 誉***

Effects of Repeat Listening to Music on Positive Affect and Calculation Task

Toshiyuki YAMASHITA*, Shingo KONDO**, Yasuhiko OHTA***, Shinji KITAZAWA***,
Hiroshi KAMEWARI***

1. はじめに

環境要因としての音楽、特にBGMが人のさまざまな活動にポジティブな効果を持つことは、多くの研究において報告されている⁽¹⁾⁽²⁾。しかし最近、スポーツ選手が競技直前に、精神を集中させるため、あるいは過度の緊張を解き、心身をリラックスさせるために音楽を聴取している場面が、テレビのスポーツ番組でたびたび放送されたり、選手が直前にどのような曲を聴いているのかが話題になったりするので、音楽の事前聴取の心理的効果についても関心が高まっている。また、学校という教育現場においては、BGMが休憩時間に流されることも多く、休憩時間のBGMが休憩時間直後の授業時間の子どもの学習にポジティブな効果を及ぼすことも報告されている⁽³⁾。

Rauscher et al.⁽⁴⁾ は、大学生がStanford-Binet 知能検査の空間推理能力を測定する課題を遂行する前に、モーツァルトのピアノソナタ（2台のピアノのためのソナタ ニ長調 K448）を聴取すると、聴取しない群に比べて成績が向上したことを報告している。このMozart effectとして知られている現象は、その後の研究により、音楽聴取がもたらす覚醒効果、ポ

ジティブ感情誘導などによるものだと考えられている^{(5)~(8)}。しかし、知的作業の遂行には遂行者の課題に対するモチベーション、集中力などの多くの心理的要因が影響するために、音楽聴取による覚醒効果、ポジティブ感情誘導がそのまま知的作業を促進させるとは限らないだろう。辛島・西口⁽⁹⁾ は、課題遂行者のモチベーション（やる気）に注目して、大学生に「自分のやる気が向上すると期待できる」音楽を選曲させ、そのCDを携帯音楽プレイヤーで再生させ、ヘッドフォンにより好みの音量で聴取させた後、知的作業を行わせた。知的作業として、未修言語（ドイツ語かフランス語）の転記作業と心的回転作業を行わせた結果、音楽の事前聴取がポジティブ感情を高め、作業効率、精度のいずれにおいても成績を促進した。

しかし、現実の環境においては、音楽を1曲のみ聴取しただけで終わることはほとんどなく、作業前あるいは作業中のBGMとして、音楽を連続的に聴取することが自然であろう。すなわち、個人が用意したCDによる反復聴取、あるいは放送プログラムによって構成された一連の音楽を聴いた後、あるいは聴きながら作業することのほうが普通であろう。

そこで、本研究においては、知的作業の毎試行で同

* 首都大学東京人文科学研究科 (Graduate School of Humanities, Tokyo Metropolitan University)

** 三協フロンティア株式会社 (SANKYOFONTIER Co., Ltd.)

*** 株式会社USEN (USEN CORPORATION)

受付日: 2018年8月23日; 再受付日: 2018年11月19日; 採録日: 2018年12月17日