

## 音楽鑑賞と自尊感情（2）

### —— 小学生における音楽授業が自尊感情の 高揚に及ぼす効果に関する試論的検証 ——

平岡 清志

#### 1. 自尊感情とは

自尊感情 (self-esteem) とは、自己に対する評価感情で、自分自身を基本的に価値あるものとする感覚で、自己価値や自己尊重とも訳される。自分には価値があり尊敬されるべき人間であると思える感情のことであり、自己概念に対する自己評価の感情である。この自尊感情は、その人自身につねに意識されているわけではないが、その人の言動や意識・態度を基本的に方向づけ、その作業の達成度や本人の願望の高さによって決まってくるという。自分自身の存在や生を基本的に価値あるものとして評価し信頼することによって、人は積極的に意欲的に経験を積み重ね、満足感をもち、自己に対しても他者に対しても受容的でありうる。このような意味において、自尊感情は精神的健康や適応の基盤をなすものである。

ジェームズ (James, W. 1890) によれば、個人が願望をもっている領域で成功したと思えることが、あるいは満足感が、自分に対する評価を高めるという。従って、何かを獲得しよう、あるいは学ぼうとすると、その結果によって自己評価は上下すると考えられる。

自尊感情が高い人は、困難に出会っても粘り強く努力し、他人からの賞賛や批判にさほど左右されず、自己の存在感を適度にもち、感情が比較的安定していて、自己コントロールの能力が高く、将来的な見通し能力もある。しかし、自尊感情が高すぎると「うぬぼれ」と見なされ、負のイメージをもたれることもある。また自尊感情が低い人は、自己の存在感をあまり感じず、すぐにあきらめてしまう傾向があり、何事にも悲観的で褒められたりするとその相手がよい人に思え、けなされるとその人を悪い人に思え、感情的にも不安定なところがある。自己コントロール能力が比較的低いのが特徴である。自尊感情の低い人は、いわゆる「自己卑下」と見なされ、何事にも達成への努力に欠ける傾向がある。

自尊感情が高すぎても協調性に欠け良くないが、低過ぎると自信もなく、達成への意欲に欠け、協調性も欠け問題児として扱われることがよくある。現在の教育現場では、不安の高い生徒は自尊感情が低く、不安が低い生徒は自尊感情が比較的高いといわれている。そこで、「自尊感情が低い生徒即ち不安が比較的高い生徒を如何にして自尊感情を上げるか?」ということが大きな研究課題になっている。自尊感情が低い生徒はその為に将来への明確な目標を持っていないか、もしくは漠然としており、目標達成に向けて十分に動機づけられていないのが現状である。そこで、昨今、文部省は、将来のあるいは数年先、直前の目標を持たせるためのキャリア教育を推し進めていこうとしている。将来への目標を持つことによってその中間に何をすべきか、しいては、今何をすべきか、という直前の目標が設定され、目標達成に向けて動機付けられていくからである。

では、その自尊感情をどのようにして高めていくのか? そう簡単な問題ではない。日々のプラスの諸経験の積み重ねが自尊感情の高揚につながるものと思われる。1つや2つの出来事で自尊感情が高まるほど安易な感情ではないだろう。正の経験の積み重ねによるものと思われる。

最近では、道徳授業において「モラルジレンマ」授業を実施し、生徒に認知的不協和(矛盾、拮抗)を引き起こし、自分の意見を自発的に言わざるを得ないような状況に陥れ、その結果、「自分の意見をみんなの前で言うことができた」ということで自己効力感(自信)を持ち、自尊感情が高まることが報告されている(平岡、竹田2010, 2012, 2015)。勉強はもちろん、スポーツでも趣味でもいい、何か自慢が出来ること、満足感を持つこと、自己実現ができることなどが自尊感情を高めるともいわれている。これは、その人の特性を見つけて伸ばしてやる、そしてそれを将来の職業選択に結び付けていくことによって目標が設定され、その結果、自尊感情が高まることが予測される。

## 2. 音楽のもつ効果

「音楽療法」が分野として存在するように、それは音楽が何らかの効果を持つことの証左であると思われる。心身の健康回復・治療に利用する音楽療法の、音楽を健康のために利用するという発想は古くからの発想であり、さまざまな文化において広く認められているが、実証科学的な研究の歴史は比較的浅い。音楽が持つ魅力が、どのような効果を提供してくれるのか? 現在、音楽療法などで利用されているのは、(1) 神経症や心身症の患者に心身のリラクセーシ

ンを促進するために音楽を用いる方法、(2) 発達障害や情緒障害児に対し音楽を楽しむことによるカタルシス効果などを生かす遊戯療法的利用、(3) 身体機能の回復をめざすリハビリテーション領域での利用、(4) 精神障害者に対する心理療法的利用、(5) 老人施設などで交流促進や心身機能増進のためのレクリエーション療法的利用などである。音楽を聴くということが健康的にいいのか、あるいは演奏するということがいいのか、それとも音楽なら何でもいいのか、音楽の何がいいのか、まだまだ明確ではない。恐らく、音楽によるリラクセーション効果が大きいのではないと思われる。

## 3. 音楽と自尊感情との関連性についての推論

音楽の魅力についての心理学的、科学的理解はまだ深められていないが、あくまで推測に過ぎないが、音楽を聞いたり、自ら演奏したり、歌ったり、即ち「音楽鑑賞」が自尊感情を高揚させてくれるのではないだろうか。クラシック音楽でもいい、カラオケでもいい、一人で歌って聞くのもいい。音楽は、その音楽の中に、聞いている人、演奏している人、歌っている人の心の中に深く入り込み、うれしいとき、悲しいとき、つらいとき、どんなときもその曲に埋没して何もかも忘れさせてくれるのではないか。「音楽は、人心を酔わせてくれる!」とはそういうことを言うのではないだろうか? その結果、うれしい時は一層の勇気をもらい、辛い時、悲しい時は、一時を忘れさせてくれたり、勇気をもらったりするのではないだろうか?

この音楽を鑑賞することが自尊感情を高めてくれるのではないかと思う。自尊感情を高めていくことは、児童、生徒、高校生にとって将来への展望を立てるためにも急務である。達成感や成功感、満足感を経験することによって自尊感情を高めると言われるが、「音楽」そのものが持つ魅力が高揚感を高め、前向きな思考を促進し、将来への希望を持ち、自尊感情を高めることが予想される。現に竹田、平岡(2018)の研究において、大学生の合唱練習の練習において、練習前と練習後では有意に自尊感情が上がったことが示されている。この研究では、調査協力者が大学生であったが、音楽に関しては、大学生も小学生、中学生、高校生に関係なく、誰もが前向きな思考を促進させ、自尊感情を高めることが推測される。

ではこの自尊感情は、何によって高められるのだろうか。試合に勝つ、テストでいい点数を取り順位を上げることもいいかもしれない。しかし、日常生活の中でこの感情を高めていくにはどんなことが考えられるだろうか。最近で

は道徳授業での「モラルジレンマ授業」が指摘されているが、他に何かがあるのか。この種の研究は、未だ十分でなく、十分な研究は行われていない。どんなことが自尊感情を高めていくのだろうか。

#### 4. 音楽の効能

音楽の魅力は、音楽療法の中心を成している「リラクセーションをもたらしてくれる」ことが大きな効果要因ではないだろうか？ 音楽は、人の感情を高揚したり、鎮静したりする効果を持っているが、悲しませたり苦しませたり、悩ませたりはしない。例えば、ベートーベンの交響曲「第九」は、何回も聴いているうちに人の精神状態を高揚させ、特に「歓喜」の部分などは演奏したり歌ったりしている人だけでなく、聞いている人にも高揚感を与え、日本では年末の締め括りだけでなく、翌年への高揚感をも掻き立ててくれる。歌謡曲も同じような高揚・鎮静、共感の効果を与えてくれる。歌は、時には励まし、またある時には悲しみや寂しさの心に共感し、心を慰めてくれ、その当時のことを思い出させ、条件刺激のような役割をもして励ましてくれる。クラシック音楽は、最初はわからないかもしれないが、聴けば聞くほど「高尚な音楽」というイメージを持ち、自身の高揚感を感じさせてくれ、自尊感情を掻き立ててくれる。歌謡曲も聴いている我々の気持ちを奮い立たせてくれたり慰められたりする、また、唱歌も同じ、心を純粹無垢な気持ちにしてくれ、清々しい気持ちにしてくれるのではないだろうか？ そういう効果を持っているのは誰もが認めるであろう。音楽は、それを自分で歌ったり演奏したりするだけでなく、またクラシックであっても歌謡曲であっても、また楽器演奏にしても合唱にしても、我々の心を奮い立たせたり、我々の心に共感したり、何か大きな効果を持っているように思われる。

しかし、そういう音楽の魅力については、普段、語られたりしているかもしれないが、「音楽と自尊感情の高揚との関係を明確にする」といったような研究は見当たらない。「音楽」を演じたり聞いたりすることによって自己の存在感を確認し、自己の否定的側面を忘却し音楽に酔い浸っていくのではないかと、そして究極は自己の肯定的側面を強化していくのではないだろうか？

本研究では音楽と自尊感情の高揚との関係を検証し、自尊感情の高揚のノー・ハウを模索する。

#### 5. 小学校音楽授業と自尊感情高揚の有無に関する試論的研究

##### 【研究目的】

“歌を歌う” 或いは「聴く」ということは、もちろんその曲を楽しむということもあるが、音楽療法の1つの治療法でもあるように、心の中にある蟠りなどを「吐き出す」という浄化効果（カタルシス）があると思われる。心の中にある「負の感情を吐き出す」という効果も多分に存在すると思われる。

音楽の授業では、1教科として学んでいるが、そこには上記のような効果もあることが想像される。たかが教科として学ぶ学校の「音楽」授業であっても、そこには心理的效果が存在するものと思われる。そしてその効果が、生徒にリラクセーションをもたらし、自らを前向きに思考させ、結果的に自尊感情を高めていくのではないかとと思われる。

仮説：音楽を聴いたり演じたりすることは、リラクセーション、満足感、高揚感等を掻き立て、自尊感情の高揚につながる。

#### 6. 調査方法

6-1. 実施日時 2019年9月11日

6-2. 調査協力者

兵庫県内の公立小学校4年生31名（男子15名、女子16名）

6-3. 質問紙：自尊感情テスト

(1) 小学生版学校生活充実検査（以下標準テストとする）（荒木、2003）に含まれる自尊感情尺度（29項目、4因子構造－自己肯定感、自己価値観、幸福感、責任感から成る）を使用。回答は、①全く思わない、～④強く思う、までの4段階の評定尺度法で行った。

質問項目数は、29項目である。

(2) ローゼンバーグ（1965）の「自尊感情尺度」を使用。質問紙（10項目）を「どちらでもない」を削除し、①全く思わない、～④強く思う、までの4段階の評定尺度法で実施した。質問項目数は、10項目である。

質問項目：合計39項目

#### 6-4. 課題音楽

小学校4年生の「音楽」授業で曲は「10歳でむかえる日に」で、作者は「10歳という節目の年に、今までの自分を振り返ったり、これからの自分について考えたりする中で、自分という存在の大切さと、そして何よりもたくさんの『ありがとう』に気づいてもらいたくてこの歌を書きました。前半は自分に向かって語りかけるように丁寧に歌ってもらいたい。サビに向かっていく細かいリズムは、慌てずテンポを保ちながらだんだん強くして行ってください。ここは主旋律だけでも構いません。サビは異なるメロディーを重ねるタイプの2部合唱ですので、4年生でも取り組みやすいと思いますが、二つの節がケンカしてしまうことのないように、お互いの声を聴きながら合わせてください。2番カッコの「ラララ」は平坦になってしまいやすいので、歌詞があるときと同じように気持ちを込めて表現しましょう。フィニッシュは同じ節の追っかけとユニゾンで歌いやすくなっていますので、未来に向かって進みゆくエネルギーを歌声にのせて、みんなで心をつなげて歌い上げてください。」と綴っている。

この歌はしみりとした歌で、4年生が今までの10年間を振り返ったり、これからの自分を考えたりする中で、自分という存在の大切さと、「ありがとう」という感謝の気持ちに気づいてもらいたいという気持ちがこめられている。

#### 6-5. 手続き

自尊感情テストにおいて、授業前のテストはクラスの担任のもとで実施、音楽授業後のテストは音楽担当の教員の元で、音楽の授業終了後に実施された。所要時間はいずれも10分ほどであった。授業前・後の調査では、「このテストは、皆さんの成績や評価には全く関係しません。正直に気楽に答えてくだされば結構です。難しい言葉とか用語、難解な言葉があれば手を上げて質問してください。」と教示し、このテストが「自尊感情を図るテストである」ことを一切ふれずに実施した。学校生活充実検査（標準テスト；29項目）とローゼンバーグ（1965）の自尊感情テスト（10項目）を1枚にまとめ、合計39項目について評定してもらった。

#### 7. 結果及び考察

本研究結果の処理において、自尊感情テストを荒木（荒木、2003）の学校生活充実検査（29項目）とローゼンバーグ（1965）の自尊感情テスト（10項目）の両方のテストを実施して音楽授業の前・後の自尊感情の変化を検証したので、

それぞれ別々に、(1)自尊感情得点全体における授業前・後の差及び (2)各質問項目における授業前・後の差を検証した。

##### (1) 自尊感情得点全体における授業前・後の差

〔学校生活充実検査による自尊感情得点全体（29項目）〕学校生活充実検査（荒木、2003）の授業前・後の自尊感情全体の変容の結果を図1-1、表1-1に、質問項目毎の授業前・後の差を図1-1、表1-1に示す。音楽の授業前では、自尊感情得点が75.839点だったのに対して授業後の得点が78.48と有意（ $p < 0.05$ ,  $df = 30$ ）に高くなっている。これは、音楽の授業の結果、音楽の授業前よりも授業後に自尊感情得点が高くなったことを示し、音楽が自尊感情の高揚を促進することを示す結果である。

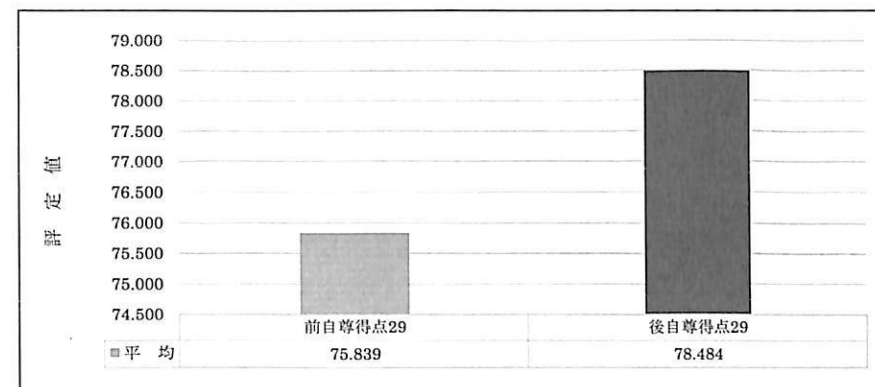


図1-1 音楽授業前・後の自尊感情の変容（標準テスト）

表1-1 音楽授業前・後の自尊感情の変容（標準テスト）

変数	n	平均	標準偏差	t 値	有意水準
前自尊得点29	31	75.839	9.184	2.121	*
後自尊得点29	31	78.484	10.328		

\* :  $p < 0.05$  \*\* :  $p < 0.01$

〔自尊感情テストの各項目毎の検証〕学校生活充実検査（標準テスト）の自尊感情項目毎に音楽の授業前と授業後の差を検証した結果を図1-2、表1-2に示す。項目番号 No10、No25、No26の3項目において音楽の授業前と授業後

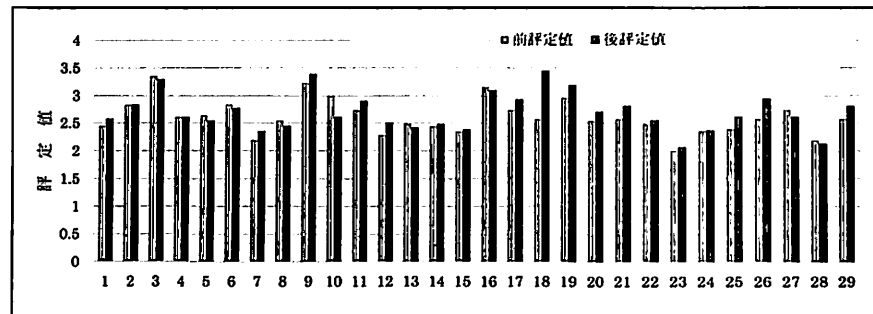


図1-2 音楽授業前・後の各項目ごとの自尊感情の変容 (標準テスト)

において有意差が認められたが、No10は、「もし生まれ変わることができたら、今度は別の人になりたいと思いますか。(逆転項目)」であり、この結果は現在の自己の存在感を肯定することを表しており、「今の自分でいたい」と強く思っていることを示すものである。これは、他のほとんどの項目において自尊感情得点が増していることから、現在の自分の存在感をもっと高いものにしたいと考えていることを示唆しているのかもしれない。No25は、「25. 自分の意見や考えを通すほうだと思いますか。」であり、自己の現在の考えや意見を強く肯定することを示しており、強い自己の存在感を示している。No26は、「どんな不幸にあっても、くじけないだろうと思いますか。」であり、信念の強さ、芯の強さを示すものと思われる。

【ローゼンバーグ (1965) の自尊感情テスト (10項目)】ローゼンバーグ (1965) の自尊感情テスト (10項目) における音楽の授業前・後自尊感情全得点の差を比較した結果を図1-3、表1-3に示す。その結果音楽の授業前は、25.16であったが授業後は27.19で有意 ( $p < 0.05$ ,  $df = 30$ ) に上昇していた。これは、前記の学校生活充実検査による結果と同じ結果であり、音楽授業が自尊感情を高めたことを示している。

表1-2 音楽授業前・後の各項目毎の自尊感情の変容 (標準テスト)

項目/前・後	前評定値	SD	後評定値	SD	t 値	有意水準
1	2.452	0.81	2.581	0.96	0.78	
2	2.839	0.69	2.839	0.73	0	
3	3.355	0.55	3.29	0.53	0.81	
4	2.613	0.84	2.613	0.8	0	
5	2.645	1.08	2.548	1.09	0.72	
6	2.839	0.78	2.774	0.8	0.47	
7	2.194	0.7	2.355	0.88	1.22	
8	2.548	0.68	2.452	0.68	0.65	
9	3.226	0.92	3.387	0.76	1	
10	3	1.15	2.61	1.28	2.2	*
11	2.742	0.82	2.903	0.83	1.54	
12	2.29	0.74	2.516	0.81	1.75	
13	2.484	0.96	2.419	0.85	0.39	
14	2.452	0.77	2.484	0.81	0.22	
15	2.355	1.05	2.387	1.12	0.27	
16	3.161	0.97	3.097	0.98	0.37	
17	2.742	1.03	2.935	1.03	1.44	
18	2.581	0.85	3.452	5.37	0.88	
19	2.968	0.84	3.194	0.7	1.49	
20	2.548	0.89	2.71	0.9	1.22	
21	2.581	0.81	2.806	0.75	1.42	
22	2.484	0.72	2.548	0.77	0.6	
23	2	0.77	2.065	0.77	0.53	
24	2.355	0.8	2.355	0.88	0	
25	2.39	0.67	2.61	0.76	2.2	*
26	2.58	0.96	2.94	0.89	2.2	*
27	2.742	0.86	2.613	0.88	0.7	
28	2.194	0.95	2.129	1.06	0.34	
前29	2.581	0.76	2.806	0.91	1.65	

\*:  $p < 0.05$  \*\*:  $p < 0.01$

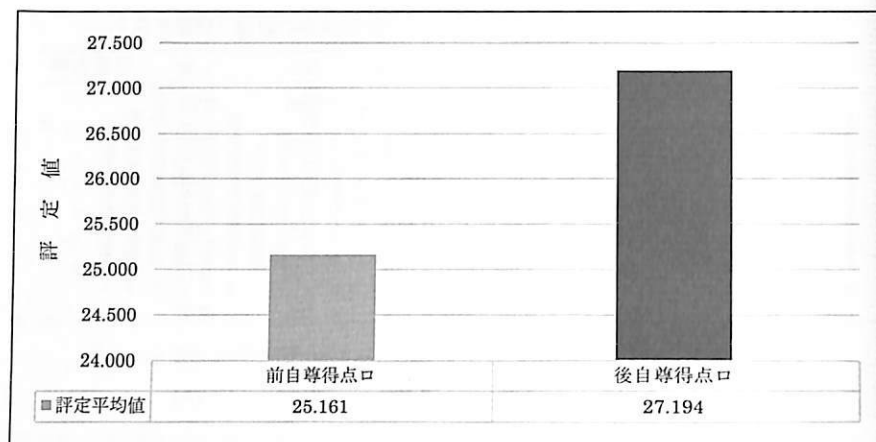


図1-3 音楽授業前・後の自尊感情の変容(ローゼンバーグ)

表1-3 音楽授業前・後の自尊感情の変容(ローゼンバーグ)

変数	n	評定平均値	標準偏差	t 値	有意水準
前自尊得点口	31	25.161	4.075	3.035	*
後自尊得点口	31	27.194	4.118		

\*:  $p < 0.05$  \*\*:  $p < 0.01$ 

〔ローゼンバーグの自尊感情テストの各項目毎の検証〕ローゼンバーグの自尊感情テスト(10項目)の各項目毎に音楽の授業前・後の自尊感情得点の差を検証した結果を図1-4、表1-4に示す。No2、No3、No6、No7、No9の5項目において有意( $p < 0.05$ ,  $df = 30$ )に自尊感情が上昇している。No2は、「自分はいろいろな良い素質を持っていると思う」という質問で、これは、自尊感情の有無を検証する代表的な項目であり、音楽に触れる(音楽の授業)ことによって自己肯定感が高まったものと思われる。No3は、「自分は敗北者だと思ふことがよくある。(逆転項目)」これは、自分を否定的には見ず、自分自身を強く前向きに肯定的に見ていることを示していると思われる。No6は、「自分は、自分に対して肯定的である(価値がある)と思う。」であり、これは自分自身を何事も肯定的に見、自分自身を「価値ある人間」とみなしているのではないかとと思われる。No7は「私は、だいたいにおいて、自分に満足している。」これは自分を肯定的にとらえており、前向きな思考であると思われる。No9は、「自分はまったくだめな人間だと思う。(逆転項目)」で、これは自己を存在価値のある

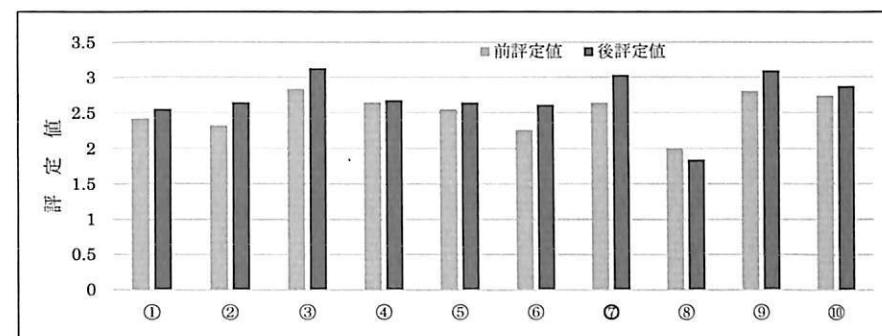


図1-4 音楽授業前・後の各質問項目の自尊感情の変容(ローゼンタール)

表1-4 音楽授業前・後の各質問項目の自尊感情の変容(ローゼンタール)

項目/前・後	前評定値	SD	後評定値	SD	t 値	有意水準
①	2.419	0.67	2.55	0.81	1.28	
②	2.32	0.65	2.6	0.91	2.3	*
③	2.84	0.93	3.1	0.81	2.6	*
④	2.645	0.66	2.68	0.94	0.19	
⑤	2.548	0.96	2.65	1.05	0.35	
⑥	2.26	0.58	2.6	0.88	2.4	*
⑦	2.65	0.98	3	1.02	2.7	*
⑧	2	0.89	1.84	0.78	1.04	
⑨	2.81	0.87	3.1	0.79	2.2	*
⑩	2.742	0.86	2.87	0.81	0.7	

人間と見なし、何事にも積極的な外向的性格の持ち主のように思われる。これらの項目は、自分を肯定的に見て自尊感情が音楽によって高揚することを示していると思われる。

## 8. 総括

本研究は、2つの自尊感情テストを使用し、自尊感情の高揚への音楽の効果について検証したが、両テストにおいて音楽の授業前よりも授業実施後に自尊

感情が上昇することが認められた。つまり音楽の授業によって共感性や自己肯定感、幸福感を感じさせ、自己肯定感や自己価値観を上げていったものと思われる。従ってこれらの要素からなる自尊感情得点を高めたと考えられる。即ち、音楽は自尊感情を高揚させる効果があることを明確にした結果である。

音楽と心理学との関係は、音楽療法とか音楽心理学などの領域で研究され、特に音楽と感情・情動との関係は切り離すことができない関係にあるように思われるが、その研究は決して十分だとは思えない。今回、試論的研究として、音楽授業と自尊感情の高揚との関係を検証し積極的な関係が見られたが、音楽の魅力とは何か？ その構造は何から構成されているのか？ など多くの明確にしなければならない課題が残されている。また音楽と自尊感情との関係が、小学生や中学生、高校生、大人にはどうなのか、といった課題、さらにはクラシックはどうなのか、唱歌は、歌謡曲は、カラオケは、・・・など音楽の種類と自尊感情高揚との関係も明確にする必要がある。また自ら演奏したり歌ったりした場合とクラシックのように「聴く」だけの場合ではその効果はどうなのか？ など多くの課題研究の余地がある。

#### 《引用文献》

- 上寺常和編 2010 教職課程研究第20集 姫路獨協大学教職課程研究室編  
平岡清志、竹田レイ子、高原哲史、藤田裕一著 第2章 道徳「モラルジレンマ授業の勧め」(1) —コールバーグの理論とモラルジレンマ授業実践による効果— (p27-p44) 株式会社ティー・エム・ビー
- 上寺常和編 2012 教職課程研究第22集 姫路獨協大学教職課程研究室編  
平岡清志、竹田レイ子、高原哲史、藤田裕一著 第2章 道徳「モラルジレンマ授業の勧め」(2) —モラルジレンマ授業が自尊感情の発達に及ぼす効果— 高校生の「道徳」授業を通して (p47-p57) 株式会社ティー・エム・ビー
- 上寺常和編 2013 教職課程研究第23集 姫路獨協大学教職課程研究室編  
平岡清志、竹田レイ子、高原哲史、藤田裕一著 第3章 道徳「モラルジレンマ授業の勧め」(3) —モラルジレンマ授業が自尊感情の発達に及ぼす効果— 高校生の「道徳」授業を通して (p41-p56) 株式会社ティー・エム・ビー
- 中嶋佐恵子 2018 教職課程研究第28集 姫路獨協大学教職課程研究室編  
竹田景子、平岡清志、第1章 音楽鑑賞と自尊感情 —混声合唱とその曲による音楽演奏が自尊感情に及ぼす効果に関する試論的検証— (p1-p12) 株式会社ティー・エム・ビー

Rosenberg, M. 1965 Society and the adolescent self-image. Princeton Univ. Press.

#### 《参考文献》

- 荒木紀幸 (2002) 『中学生版フェアネスマインドによる道徳性の診断と指導』 正進社
- 荒木紀幸編 2002 モラルジレンマによる討論の授業 —中学校編— 第一部 理論編  
3. 認知能力と役割取得能力 (p18-p19) 明治図書
- 荒木紀幸編 2002 モラルジレンマによる討論の授業 —中学校編— 第二部 実践編  
伊藤裕康・永田成文著 VII. 高等学校三年生の実践『もう一つの犬の消えた日』 (p168-p188) 明治図書
- 永田成文・伊藤裕康 VIII. 高等学校三年生の実践『独生子女』 (p189-p208) 明治図書
- 荒木紀幸 (2003) 『ウエルライフ (小学生・中学生・高校生) 学校生活充実検査 —診断と指導— (上)』: 67
- 荒木紀幸 (2004) 『中学生版フェアネスマインド (道徳性発達検査) による道徳性の診断と指導 —中学生の心と生き方の調査—』: 6-19 正進社